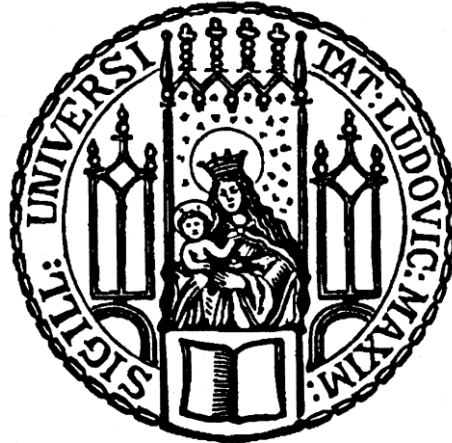


# Traditionelles Taekwondo als Ethik des Selbst

Die Selbstpraxis einer Kampfkunst aus der Perspektive  
der Ethnologie der Ethik



Inaugural-Dissertation  
zur Erlangung des Doktorgrades der Philosophie an der  
Ludwig-Maximilians-Universität München

vorgelegt von  
Robin Basu  
aus Offenburg  
2018

Erstgutachter: Prof. Dr. Ulrich Demmer

Zweitgutachter: Prof. Dr. Frank Heidemann

Datum der mündlichen Prüfung: 17.07.2017

# Gliederung

|   |    |
|---|----|
| <b>1. Einleitung</b>  | 8  |
| 1.1. Annäherung   | 8  |
| 1.2. Aufbau der Arbeit                                      | 12 |
| 1.3. Hypothese und Leitfrage                                | 14 |
| 1.4. Interviewmethode                                       | 16 |
| 1.5. Stand der Forschung bezüglich Kampfkunst und Identität | 20 |
| <b>2. Arbeitsfeld</b>                                       | 22 |
| 2.1. Ethnologie der Ethik                                   | 23 |
| <b>3. Das Foucault'sche Denken</b>                          | 33 |
| 3.1. Theoretische Grundlagen                                | 33 |
| 3.1.1. Michel Foucaults Historie                            | 33 |
| 3.1.2. Die Geschichte des Subjekts                          | 38 |
| 3.1.3. Ethnologie der eigenen Kultur                        | 43 |
| 3.2. Zwei von <i>drei Achsen</i>                            | 48 |
| 3.2.1 Erste Achse: Wissensdiskurse                          | 50 |
| 3.2.2. Zweite Achse: Macht                                  | 57 |
| 3.2.3. Kontrollgesellschaft der Abhängigkeit                | 65 |
| <b>4. Dritte Achse: <i>Die Ethik des Selbst</i></b>         | 68 |
| 4.1. Die Philosophie der Lebenskunst                        | 74 |
| 4.1.1. Die Antike   | 82 |

|  |     |
|--|-----|
| 4.2. <i>Techniken des Selbst</i>   | 87  |
| 4.2.1. Sokratische <i>Sorge um sich</i>  | 87  |
| 4.2.2. Askese  | 93  |
| 4.2.2.1. Drei Phasen   | 99  |
| 4.2.3. <i>Melete</i>   | 108 |
| 4.2.3.1. Aneignungsübung   | 109 |
| 4.2.3.2. Vorstellungsübung   | 110 |
| 4.2.3.3. Gewissensprüfung  | 113 |
| 4.2.3.4. Prüfung durch einen Meister   | 114 |
| 4.2.4. <i>Gymnasia</i>   | 116 |
| 4.2.4.1. Widerstandskraft durch<br>Zweikampf   | 117 |
| 4.2.4.2. Widerstandskraft durch Extreme  | 118 |
| 4.2.4.3. Prüfung des eigenen Fortschritts  | 120 |
| 4.2.4.4. Gegenwartsprüfung   | 121 |
| 4.3. <i>Ästhetik der Existenz</i>  | 122 |
| 4.3.1. Das Spiel mit der Grenze  | 133 |
| 4.4. Zusammenspiel von Fremd- und Selbstsubjektivierung<br>am Beispiel des ‚Biologischen Selbst‘ | 145 |
| <b>5. Traditionelles Taekwondo</b>   | 150 |
| 5.1. Die koreanische Kampfkunst  | 150 |
| 5.2. Früher und Heute  | 157 |
| 5.3. Philosophie des <i>Do</i>   | 159 |
| 5.3.1. Analytischer Geist und intuitives Bewegen   | 164 |
| 5.4. Lehrsystem des Traditionellen Taekwondo   | 172 |
| 5.4.1. Konventionelle Dreiteilung  | 173 |
| 5.4.2. Neue Dreiteilung  | 177 |

|   |            |
|---|------------|
| 5.4.2.1. Mit sich selbst  | 178        |
| 5.4.2.2. Zielpunkt  | 180        |
| 5.4.2.3. Mit einem Gegenüber  | 181        |
| <b>6. Die Selbsttechniken des Traditionelles Taekwondo</b>                              | <b>183</b> |
| 6.1. Geistige Übungen   | 185        |
| 6.1.1. Mantren  | 185        |
| 6.1.2. Vorhaben des Geistes   | 191        |
| 6.1.3. Meditationsphase   | 195        |
| 6.1.4. Schüler-Meister Verhältnis   | 199        |
| 6.2. Körperliche Übungen  | 204        |
| 6.2.1. Selbstverteidigung   | 204        |
| 6.2.2. Abhärtung  | 208        |
| 6.2.3. Gürtelprüfungen  | 212        |
| 6.2.4. Satori   | 220        |
| 6.3. Vergleichsanalyse als <i>Techniken des Selbst</i>                                  | 226        |
| <b>7. Traditionelles Taekwondo als Ästhetik des Existenz</b>                            | <b>231</b> |
| 7.1. Die Rolle das Taekwondo  | 233        |
| 7.2. Theoretische Generalisierung durch thematischen Vergleich und Konzeptionalisierung | 237        |
| 7.2.1. <i>Autonomie des Individuums</i>   | 237        |
| 7.2.2. <i>Leben als persönliches Kunstwerk</i>  | 243        |
| 7.2.3. <i>Wahl der Existenz</i>   | 249        |
| 7.3. Vergleichsanalyse als <i>Ästhetik der Existenz</i>                                 | 255        |
| <b>8. Conclusio</b>   | <b>257</b> |

# Anhang

|  |     |
|--|-----|
| Bibliographie                          | 261 |
| Kurzfragebogen                         | 283 |
| Fragenkatalog                          | 284 |
| Transkriptionen der Experteninterviews | 285 |
| Paraphrasierung der Experteninterviews | 334 |
| Kodierung der Experteninterviews       | 346 |

## Danksagung

Mein außerordentlicher Dank gilt zunächst meinem Doktorvater Herrn Prof. Dr. Ulrich Demmer für sein jahrelanges Vertrauen in mich und das Dissertationsthema. Dabei danke ich ihm vor allem für die Heranführung an den Forschungsbereich der Ethnologie der Ethik. Die zahlreichen Dialoge auf intellektueller und persönlicher Ebene werden mir immer motivierend in Erinnerung bleiben. Ich habe unsere Gespräche stets als Bereicherung meines Lebensentwurfs empfunden. Sein Aktionismus und seine Umsetzung dessen, was er als Professor lehrt, kann jedem anderen ein Beispiel sein.

Ich danke Herrn Prof. Dr. Heidemann nicht nur für die hilfsbereite und wissenschaftliche Betreuung als Zweitgutachter der Arbeit, sondern auch für mein ethnologisches Gespür, welches er im Rahmen seiner Vorlesungen eindrücklich geprägt hat.

Ich danke meinem Taekwondo-Vater Großmeister George Maier für sein nunmehr 20jähriges Vertrauen in mich und meinen Lebensweg. Seiner Motivation, seinem Vorleben, seinem Fördern und Fordern und nicht zuletzt seinem Verständnis des Do ist es geschuldet, dass ich das Taekwondo in der notwendigen Tiefe begreifen konnte, um diese Arbeit zu schreiben.

Des Weiteren möchte den Großmeistern Gerhard Maier und Fritz Flatnitzer, Großmeisterin Silvia Lettenbichler, Meisterin Astrid Klingl, Meisterin Silena Medici und Meister Michael Demel für ihre Hilfe und Mitarbeit meinen tiefen Dank aussprechen.

Meinen Taekwondo Schülern in Starnberg danke ich für ihre Unterstützung und ihre Geduld. Ulrike Weinhard für ihren professionellen Beistand.

Der herzlichste Dank gilt meiner Mutter Christa Basu für ihre fürsorgliche Unterstützung und meinem Vater Dipl. Ing. Jyoti Basu für seinen Intellekt. Ihnen beiden und meinen drei Kindern Zoe, Noah und Cosma widme ich diese Arbeit.

Zu guter Letzt danke ich dem Taekwondo dafür, was es aus mir gemacht hat und dass es mir meinen bisherigen Lebensweg ermöglicht hat.

# 1. Einleitung

## 1.1. Annäherung

„Das Hauptziel besteht heute zweifellos nicht darin, herauszufinden, sondern abzulehnen, was wir sind. Wir müssen uns vorstellen und konstruieren, was wir sein könnten (...)“<sup>1</sup>

Mit diesem Zitat eines der größten Philosophen Frankreichs, Michel Foucault, beginnt die Einführung in das vorliegende Promotionsprojekt.

Lässt man diese Zeilen ein wenig auf sich wirken, so kann man bereits hier den Foucault'schen Charakter erahnen. Es ist ein Charakter, der zum Kampf aufruft, zu einem Kampf um die Selbstbestimmung der eigenen Identität, denn nie zuvor war der Mensch so unfrei wie heute, obwohl seine Freiheit grenzenlos zu sein scheint. In dieser scheinbaren Freiheit besitzt der Mensch diese eine entscheidende Freiheit nicht mehr, selbst zu definieren, wer er sein möchte und wer nicht. Vielmehr wird das menschliche Individuum durch *Macht und Wissenskomplexe*<sup>2</sup> in seinem Leben fremdregiert.

Der Mensch wird beispielsweise als arm, reich, arbeitslos, nicht normal, gescheitert oder erfolgreich kategorisiert, also in seiner Identität<sup>3</sup> bestimmt und dadurch zu einem Monotyp gemacht, ohne es zu merken.

Foucaults Anliegen in den 1980er Jahren war die Rebellion gegen dieses äußere Korsett der von außen auferlegten Rollen, eine Rebellion gegen einen Prozess der Fremdsubjektivierung, der sich in einem totalitären System als Individualismus tarnt. Nun geschieht diese Kategorisierung von Menschen auf der einen Seite fremdbestimmt, auf der anderen Seite vermittelt sie einem Individuum jedoch eine Art von außen erzeugter Stabilität der eigenen Identität. Es ist zwar eine sehr unfreie Identität,

---

<sup>1</sup> Foucault, Michel: Dits et Ecrits. Schriften in vier Bänden. Band 3: 1976–1979. Daniel Defert, François Ewald (Hrsg.). Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 2003, S. 280.

<sup>2</sup> Vgl. Foucault, Michel: Mikrophysik der Macht. Über Strafjustiz, Psychiatrie und Medizin. Merve Verlag. Berlin 1976, S. 39.

<sup>3</sup> Foucault sieht in der Identität eine Methode der „Subjektivierung der Menschen, das heißt [ihrer] Konstituierung als Untertanen/Subjekte“, (Foucault, Michel: Der Wille zum Wissen. Sexualität und Wahrheit. Band 1. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 1983a, S. 64.)

Somit fordert er zu einer Ethik auf, die das Subjekt von dem befreit, „was [das] Individuum an es selbst fesselt und unterwirft“, (Foucault, Michel: Das Subjekt und die Macht. In: Michel Foucault: Jenseits von Strukturalismus und Hermeneutik. Beltz Verlag. Weinheim 1994b, S. 248.)



aber zumindest eine, an der sich ein Mensch festhalten kann und die ihm ein gewisses Gefühl der Sicherheit gibt.

Foucault ist aber davon überzeugt, dass jeder Mensch die Freiheit besitzt, eine Festlegung seiner eigenen Identität, zumindest in einem großen Maße, selbst in die Hand zu nehmen, um so seine eigene Freiheit innerhalb dieses totalitären Systems zu erweitern, anstatt nur blind vorgefertigten Rollenbildern zu folgen.

Aber was würde passieren, wenn nun dieser Aufstand gegen vorgetrampelte Pfade der Gesellschaft Früchte trüge und damit auch das vermeintlich sichere Korsett der Fremdbestimmung zu bröckeln begänne? „*Es gibt im Leben Augenblicke, da die Frage, ob man anders denken kann, als man denkt, und anders wahrnehmen kann, als man sieht, zum Weiterschauen oder Weiterdenken unentbehrlich ist.*“<sup>4</sup>

Der Mensch hat ein grundlegendes Bedürfnis nach Orientierung und ist so stets auf der Suche nach etwas, das ihm Halt gibt oder eine Richtung weist.

Der französische Philosoph schreibt dazu eine Geschichte über das menschliche Subjekt, dem er letztendlich die Fähigkeit zuspricht, eine eigene innere Stabilität aufzubauen, um sich neu zu erfinden und dadurch aus sich heraus seine eigene Richtung zu suchen. Foucault fahndet nach einem Werkzeug, auf das der moderne Mensch zurückgreifen kann, um sich selbst zu regieren bzw. wieder zu sich selbst zurück zu kommen, seinen eigenen Stil zu finden und vor allem sich außerhalb der ausgetretenen Pfade gesellschaftlicher Normierung zurecht zu finden.

Zur Erörterung dieser Methoden begibt sich Michel Foucault auf den Weg in die griechische und römische Vergangenheit der *Arbeit am eigenen Selbst* bzw. an der eigenen Seele.

Diesen beiden Kulturen wird eine Selbstpraxis als *Ethik des Selbst*<sup>5</sup> zu Grunde gelegt, die sich zum einen durch eine *kritische Funktion*<sup>6</sup> und zum anderen durch die *Funktion des Kampfes*<sup>7</sup> auszeichnet. Der kritische Aspekt fungiert dabei als Gestaltungsfaktor für die Ausbildung des eigenen individuellen Lebensstils durch spezielle Praktiken, abseits der von außen vorgegebenen und erlernten Ansichten. Hinsichtlich des Kampfes lässt sich die Funktion, nach Foucault, als Aneignung eines gewissen *Rüstzeugs (paraskeue)*<sup>8</sup> interpretieren, das benötigt wird, um den eigenen Lebenskampf zu bestreiten. Vergleiche zieht Foucault dabei zum antiken Ringer, der sich wie im Leben

---

<sup>4</sup> Foucault, Michel: Der Gebrauch der Lüste. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 1993a, S. 15.

<sup>5</sup> Vgl. ebd., S. 315.

<sup>6</sup> Foucault, Michel: Hermeneutik des Subjekts. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 2009a, S. 604.

<sup>7</sup> Vgl. ebd., S. 604.

<sup>8</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993a), S.18.

*„(...) seiner verschiedenen Gegner entledigen muß und sich selbst außerhalb des Kampfes stets zu trainieren hat.“<sup>9</sup>*

Solche Operationstechniken an der eigenen Seele finden sich aber auch kulturübergreifend innerhalb verschiedener ontologischer Betrachtungen wieder.

Asiatische Kampfkunstsysteme zum Beispiel, die in ihrer Philosophie die Arbeit mit Körper und Geist in den Vordergrund stellen, haben ebenfalls das Ziel der Bildung des Charakters im Fokus ihrer Lehre.

Das daraus resultierende Vorhaben der Forschung, eine Verbindung zwischen der *Ethik des Selbst* und einer Kampfkunst herzustellen, entsprang einerseits den Erfahrungen des Verfassers als Leiter einer Lehrstätte für Traditionelles Taekwondo und andererseits dem Umstand, dass es wenige empirische Arbeiten der Foucault'schen *Ethik des Selbst* in Anwendung gibt, die sich damit beschäftigen, wie sich Menschen durch Praktiken selbst gestalten.

Die Kampfkunst, die diesbezüglich im Rahmen dieser Arbeit untersucht wird, ist somit die traditionelle Form des koreanischen Taekwondo, das sich aus der Bewegungslehre von Hand (Kwon) und Fuß (Tae) und dem Weg des Geistes (*Do*) als philosophisches Leitkonzept zusammensetzt. Dabei stellt die Philosophie des *Do* eine spezielle Ethik dar, durch welche *„(...) man das Wesen des Geistes und seines Ichs vollkommen verstehen kann. Durch den Weg (...) kann man seine eigene, ursprüngliche Natur wahrhaftig erkennen, kann man aus dem Schlaf des verkümmerten, eingeschlafenen Ichs erwachen und die höchste und vollkommene Stufe der Persönlichkeit erreichen.“<sup>10</sup>* Beim Vergleich von diesem Zitat mit der obigen Aussage Michel Foucaults lässt sich vermuten, in beiden Denksystemen auf einen ähnlichen bis gleichen ethischen Ansatz der Selbstsubjektivierung eines Individuums zu stoßen. Diese Vermutung stützt sich, außer auf das Studium von Foucaults Schriften, auch auf die mehr als 20-jährige Erfahrung des Verfassers als Taekwondo-Übender und den dabei beobachteten Entwicklungen von vielen unterschiedlichen Kampfkunst Schülern, die seit mehr als einem Jahrzehnt in einem Schüler-Meister-Verhältnis begleitet wurden. Dabei konnten durchaus ähnliche Entwicklungen beobachtet werden, die sich nicht nur auf den Habitus innerhalb des Taekwondo, sondern auch auf den gesamten Lebensentwurf des Menschen beziehen.

---

<sup>9</sup> Vgl. ebd., S. 604.

<sup>10</sup> Deshimaru, Taisen: Zen in den Kampfkünsten Japans. Werner Kristkeitz Verlag. Heidelberg 1978, S. 21.

Diese Ähnlichkeiten, die im Vorfeld der Forschung zwischen dem Taekwondo und der Ethik des Selbst beobachtet werden konnten, gaben den Anlass, das Taekwondo wissenschaftlich im Lichte der Ethik des Selbst zu betrachten.

Den Überschneidungspunkt der Ontologie der *Ethik des Selbst* mit der ontologischen Ethik des Traditionellen Taekwondo wird dabei in der Ethnologie der Ethik verortet, die sich als Teilgebiet der Ethnologie für Ethik in einem kulturübergreifenden Kontext interessiert. Dieser Forschungsbereich zeichnet sich dadurch aus, dass er immer mehr an Interesse gewonnen hat, indem er sich mit den Räumen, die durch die Distanzierung von einem normativen Pflichtverständnis der Moral entstanden sind, beschäftigt und sich so mit freien moralischen Subjekten und deren Subjektivierung auseinandersetzt.

Somit stützt sich die vorliegende Arbeit auf die drei Säulen Ethnologie der Ethik, Ethik des Selbst und Traditionelles Taekwondo.

Dabei liegt das Augenmerk für die Erörterung möglicher Sachverhalte auf drei verschiedenen Methoden: Zum einen fungieren die Hauptwerke Michel Foucaults, die Fachliteratur zum Traditionellen Taekwondo, ausgewählte, kulturell unterschiedlich entwickelte Ethiken, die sich durch ihr Bewusstsein und ihre Fähigkeit der eigenen Identitätsbestimmung auszeichnen, aber auch ergänzende Zitate und Meinungen aus der Sekundärliteratur als literarische Methode. Der empirische Ansatz als zweite Methode stützt sich auf Beispiele aus dem täglichen Unterricht der Schulen für Traditionelles Taekwondo in Starnberg und München. Dabei werden gezielte verbale Anweisungen und Anleitungen für geistige und körperliche Übungen vom Meister an den Schüler während des Trainings beschrieben.

Eine dritte Methode umfasst sechs Experteninterviews mit drei Meistern und drei Großmeistern des Traditionellen Taekwondo, für die nicht nur das mehrstündige und tägliche Praktizieren und Lehren über Jahrzehnte im Vordergrund steht, sondern die Lehre des Taekwondo auch im Mittelpunkt ihres Lebensalltags.

Die hierfür entwickelten Interviewfragen beziehen sich auf die alltägliche Praxis der Lebensführung der einzelnen Experten und sollen eine Analyse ermöglichen, inwieweit sich erlernte Taekwondo Praktiken auf das eigene Leben auswirken.

## 1.2. Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Arbeit gliedert sich in sieben Teile, die nun im Folgenden kurz vorgestellt werden:

### **Kapitel 1 – Einleitung:**

Dieses erste Kapitel der Einleitung dient dazu, zunächst die Heranführung an das Thema, sowie alle grundlegenden strukturellen Eckdaten und Rahmenbedingungen des weiteren Vorgehens zu erläutern, um daraus eine Hypothese als auch eine Leitfrage herzuleiten. Der aktuelle Stand der wissenschaftlichen Forschung im näheren Themenumfeld der vorliegenden Arbeit erfährt nachfolgend genauso seine Betrachtungen wie auch die Überlegungen zum Aufbau der Arbeit und die verwendete Interviewmethode.

### **Kapitel 2 – Arbeitsfeld:**

Nach der Beantwortung aller strukturelevanten Fragen für diese Arbeit klärt der zweite Abschnitt, neben der Ethnologie, das Arbeitsfeld einer Ethnologie der Ethik und ihre Untersuchung der Anthropologie der Ethik.

### **Kapitel 3 – Das Foucault'sche Denken:**

In seiner Gesamtheit gibt das dritte Kapitel zunächst einen Überblick über die theoretischen Grundlagen Foucaults, vor allem über Sachverhalte und Eigenarten rund um Michel Foucaults Entwicklungsgeschichte des Subjekts und die Verortung seiner Forschungen aus dem Blickwinkel der Ethnologie. Um ein grundlegendes Verständnis des Themenfeldes zu schaffen bzw. um einen Zugang zum Denken des Philosophen zu ermöglichen, beschreibt eine kurze Biographie den Zusammenhang seines Gesamtwerkes. Weiter befasst sich das Kapitel mit den ersten zwei der drei Subjektivierungsansätzen von Individuen. Diese zwei Achsen, bestehend aus Wissensdiskursen und Machtkomplexen, beschreiben die Entwicklung der Fremd-Subjektivierung.

### **Kapitel 4 – Dritte Achse: Die *Ethik des Selbst*:**

Der vierte Abschnitt der Arbeit thematisiert die *Ethik des Selbst* als Selbstformation bzw. Selbstsubjektivierung und somit als dritte Achse. Beim Thema der Philosophie

der Lebenskunst spielt vor allem Michel Foucaults Umweg über antike und römische *Selbsttechniken* eine entscheidende Rolle. Dabei teilt sich dieses Kapitel, genauso wie die *Ethik des Selbst*, in den einen Teil, der die *Techniken des Selbst* bzw. die damit zusammenhängenden Entwicklungen beleuchtet, und in den anderen Teil, der sich mit der *Ästhetik der Existenz*, die sich über die Ausformung der eigenen Lebensweise definiert, auseinandersetzt.

### **Kapitel 5 – Traditionelles Taekwondo:**

Das fünfte Kapitel durchleuchtet die geistigen und körperlichen Elemente des Lehrsystems dieser Kampfkunst als zweiten Forschungsschwerpunkt der Arbeit.

Dabei werden Hintergrundinformationen bezüglich der Entwicklungsgeschichte dieser Kampfkunst gegeben und wesentliche Definitionen erläutert.

### **Kapitel 6 – Traditionelles Taekwondo als *Techniken des Selbst*:**

Dieses Kapitel stellt, neben dem Erkenntnisgewinn des empirischen Ansatzes in Kapitel 7, die Kernbeobachtung des vorliegenden Promotionskonzepts dar. Es werden nun ebenfalls acht Praktiken des Traditionellen Taekwondo aufgezeigt, im Rahmen einer Vergleichsanalyse den acht antiken *Techniken des Selbst* gegenübergestellt und hinsichtlich der Hypothese der Arbeit als *Selbsttechniken* untersucht.

### **Kapitel 7 – Traditionelles Taekwondo als *Ästhetik der Existenz*:**

Schließlich widmet sich der siebte Teil den empirischen Erhebungen in Form von insgesamt sechs Experteninterviews mit Taekwondo-Aktiven in Bezug auf die Wirkung der Kampfkunst auf ihre eigene Lebensweise. Die Arbeitshypothese bzw. Leitfrage definiert dabei die Basis für die Auswahl der Interviewfragen. Die Beantwortung der Leitfrage resultiert aus der Übereinstimmung des Erkenntnisgewinns aus den Interviews mit den Definitionspunkten einer *Ästhetik der eigenen Existenz* als Vorannahme.

### **Kapitel 8 – Conclusio:**

Die Schlussbetrachtung beinhaltet die Sammlung der gewonnenen Ergebnisse. Dabei werden die wesentlichen Erkenntnisse dieser Arbeit veranschaulicht bzw. wird zur Auswertung von Hypothese und Leitfrage Stellung genommen. Abschließend wird der

vorliegende Promotionsansatz hinsichtlich seines wissenschaftlichen Gewichts resümiert, und die persönliche Meinung des Autors in einem Ausblick dargelegt.

### 1.3. Hypothese und Leitfrage

Nach diesen ersten erklärenden Worten wird nun die Hypothese zur Strukturierung dieser Arbeit analysiert und erläutert.

Eine These ist in erster Linie eine Annahme eines bestimmten Zusammenhangs, der neben einer wissenschaftlichen Argumentation auch durch empirische Daten verifiziert werden muss. Dabei unterteilt die Arbeit ihr Interesse am Gegenstand in eine Hauptthese und eine Unterthese, welche aber in Form einer Leitfrage aufgeworfen wird. Im Großen und Ganzen stehen sich in dieser Arbeit zwei große Konzeptionen als Forschungsschwerpunkte gegenüber, die anhand mehrerer Parallelen in einem Zusammenhang betrachtet werden.

Die beiden Systematiken, die dabei genauer untersucht werden, sind auf der einen Seite das Denksystem des Michel Foucault und auf der anderen Seite das Kampfkunstsystem des Traditionellen Taekwondo.

Hierbei stehen sich zwei *Ontologien*<sup>11</sup> gegenüber, die sich unabhängig voneinander in verschiedenen Kulturkreisen herausgebildet haben und jeweils die Seinsweise des Menschen in den Mittelpunkt ihrer Lehre stellen. Das heißt, dass sich beide Ansätze jeweils anderer kultureller Elemente bedienen bzw. ihre Leitsätze aus verschiedenartigen Kontexten generieren, anhand derer der vorliegende Forschungsansatz vielversprechende Verknüpfungen aufzeigen möchte. Michel Foucault generiert durch die *Techniken des Selbst*<sup>12</sup> (von ihm auch sinngleich *Technologien des Selbst*<sup>13</sup> und *Selbsttechniken*<sup>14</sup> genannt) als ein Instrument, welches auf den Menschen angewandt die Möglichkeit bietet, sich als Individuum entgegen einer äußeren Fremdkonstitution als Subjekt stets neu zu erfinden und sich dadurch selbst zu subjektivieren.

---

<sup>11</sup> Vgl. Demmer, Ulrich: *Towards Another Reason*. Oxford University Press. New Delhi 2016, S. 7: *Ontologie ist das, was der Mensch als ‚seiend‘ akzeptiert: „Moral Ontologies are those cultural ethical views of the world that provide the background for our everyday lives and ethical positions.“*

<sup>12</sup> Vgl. Foucault, Michel: *Technologien des Selbst*. S. Fischer Verlag. Frankfurt a.M. 1993e, S. 26.

<sup>13</sup> Vgl. Foucault, Michel: *Ästhetik der Existenz - Schriften zur Lebenskunst*. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 2007, S. 287.

<sup>14</sup> Vgl. ebd., S. 315.

Beim Traditionellen Taekwondo handelt es sich um ein äußerst komplexes Kampfkunstsystem, das ursprünglich seine Bedeutung in der Verteidigung seines Lebens bzw. im Schutze seiner eigenen Gesundheit sieht. Viele Aktive sehen das Traditionelle Taekwondo als eine rein körperliche Bewegungskunst im sportlichen Sinne oder im Sinne der Selbstverteidigung, andere erkennen den Zusammenhang zwischen körperlichen Übungen und der Verbindung zu einer mentalen oder philosophischen Geisteshaltung.

Da das Traditionelle Taekwondo in seinem Kontext weitaus mehr transportiert als die Möglichkeit der Selbstverteidigung kann es keinen Anspruch auf eine bestimmte oder richtige Auslegung dieser Kampfkunst geben. Wie die vorliegende Arbeit im Verlauf zeigen wird, differenziert man zwischen einem traditionellen Kampfkunststil und einer modernen Auffassung von Taekwondo als einem Kampfsport.<sup>15</sup>

Der Ansatz dieser Arbeit wird darin bestehen, die Bewegungskunst des Traditionellen Taekwondo als lebensgestaltend im Sinne einer Lebenskunst hervorzuheben. Im Rahmen eines wissenschaftlichen Anspruchs wird die Ethik dieser Kampfkunst, auf einer weitergedachten Stufe, in das wissenschaftliche Themenfeld der Ethnologie der Ethik eingebracht und in Bezug zur Foucault'schen *Ethik des Selbst* gesetzt.

Es handelt sich im Rahmen der vorliegenden Arbeit und ihrer Perspektive auf das Traditionelle Taekwondo als Lebenskunst also um *eine* mögliche Interpretation des Traditionellen Taekwondo. Dabei liegt die Vermutung nahe, in beiden Forschungsschwerpunkten einen ähnlichen bis gleichen Ansatz vorzufinden, der es einem Individuum ermöglicht, sich selbst zu subjektivieren. Wie diese Analyse in ihrem Verlauf zeigen wird, teilt sich die Foucault'sche Ethik in zwei verschiedene Abschnitte, die sich gegenseitig bedingen: um die Ebene, welche sich als „*Arbeit am eigenen Selbst*“<sup>16</sup> charakterisieren lässt, und um eine zweite Ebene, welche sich mit den diesbezüglichen Auswirkungen auf die eigene Lebensweise befasst.

Die Hypothese dieser Arbeit bezieht sich dabei auf den Teil der Foucault'schen Ethik, der sich mit den Praktiken der Einübung beschäftigt und lautet:

---

<sup>15</sup> So unterscheidet sich diesbezüglich auch die Schreibweise bzw. die Betonung der drei Silben des koreanischen Wortes Tae-Kwon-Do. Einige Quellen unterstreichen dabei den geistigen Gehalt der Kampfkunst, indem sie den philosophischen ‚Do‘-Teil des Wortes hervorheben und die Schreibweise „Taekwon-Do“ wählen. Aus Gründen der Einfachheit sei an dieser Stelle angemerkt, dass es sich bei der in dieser Arbeit verwendeten Schreibweise als Taekwondo stets um die traditionelle Interpretation der Kampfkunst handelt.

<sup>16</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993e), S. 37.

**Die Praktiken des Traditionellen Taekwondo besitzen einen ähnlichen bis gleichen Charakter wie Michel Foucaults *Techniken des Selbst*.**

Bezogen auf den zweiten Teil der Foucault'schen Ethik ergibt sich daraus folgende Leitfrage:

**Haben die Techniken des Traditionellen Taekwondo – durch diesen ähnlichen bis gleichen Charakter wie die antiken *Techniken des Selbst* – die gleiche Wirkung auf die Lebensführung gemäß einer Konzeption im Sinne der Foucault'schen Lebenskunst?**

Die These bzw. die Leitfrage soll in Hinsicht auf ihre Beantwortung auf drei verschiedene Methoden untersucht und verifiziert werden: Erstens wird sich zur literarischen Untersuchung neben Texten aus der erst aufblühenden Ethnologie der Ethik, der Philosophie der Lebenskunst, sowie aus der Moralanthropologie und der Sozialphilosophie, vor allem spezieller Literatur zum Traditionellen Taekwondo und den Hauptwerken Michel Foucaults bedient. Zweitens legt die Arbeit durch eine strukturelle und detaillierte Analyse den Charakter einzelner Bestandteile des Taekwondo-Lehrsystems bezüglich seiner Wirkung auf den Übenden dar und veranschaulicht dadurch die Verbindung zur Foucault'schen *Ethik des Selbst*. Und drittens wird durch die wissenschaftliche Auswertung mehrerer Interviews mit Taekwondo-Experten die Leitfrage beantwortet.

#### **1.4. Interviewmethode**

Im Fachgebiet der Ethnologie erhält die Erhebungsmethode des Interviews einen zentralen Stellenwert, wenn es darum geht, mehr über die Umwelt der Personen innerhalb des Forschungsgegenstandes zu erfahren und zugrundeliegende Zusammenhänge aufzudecken.

Das Interview als wissenschaftliches Gespräch kann in der Ethnologie je nach Situation, Ausgangslage und Anwendungsgebiet, mehrere Formen annehmen. So unterschiedlich der Aufbau der jeweiligen Interviewarten aber ist, so ähnlich stellt sich die Arbeit dar, mit der sich der Interviewer im Anschluss mit der Analyse, der Interpreta-



tion und der Kontextualisierung des Gesprächsmaterials zu befassen hat. Die im Rahmen der vorliegenden Arbeit verwendete Form der Interviewführung lässt sich innerhalb des Leitfadeninterviews als leitfadengestütztes Experteninterview<sup>17</sup> kategorisieren, das sich als ein Verfahren auszeichnet, welches „(...) *bei geeigneten Personen zeiteffektiv erfahrungsgestütztes Expertenwissen (...)*“<sup>18</sup> abrufen kann.

Der Expertenstatus des jeweiligen Interviewpartners und das damit verbundene Spezialwissen innerhalb des Forschungsbereichs gewährleistet den Vorteil, eine gewisse Interviewtiefe zu erlangen, in welcher individuelle Besonderheiten der Interviewpartner gefiltert, analysiert und vor allem interpretiert werden können.

Voraussetzung für dieses Verfahren ist nach Meuser und Nagel jedoch auch ein hoher Grad an Feldkompetenzen auf der Seite des Interviewers, um vor allem während der Interviewführung die besondere Dimension der Aussagen zu erfassen, damit umzugehen und das Gespräch in die notwendige Richtung zu lenken.

So dient diese Methode der Gesprächsforschung also weniger dafür, quantitative Erkenntnisse bezüglich des Forschungsgegenstandes im Allgemeinen zu filtern, sondern primär dazu, qualitative und im vorliegenden Fall explizite Reflexionen über die individuelle Wirkungsweise des Traditionellen Taekwondo auf die Art zu Leben zu erhalten. Dabei werden die „(...) *durch Dokumente und Daten gewonnenen Informationen mit den unterschiedlichen Perspektiven von ExpertInnen auf eine effiziente Art und Weise (...)*“<sup>19</sup> ergänzt.

In der Ethnologie nimmt die qualitative Befragungsmethode von sozialen Bezügen gerade deshalb einen wichtigen Stellenwert ein, da die Vielschichtigkeit und Verstrickung unterschiedlicher Kulturen in ein- und dieselbe Lebenswelt eine empfindliche Forschungsweise notwendig erscheinen lässt.

Bezüglich der Definition von Experten besteht laut Meuser und Nagel die Gefahr einer sehr offenen Auslegung des Expertenstatus. Um den Begriff nicht inflationär werden zu lassen, bezieht sich die Auswahl der Interviewteilnehmer, also wer im Rahmen des

---

<sup>17</sup> Vgl. Bogner, Alexander; Menz, Wolfgang: Experteninterviews in der qualitativen Sozialforschung. Zur Einführung in eine sich intensivierende Methodendebatte. In: Bogner, Alexander; Littig, Beate; Menz, Wolfgang (Hrsg.): Experten-Interviews. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden 2009, S. 7.

<sup>18</sup> Meuser, Michael; Nagel, Ulrike: Das Experteninterview – konzeptionelle Grundlagen und methodische Anlage. In: Pickel, Susanne; Pickel, Gert; Lauth, Hans-Joachim; Jahn, Detlef (Hrsg.): Methoden der vergleichenden Politik und Sozialwissenschaften. Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden 2009, S. 466.

<sup>19</sup> Froschauer, Ulrike; Lueger, Manfred: ExpertInnengespräche in der interpretativen Organisationsforschung. in: Bogner, Alexander; Littig, Beate; Menz, Wolfgang (Hrsg.): Experten-Interviews. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden 2009, S. 266.

in dieser Arbeit thematisierten Forschungsgegenstandes als Experte herangezogen werden soll, auf bestimmte Kriterien.

Bogner und Menz bezeichnen Experten als „*Kristallisationspunkte*“<sup>20</sup>, die über Wissen verfügen, das sie „(...) *zwar nicht notwendigerweise alleine besitzen, das aber doch nicht jedermann in dem interessierenden Handlungsfeld zugänglich ist.*“<sup>21</sup>

Da sich die Bestimmung eines Experten jeweils am Interesse bzw. Ziel des Forschungsvorhabens orientiert, stellt sich im Rahmen der vorliegenden Arbeit die Frage, welche Eigenschaften einen Expertenstatus, der sich auch auf die eigene Lebensweise des Interviewpartners bezieht, innerhalb des Traditionellen Taekwondo charakterisieren. Meiner Meinung nach wird dieser, in Bezug auf das Forschungsthema, durch die Kriterien der Erfahrung, der Qualifikation bzw. des Ranges und den Bezug zur lernenden und lehrenden Seite definiert.

Somit wurden in der Folge Personen ausgewählt, die mindestens 10 Jahre Erfahrung im Traditionellen Taekwondo besitzen, mindestens Träger des zweiten Meistergrades sind und eine lehrende Position insofern innehaben, dass sie entweder eine Schule leiten oder angestellte Trainerarbeit leisten. Anhand dieser Kriterien fielen folgende Personen unter den Expertenbegriff und wurden befragt:

1. *George Maier, m, 60, 45 Jahre aktiv, Systemgroßmeister, Leiter mehrerer Schulen*
2. *Fritz Flatnitzer, m, 58, 40 Jahre aktiv, 5. Meistergrad, Schulleiter Ingolstadt*
3. *Silvia Lettenbichler, w, 42, 30 Jahre aktiv, 5. Meistergrad, Schulleiterin Luzern/CH*
4. *Astrid Klingl, w, 42, 20 Jahre aktiv, 4. Meistergrad, Trainerin Schule München*
5. *Silena Medici, w, 32, 15 Jahre aktiv, 3. Meistergrad, Trainerin Schule Luzern/CH*
6. *Michael Demel, m, 33, 10 Jahre aktiv, 2. Meistergrad, Trainer Schule Unterhaching*

Die Durchführung der Experteninterviews erfolgte zum Teil im Rahmen einer internationalen Lehrgangsveranstaltung in Bulgarien zwischen dem 18.09. und dem

---

<sup>20</sup> Bogner, Alexander; Littig, Beate; Menz, Wolfgang (Hrsg.): Experten-Interviews. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden 2009, S. 8.

<sup>21</sup> Meuser, Michael; Nagel, Ulrike (2009), S. 467.

25.09.2016 und zum Teil in München zwischen dem 03.10. und dem 10.10.2016. Insgesamt befasst sich die vorliegende Analyse also mit sechs Einzelinterviews. Im Zuge der Datenauswertung wurden die Interviewaufzeichnungen vor Ort schriftlich transkribiert.

Für die Befragung der sechs Experten wurde zum einen ein Kurzfragebogen entwickelt, der allgemeine Angaben, als auch Informationen bezüglich des Taekwondo umfasst. Zum anderen wurde ein Interviewleitfaden erstellt, der sich in zwei verschiedene Kategorien unterteilt. Der erste Abschnitt umfasst zwei offene Fragen in Bezug auf die Rolle des Taekwondo und die Verbindung zwischen dem Traditionellen Taekwondo und der eigenen Existenz. Der zweite Teil des Interviews konfrontiert die Experten dann mit Michel Foucaults Definition einer *Ästhetik der Existenz*<sup>22</sup>. Die anschließende Auswertung der Interviews gestaltet sich in den fünf Schritten nach Meuser und Nagel.<sup>23</sup> Diese setzen sich aus der Paraphrasierung, der Kodierung, dem Thematischen Vergleich, der Konzeptionalisierung und der Theoretischen Generalisierung als aufeinanderfolgende Arbeitsschritte zusammen.

Dabei beschreibt die Paraphrasierung das Gliedern der originalen Interviewtexte in terminologisch und sinngemäß textgetreue eigene Worte. Die Kodierung umfasst ein thematisches Ordnen in selbstgewählte Überschriftkategorien, in Form einer Kombination aus der in der Paraphrasierung aufgegriffenen Wortwahl und den Originalterminologien der interviewten Personen.

Bis zu diesem Punkt des Auswertungsprozesses verbleibt die Analyse der Interviews im Rahmen der einzelnen Gespräche. Erst jetzt im Zuge des Thematischen Vergleichs werden interviewübergreifend Kategorien vereinheitlicht und große thematische Rubriken gebildet. Die Aufgabe der Konzeptionalisierung ist es schließlich, die Quintessenz des Gesagten aus den einzelnen Kategorien zu filtern und daraus thematische Gemeinsamkeiten aller Beteiligten zu generieren.

Durch diesen Prozess der Verdichtung ist es nun möglich, die Auswertungsergebnisse den vorher erarbeiteten Vorannahmen in der theoretischen Generalisierung gegenüberzustellen und nachfolgend zu interpretieren.

---

<sup>22</sup> Vgl. Foucault, Michel (2007), S. 282.

<sup>23</sup> Vgl. Meuser, Michael; Nagel, Ulrike (2009), S. 476f.

## 1.5. Stand der Forschung bezüglich Kampfkunst und Identität

Um die vorliegende Arbeit im Themenfeld der Kampfkünste als Persönlichkeitsentwicklung besser einordnen zu können, soll hier ein kurzer Überblick zum derzeitigen Stand diverser Studien zum Thema Kampfkunst und Persönlichkeitsentwicklung aus unterschiedlichen Arbeitsfeldern gegeben werden.

Dabei ist zusammenfassend zu sagen, dass sich der Großteil der bisherigen Forschungsarbeiten bezüglich Kampfkunst bzw. Kampfsport auf den Aspekt der Aggression bezieht und der Einfluss auf andere Bereiche der menschlichen Persönlichkeit weitaus weniger erforscht wurde. Trotzdem konnte bei den meisten Forschungsprojekten ein positiver Zusammenhang zwischen Kampfkünsten und der Charakterentwicklung der jeweiligen Aktiven festgestellt werden. Hierbei sind es vor allem die traditionellen Kampfkünste, die positiv auf die Persönlichkeit einwirken, und weniger die Konzepte, die auf einem modernen Sport-Verständnis beruhen. Auf die Unterscheidung zwischen Kampfkunst und Kampfsport wird später genauer eingegangen.

Folgende wissenschaftliche Arbeiten bzw. wissenschaftliche Ansätze sind in Bezug auf die vorliegende Arbeit zu erwähnen<sup>24</sup>.

Den Unterschied im Selbstkonzept zwischen Frauen, die Taekwondo praktizierten, und Frauen, die an einem allgemeinen Gesundheitskurs teilnahmen, wurde von Finkenbergs<sup>25</sup> erforscht. Dabei wurden bedeutsame Unterschiede zwischen den beiden Gruppen festgestellt. Die Auswertungen ergaben, dass die Entwicklung eines Selbstkonzeptes in der Taekwondo-Gruppe höher war als in der Gesundheitsgruppe, ebenso die Ergebnisse der physischen, persönlichen und sozialen Identität, als auch die der eigenen Zufriedenheit. Die These, dass Personen, die eine Kampfkunst ausüben, mehr Selbstbewusstsein besitzen als Personen, die keine Kampfkunst praktizieren, vertreten auch Duthie, Hope und Barker.<sup>26</sup>

Finkenbergs und Prince<sup>27</sup> stellen ebenso fest, dass sich das Selbstkonzept durch das Ausüben einer Kampfkunst optimiert. Sie verglichen bei fünf verschiedenen Kampf-

---

<sup>24</sup> Vgl. Neskovic, Anita: Persönlichkeit von Praktizierenden der japanischen Kampfkünste Karate, Jiu Jitsu, Aikido, Judo und Kendo. Diplomarbeit. Universität Wien. 2010, S.53ff.

<sup>25</sup> Vgl. Finkenbergs, M. E.: Effect of participation in taekwondo on college women's selfconcept. *Perceptual and Motor Skills*, 71, 1990, S. 891-894.

<sup>26</sup> Vgl. Duthie, R.B.; Hope, L.; Barker, D.G.: Selected personality traits of martial artists as measured by the Adjective Check List. *Perceptual and Motor Skills*, 47, 1978, S. 71-76.

<sup>27</sup> Vgl. Prince, D. S.: Self-concept in martial arts students. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 57 (2-B).

sportarten das Selbstkonzept von Anfängern, mittleren und fortgeschrittenen Teilnehmern und stellten einen maßgeblichen Unterschied zwischen den einzelnen Gruppen fest.

Ein Teil der sozialen Lerntheorie von Rotter<sup>28</sup> ist der Locus of Control. Ein interner Locus of Control bedeutet, positive und negative Ergebnisse werden mit dem eigenen Verhalten assoziiert, dagegen bedeutet ein externer Locus of Control, dass Ereignisse unabhängig von dem eigenen Verhalten und der eigenen Kontrolle ausgelegt werden. Nach dieser Theorie hat seine Untersuchung zu dem Thema des Verständnisses der Persönlichkeit von Kampfkunst-Ausübenden (hier Kindern) gezeigt, dass Ausübende mit einem höheren Gürtelgrad vermehrt einen internen Locus of Control aufweisen als Ausübende mit einem niedrigen Gürtelgrad.

Mittels der 300 Punkte (Items) umfassenden Adjective Checklist verglichen Duthie, Hope und Barker<sup>29</sup> Persönlichkeitseigenschaften von mittleren und fortgeschrittenen Karateschülern. Dabei stellten sie bei den Fortgeschrittenen wesentlich höhere Werte fest in den Bereichen Ausdauer, Verteidigung, Selbstbewusstsein, Leistung, Dominanz, Anschluss, Heterosexualität, Exhibition und Autonomie. In den Bereichen Anlehnungsbedürfnis, Selbsterniedrigung und in der Bereitschaft zur Beratung Anderer waren die Werte maßgeblich niedriger.

Mit Personen, die Taekwondo ausübten, wurden von Kurian, Caterino und Kulhavy<sup>30</sup> mit derselben Checkliste folgende Ergebnisse erzielt: Personen mit 1,5 Jahren Taekwondo-Praxis und mehr sind unabhängiger und weniger ängstlich als diejenigen mit 0 bis 1,4 Jahren Taekwondo-Praxis. Diese Unabhängigkeit durch längeres Training im Kampfsport belegen ebenso Studien von Duthie, Hope und Barker.

Mit der Persönlichkeit von Kindern und deren Fortschritt im Taekwondo befassten sich auch weitere Untersuchungen von Kurian, Verdi, Caterino und Kulhavy<sup>31</sup>. Die Persönlichkeit wurde mit dem Fragebogen Children's Personality Questionnaire bewertet. Das Ergebnis beweist ein höheres soziales Verhalten durch ein längeres Training. Der Fortschritt im Taekwondo zeigt sich durch die jeweilige Gürtelfarbe und dies bedeutet,

---

<sup>28</sup> Vgl. Sansone, M.: Tae Kwon Do Achievement and Locus of Control. Dipl. Arbeit, Rowan University, Glassboro 1999, S. 3.

<sup>29</sup> Vgl. Duthie, R.B.; Hope, L.; Barker, D.G. (1978), S. 71-76.

<sup>30</sup> Vgl. Kurian, M.; Caterino, L.C.; Kulhavy, R. W.: Personality characteristics and duration of Ata Taekwondo training. *Perceptual and Motor Skill*, 76, 1993, S. 363-366.

<sup>31</sup> Vgl. Kurian, M.; Verdi, M. P.; Caterino, L.C.; Kulhavy, R. W.: Relating scales on the children's personality questionnaire to training time and belt rank in Ata Taekwondo. *Perceptual and Motor Skill*, 79, 1994, S. 904-906.

dass Taekwondo-Ausübende mit einer höheren Gürtelfarbe optimistischer und sozial einfühlsamer sind als diejenigen mit einer niedrigeren Gürtelfarbe.

Zu einer der modernen Studien gehört die von Katja Möhle<sup>32</sup>, die zeigen konnte, dass das Taekwondo eine Methode der achtsamen Lebensform darstellen kann. Der Begriff der Achtsamkeit fokussiert dabei die eigene Lebensqualität in Bezug auf das Hier und Jetzt. Weiter beschreibt Möhle die Möglichkeit, Taekwondo als eine Bewusstseinsentwicklung bezogen auf die Überwindung der Ich-Fixierung zu verstehen. Zu erwähnen sind noch die Arbeiten von Hintelmann<sup>33</sup> und Esther Berg, Inken Prohl<sup>34</sup>, die Michel Foucault in Bezug zur Kampfkunst setzen. Dabei begreift Hintelmann die Kampfkunst als eine diskursanalytische Studie und das Denken rund um das Feld der Kampfkünste als einen Gegenstand, der zu verschiedenen Epochen unterschiedlich wahrgenommen wurde.

Berg und Prohl diskutierten den virtuellen Bezug eines Kung-Fu-Tempels zu Foucaults *Selbsttechniken* auf der Basis der Kampfkünste als Medientechnologie. Sie erkennen dabei durchaus die Verbindung zwischen dem ähnlichen Charakter des Kung Fu's und den *Technologien des Selbst*. Dabei basieren die Grundlagen ihrer Forschung bezüglich der Qualifizierung des Kung-Fu aber auf den Informationen der Internetseite des Tempels.<sup>35</sup>

## 2. Arbeitsfeld

Nach den einleitenden Worten, der Definition von Hypothese und Leitfrage, sowie Erläuterungen zum Aufbau der Arbeit und Studien bezüglich Kampfkunst und Identität aus anderen Forschungsbereichen, klärt nun das zweite Kapitel das Arbeitsfeld, in dem die vorliegende Arbeit verortet werden kann.

---

<sup>32</sup> Vgl. Möhle, Katja: Der Do der Kampfkunst und die Entwicklung einer Lebensform der Achtsamkeit. Reihe: Psychologie des Bewusstseins Lit Verlag. Berlin 2011.

<sup>33</sup> Hintelmann, Jan Peter F.: Fernöstliche Kampfkunst. Lebenskraftkonzepte und Selbsttransformationstechnologien. Dissertation Universität. Hamburg, 2009, S. 23.

<sup>34</sup> Vgl. Prohl, Inken; Berg, Esther: Become your Best. On the Construction of Martial Arts as Means of Self-Actualization and Self-Improvement, in: JOMEK Journal, Martial Arts Studies, 2014.

<sup>35</sup> Vgl. Prohl, Inken; Berg, Esther (2014), S. 3f.

## 2.1. Ethnologie der Ethik

Der Forschungsbereich der Ethnologie spannt heutzutage, also zu Beginn des 21. Jahrhunderts, einen großen Bogen über die gesamte Palette an kultureigenen und kulturübergreifenden Gestaltungs- und Konzeptionsmöglichkeiten des menschlichen Lebens und verfügt somit über eine enorme Breite. Nach Heidemann erstrecken sich die Forschungsorte der Ethnologie von „(...) *abgelegenen und administrativ kaum erfassten Regionen in ökologischen Nischen (...)*“ bis hin zu „(...) *urbanen Zentren und Megastädten mit Asylunterkünften, Bierzelten, Computerclubs.*“<sup>36</sup> Dabei liegt der Ethnologie stets der Begriff der Kultur als zentraler Punkt ihrer Entstehung zu Grunde und bildet somit nicht nur ihr Fundament, sondern auch ihren Forschungsgegenstand. Der Kulturbegriff selbst, verstanden als wissenschaftliches Konzept<sup>37</sup> der Ethnologie, stellt sich jedoch als ein mit den unterschiedlichen Epochen der Geschichte eng verwobenes Konstrukt dar.

Die wohl bekannteste Sammlung an Definitionstypen des Kulturbegriffs bis zum zweiten Weltkrieg haben wohl die amerikanischen Ethnologen Alfred Kroeber und Clyde Kluckhohn in ihrem 1952 erschienenen Werk *Culture – A Critical Review of Concepts and Definitions*<sup>38</sup> zusammengetragen. Darin teilen sie über 150 verschiedene Möglichkeiten des Kulturverständnisses in sechs verschiedene Definitionsgruppen ein. Diese Aufgliederung umfasst aufzählende bzw. beschreibende, historische, normative, psychologische, strukturelle und genetische Definitionen rund um diese Thematik. Aber auch jüngere Definitionskonzepte des Kulturbegriffs wurden zum Beispiel von Ethnologen wie Reckwitz<sup>39</sup>, Bargatzky<sup>40</sup> oder Beer analysiert. Dabei steht vor allem ein Kulturverständnis als Bedeutungsgewebe von Werten und Wertorientierungen im Zuge einer semiotischen Wende der Ethnologie im Vordergrund, welches sich als ab-

---

<sup>36</sup> Heidemann, Frank: Ethnologie. Vandenhoeck & Ruprecht. Göttingen 2011, S. 10.

<sup>37</sup> Vgl. Beer, Bettina: Kultur und Ethnizität, in: Beer, Bettina; Fischer, Hans (Hg.). Ethnologie. Eine Einführung. Dietrich Reimer Verlag. Berlin 2013, S. 60f.

<sup>38</sup> Vgl. Kroeber, Alfred; Kluckhohn, Clyde: Culture. A Critical Review of Concepts and Definitions. Random House Verlag. New York 1952, S. 81-140.

<sup>39</sup> Vgl. Reckwitz, Andreas: Die Kontingenzzperspektive der ‚Kultur‘. Kulturbegriffe, Kulturtheorien und das kulturwissenschaftliche Forschungsprogramm. In: Jaeger, Friedrich u. a. (Hg.): Themen und Tendenzen. Handbuch der Kulturwissenschaften, Bd. 3. Metzler Verlag. Stuttgart, Weimar 2004, S. 1-20.

<sup>40</sup> Vgl. Bargatzky, Thomas: Einführung in die Ethnologie. Eine Kultur- und Sozialanthropologie. Buske Verlag. Hamburg 1989, S. 35-43.

geleitet von den strukturanthropologischen Ansätzen von Claude Lévi-Strauss dargestellt. Demnach ist Clifford Geertz der Meinung, dass der Mensch ein Wesen ist, „(...) *das in selbstgesponnene Bedeutungsgewebe verstrickt ist (...)*“<sup>41</sup>, wobei er die Kultur als dieses Gewebe definiert.

Diese Wende zu einer Definition des Kulturverständnisses als Bedeutungsgewebe konnte jedoch keineswegs mit einer allgemeingültigen geschlossenen Festlegung gleichgesetzt werden, da die Relation des Kulturbegriffs abhängig vom jeweiligen Arbeitsschwerpunkt ist. Vielmehr sollte nach Heidemann heutzutage aus gutem Grund keine endgültige Bestimmung von Kultur vorgenommen werden, „(...) *da das wissenschaftliche Instrumentarium jeweils im Erkenntnisprozess und in der Annäherung an den Untersuchungsgegenstand neu justiert wird.*“<sup>42</sup>

Als ein Teilgebiet der Ethnologie beschäftigt sich die Ethnologie der Ethik mit ethischen Ansätzen im Sinne einer *anthropology of ethics*<sup>43</sup>. Diese anthropologischen Untersuchungen im Arbeitsfeld der Ethnologie stellen einen relativ jungen Forschungsbereich dar, der lange Zeit durch den Durkheim'schen Determinismus als Renaissance des moralischen Zwangs und dem Anhaften an *Moralkodexes (moral-codes)*<sup>44</sup> als Verhaltenserwartungen jeder Kultur bzw. Gesellschaft klein gehalten wurde.<sup>45</sup> James Laidlaw hierzu: Durkheim „(...) *ended up with a conception of morality as thorough law-like as Kant's, but with obedience to the law naturalized into the smooth functioning of a well-engineered mechanical system (...)*“<sup>46</sup>.

Erst durch die Distanzierung von diesem oktroyierten und normativen Zwangssystem als moralisches Pflichtverständnis und der damit eingeläuteten Wende in der Anthropologie der Ethik, wurden Räume für ethische Ansätze geschaffen, die sich als moralischer Relativismus mit freien moralischen Subjekten und deren Subjektivierung auseinandersetzen.<sup>47</sup>

---

<sup>41</sup> Heidemann, Frank (2011), S. 24.

<sup>42</sup> ebd., S. 30.

<sup>43</sup> Vgl. Faubion, James D.: *An Anthropology of Ethics*. Cambridge University Press. Cambridge 2011, S. 3.

<sup>44</sup> Vgl. Foucault, Michel: *On the Genealogy of Ethics. An Overview of Work in Progress*. In: Hubert L. Dreyfus, Paul Rabinow: *Michel Foucault. Beyond Structuralism and Hermeneutics*. 2. Auflage. Chicago 1983, S. 239.

<sup>45</sup> Vgl. Faubion, James D. (2011), S. 11.

<sup>46</sup> Laidlaw, James: *The subject of virtue: An anthropology of ethics and freedom*. Cambridge University Press. Cambridge 2014, S. 21.

<sup>47</sup> Vgl. Fassin, Didier: *The ethical turn in anthropology: Promises and uncertainties*. in: *HAU. Journal of Ethnographic Theory*. Vol 4, No 1. 2014, S. 429-435.



„(...) *the ethnography of moralities (...) and the anthropology of ethics (...) have become one of the fastest-growing fields within the discipline (...). The most interesting recent evolution of this flourishing domain is what can be called the ethical turn (...)*“<sup>48</sup>

Bei der großen Anzahl an Autoren, die am Diskurs dieser Wende beteiligt waren, sind vor allem James Laidlaw, Joel Robbins, Thomas Widlok, Charles Hirschkind, Alasdair Macintyre, Charles Taylor, James D. Faubion und Michel Foucault zu nennen.

Diese Personen stehen, neben einigen anderen, für unterschiedliche Ansätze und Interpretationen innerhalb der Anthropologischen Forschung der Ethik, die sich aber allesamt mit den Themen des moralischen Subjekts, der Freiheit und der Imagination des *Guten* bzw. der Auffassung eines *Guten Lebens* auseinandersetzen<sup>49</sup>.

Zu diskutieren wäre hier die Interpretation eines *Guten Lebens* bezüglich der Frage, was es überhaupt heißt, ein *Gutes Leben* zu führen? Das in dieser Arbeit verwendete Moralverständnis einer *Ethik des Selbst* fixiert die Konzeption eines *Guten Lebens* als eine selbstbestimmte Existenzweise und somit auch als eine selbstbestimmte Moralvorstellung mit jeweils eigenen Maximen des *Guten*, die ihre Anwendung nach Lambek<sup>50</sup> im „(...) *reflektierende(n) Streben nach dem Guten in der täglichen Praxis (...)*“<sup>51</sup> findet. Somit ist der Prozess der Suche nach dem *Guten Leben* im Alltagsleben des Menschen verortet.<sup>52</sup>

Bei der Wahl des richtigen Konzepts für sein eigenes Leben stellt die Orientierung den entscheidenden Faktor der Entwicklung dar. Dabei fundieren Entscheidungen innerhalb der ersten Lebensperioden größtenteils auf Grundorientierungen, die sich auf vorgegebene kulturelle, soziale und erzieherische Faktoren und Bedingungen gründen. Sobald sich jedoch „(...) *bisher selbstverständliche Grundorientierungen aufzulösen beginnen oder fraglich werden, drängen sich die verschiedenen Hinsichten eines guten Lebens auf und ziehen uns gleichsam in verschiedene Richtungen.*“<sup>53</sup>

---

<sup>48</sup> Fassin, Didier: The ethical turn in anthropology: Promises and uncertainties. in: HAU. Journal of Ethnographic Theory. Vol 4, No 1. 2014, S. 429.

<sup>49</sup> Vgl. Demmer, Ulrich (2016), S. 5.

<sup>50</sup> Vgl. Lambek, Michael: The Anthropology of Religion and the Quarrel between Poetry and Philosophy, In: Michael Lambek: Current Anthropology. Vol. 41, No. 3. Chicago Press 2000. S. 318.

<sup>51</sup> Vgl. Laidlaw, James: For an Anthropology of Ethics and Freedom. (The Malinowski Memorial Lecture, 2001). Journal of the Royal Anthropological Institute. 8/2, 2002, S. 239.

<sup>52</sup> Vgl. Taylor, Charles (1999), S.194.

<sup>53</sup> Steinfath, Holmer: Orientierung am Guten. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 2001, S. 290.

Nach John Rawls kann dabei eine Person als glücklich eingestuft werden, wenn sie sich in der Ausübung der eigenen Vorstellung bezüglich ihres Lebensplans wiederfindet.<sup>54</sup>

Gemäß Ryan und Deci<sup>55</sup> richten sich die Verhaltensweisen der Menschen stets auf die Maximierung des Glücks aus. Aristoteles benennt hierbei, im Zuge seiner *Nikomachischen Ethik*<sup>56</sup>, das Prinzip der *Glückseligkeit (Eudaimonia)*<sup>57</sup> als das wegen seiner selbst willen erstrebte *Gute* auf: *“(...)Aristotle himself points out the inescapable plurality of ,the good’”*<sup>58</sup>.

Nach Josef Früchtel verfolgt auch Michel Foucault eine *perfektionsästhetische Ethik*, bei der die *Ästhetik der Existenz* deren „Vollendung“<sup>59</sup> darstellt. Dabei hängt dieses *„(...) Gelingen letztlich davon ab, inwieweit der Mensch in der Lage ist, diejenigen Werte oder Vorstellungen vom im Leben Wichtigen, von denen wir meinen, dass sie den angeführten Weisen einer formalen Gefühls- und Wunschkritik standhalten können, zu jenem umfassenden Selbst- und Weltdeutungen zu integrieren, mit denen wir unserem Leben angesichts der uns bestimmenden Dimensionen von Unverfügbarkeit einen Sinn zu verleihen versuchen.“*<sup>60</sup> Bei Michel Foucault kommt das Streben nach Perfektion als weiterer Motivationsaspekt noch hinzu.<sup>61</sup>

Eine Anthropologie der Ethik sieht sich dabei aber nicht nur mit der Frage konfrontiert, wie Menschen sich selber als ethische Subjekte begreifen und bestimmen und sich damit beschäftigen wie man am besten leben soll<sup>62</sup>, sondern auch mit den vielen unterschiedlichen Praktiken, *„(...) through which people engage their own acts, desires, and feelings as object of deliberation and critique, cultivation and transformation.“*<sup>63</sup>

---

<sup>54</sup> Vgl. Rawls John, Höffe Ottfried (Hrsg.): Eine Theorie der Gerechtigkeit. Akademie Verlag. Berlin 2006, S. 4.

<sup>55</sup> Vgl. Fend, Helmut; Berger Fred; Grob Urs (Hrsg.): Lebensverläufe, Lebensbewältigung, Lebensglück. Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden 2009, S. 430.

<sup>56</sup> Vgl. Aristoteles: Die Nikomachische Ethik. Aus dem Griechischen und mit einer Einführung und Erläuterungen versehen von Olof Gigon. 8. Auflage. Deutscher Taschenbuchverlag. München 2010, S. 105.

<sup>57</sup> Vgl. Horn, Christoph: Antike Lebenskunst. Glück und Moral von Sokrates bis zu den Neuplatonikern. C.H. Beck Verlag. München 1998, S. 80.

<sup>58</sup> Faubion, James D.(2011), S. 100.

<sup>59</sup> Früchtel, Josef: Spielerische Selbstbeherrschung. Ein Beitrag zur Ästhetik der Existenz. in: Steinfath, Holmer: Was ist ein gutes Leben. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 1998, S. 130.

<sup>60</sup> Steinfath, Holmer: Was ist ein gutes Leben. Suhrkamp Verlag Frankfurt a.M. 1998, S. 92.

<sup>61</sup> Vgl. Michel Foucault: Zur Genealogie der Ethik. Ein Überblick über die laufende Arbeit, in: ders., Ästhetik der Existenz. Schriften zur Lebenskunst, Frankfurt a. M.: Suhrkamp, 2007, S. 191-219, hier insbes. S. 208-219.

<sup>62</sup> Vgl. Demmer, Ulrich (2016), S. 5.

<sup>63</sup> Pandian, Anand: Tradition in Fragments, inherited Forms and Fractures in the Ethics of South India. American Ethnologist, 35(3). 2008, S. 468.

Insgesamt betrachtet, kann man die Anthropologie der Ethik nach Demmer als *politisch dynamisches Arbeitsfeld*<sup>64</sup> bezeichnen, da die in ihr ablaufenden Vorgänge als *ethisch-politische Prozesse*<sup>65</sup> oder nach Michel Foucault als *ethico-political*<sup>66</sup> zusammengefasst werden können. Der Begriff des politischen wird dabei interpretiert als „(...) *constructed character of identities* (...)“<sup>67</sup>. Demnach stehen am Ende dieses *ethisch-politischen Prozesses*, im Sinne der ethischen Selbstgestaltung, das ethische Subjekt als *ethical identity*<sup>68</sup> oder als *ethical subjekt*<sup>69</sup>.

Auch als *politics of becoming*<sup>70</sup> charakterisiert, versteht die Anthropologie der Ethik nicht nur das moralisch *Gute*, nach dem das Subjekt strebt, sondern auch die Gestaltung von ethischen Individuen als *verhandelbar*<sup>71</sup>. Dabei muss dieser Prozess des *Werdens* als „(...) *discursive construction of identities* (...)“<sup>72</sup> verstanden werden, dem verschiedene diskursive Praktiken zu Grunde liegen. Demmer hierzu: „*The proposal* (...) *to investigate this issue in terms of a ‚politics of becoming‘ seems to me a promising way to address this problematic. Such an analysis would explore, on the one hand, identity politics as a myriad ways in which individual selves and collectives construct and shape themselves in ethical terms. On the other hand, such an investigation requires acknowledging that ethical identities and ethico-political are created and articulated through engaged practical reason.*“<sup>73</sup>

Die Fähigkeit der *engagierten praktischen Vernunft*, über die Charles Taylor spricht,<sup>74</sup> ist demnach notwendig, um die spezielle Ebene des ethischen Diskurses im Prozess der *Subjektwerdung* zu erreichen, da eine *engagierte praktische Vernunft* zum einen dafür qualifiziert, eine ethische Vernunft auszubilden und zum anderen eine spezielle Form von Rationalität impliziert.<sup>75</sup> Erst dadurch ist es möglich, die verschiedenen Ausprägungen des *Guten Lebens* bzw. den Gehalt des *Guten* durch den *ethisch-*

---

<sup>64</sup> Vgl. Demmer, Ulrich (2016), S. 3.

<sup>65</sup> Vgl. ebd., S. 3.

<sup>66</sup> Vgl. Foucault, Michel: On the Genealogy of Ethics: An Overview of Work in Progress. In: Foucault, Michel: Ethics. Essential Works of Foucault 1954-1984, ed. Rabinow. Penguin. New York, S. 256.

<sup>67</sup> Demmer, Ulrich (2016), S. 7.

<sup>68</sup> Vgl. Demmer, Ulrich (2016), S. 279.

<sup>69</sup> Vgl. Faubion, James D. (2011), S. 101.

<sup>70</sup> Vgl. Demmer, Ulrich (2016), S. 21.

<sup>71</sup> Vgl. ebd., S. 4.

<sup>72</sup> ebd., S. 4.

<sup>73</sup> Vgl. ebd., S. 21.

<sup>74</sup> Vgl. Taylor, Charles: Quellen des Selbst. Die Entstehung der neuzeitlichen Identität. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 1994, S. 275ff.

<sup>75</sup> Vgl. Demmer, Ulrich (2016), S. 2.

politischen Prozess zu verhandeln: „Das gute Leben heißt für uns, daß wir von der Vernunft regiert werde.“<sup>76</sup>

Der Vorstellung, was es für den Menschen heißt, ein *Gutes Leben* zu führen, legt Taylor die Unterscheidung zwischen starken und schwachen Werten zu Grunde.<sup>77</sup> Dabei definieren schwache Wertungen lediglich austauschbare Wahlentscheidungen, wohingegen starke Wertungen einen Werthorizont mit einbeziehen, der dazu befähigt, das Interesse auf die „(...) *Beschaffenheit unserer Motivation* (...)“<sup>78</sup> zu lenken. Mit anderen Worten definieren schwache Wertungen also lediglich Wahlentscheidungen, die sich damit beschäftigen, etwas mehr zu bevorzugen als etwas anderes.

Weiter ist es maßgeblich, dass sich „(...) *eine starke Wertung auf den qualitativen Wert unterschiedlicher Wünsche bezieht*“<sup>79</sup>, da diese Art von Wertungen mit der *engagierten praktischen Vernunft* einhergehen. Dabei bedarf es für die Kategorisierung als starke Wertung einer qualitativ bewertenden Bestimmung, um mehr zu sein als eine einfache Präferenz. Das bedeutet, Wünsche, die zum Beispiel als *gut* evaluiert werden, gründen aus einer Wertorientierung.

„Werden unsere *qualitativen Unterscheidungen als Definitionen des Guten eingesetzt, liefern sie insofern Gründe, als durch ihre Artikulierung zur Sprache gebracht wird, was unseren ethischen Entscheidungen, Neigungen und intuitiven Vorstellungen zugrunde liegt.*“<sup>80</sup> Mit anderen Worten: Durch das Instrument der schwachen und starken Wertungen ist es möglich, abzuwägen und sich bewusst für das *Gute*, wonach man streben möchte, zu entscheiden.

In diesen Zusammenhang bringt Charles Taylor das Verständnis der *positiven Freiheit* als „(...) *faktische Praxis steuernder Kontrolle über das eigene Leben* (...)“<sup>81</sup> auf und nimmt dabei Bezug auf Isaiah Berlin<sup>82</sup>, der zwischen einer *negativen Freiheit*, die sich als ‚von etwas frei sein‘ interpretieren lässt, und der *positiven Freiheit*, etwas aus freien Stücken tun zu können, differenziert.

Das negative Freiheitsverhältnis geht einher mit dem Abhängigkeitsverhältnis ‚von etwas‘, wie z. B. der Gesellschaft und ihren Regelungen, vor denen die „(...) *Kontrolle*

---

<sup>76</sup> Vgl. Taylor, Charles (1994), S. 227.

<sup>77</sup> Taylor, Charles: Negative Freiheit? Zur Kritik des neuzeitlichen Individualismus. Suhrkamp Taschenbuch Verlag. Frankfurt a.M. 1999, S. 9ff.

<sup>78</sup> Taylor, Charles (1999), S. 11.

<sup>79</sup> ebd., S.11.

<sup>80</sup> Taylor, Charles (1994), S. 149.

<sup>81</sup> Taylor, Charles (1999), S. 122.

<sup>82</sup> Vgl. Berlin, Isaiah: Freiheit - Vier Versuche. Fischer Taschenbuch Verlag. Frankfurt a.M. 1995.

oder Einmischung aus(geht), die jemanden dazu bringen kann, dieses zu tun oder sein und nicht jenes andere (...)“<sup>83</sup>. Dagegen versteht sich die positive Freiheit als, „in welchem Bereich (...) man das Subjekt (...) sein und tun lassen (muss), wozu es imstande ist, ohne daß sich andere Menschen einmischen (...)“<sup>84</sup>.

Eine Differenzierung erachtet Berlin deswegen als notwendig, da negative und positive Freiheit aufeinander aufbauen.<sup>85</sup> Erst wenn der Mensch die Freiheit ‚von etwas‘ erfährt, kann er sich bewusst der Freiheit ‚zu etwas‘ hinwenden, da dieser Teil der Freiheit als ethische Praxis die aktive Selbstverwirklichung<sup>86</sup> bzw. Selbstbestimmung und eine Wahlfreiheit<sup>87</sup> beinhaltet. Dabei hat „Berlins Denken (...) vieles von dem vorweggenommen, was später etwa in Michel Foucaults Vernunftkritik vorgetragen worden ist“<sup>88</sup>, da für James Faubion und Michel Foucault diese Ausprägung der Freiheit die Grundlage einer menschlichen Existenz darstellt.<sup>89</sup>

Um den Kreis zwischen Moral und Freiheit für die Ethnologie der Ethik zu schließen, stellt die Freiheit für Foucault „(...) die ontologische Bedingung der Ethik“<sup>90</sup> dar, die er am Beispiel der *Technologien des Selbst* als positive Freiheit<sup>91</sup> aufzeigt, denn die Fähigkeit der *engagierten praktischen Vernunft* erlaubt die Verwendung von „(...) specific practices of joint ethical creation - what Foucault (...) has called the ‚techniques of the self‘ - such as poiesis, performance, and rhetoric or argumentation.“<sup>92</sup>

Dabei plädiert James Faubion dafür, dass ein ethisches Subjekt die Aufgabe hat, sich in Praktiken zu üben, um überhaupt ein ethisches Subjekt sein zu können.<sup>93</sup> Als Beispiele für ethische Subjektivierungsformen anhand unterschiedlicher Praktiken, nennt Demmer zum einen seine eigenen Forschungsergebnisse bei den *Jenu Kurumba*<sup>94</sup> in Südindien, die durch *ritual performances* ihre Vorstellung vom *Guten Leben* aushandeln. Zum anderen führt er Beispiele Indonesischer Punks an, die durch die Musik ihrer Vorstellung vom *Guten Leben* Ausdruck verleihen oder die sozio-ökologische

---

<sup>83</sup> Berlin, Isaiah (1995), S. 201.

<sup>84</sup> ebd., S. 201.

<sup>85</sup> Berlin, Isaiah (1995), S. 200.

<sup>86</sup> Vgl. ebd., S. 197 ff.

<sup>87</sup> Vgl. Dennett, Daniel C.: *Ellenbogenfreiheit*. Beltz Verlag. Weinheim 1994, S. 208.

<sup>88</sup> Reese-Schäfer, Walter: *Kommunitarismus*. Campus Verlag. Frankfurt a.M., 2001, S. 41.

<sup>89</sup> Vgl. Robbins, Joel: *On becoming ethical subjects: freedom, constraint and the anthropology of morality*. In: *Anthropology of this Century*. Issue 5, 10/2012 London.

<sup>90</sup> Foucault, Michel: *Die Ethik der Sorge um sich als Praxis der Freiheit*. In: Foucault, Michel: *Ästhetik der Existenz*. Schriften zur Lebenskunst.: Suhrkamp. 2007 Frankfurt a. M., S. 257.

<sup>91</sup> Vgl. Ruoff, Michael: *Foucault Lexikon*. Wilhelm Fink Verlag. Paderborn 2007, S. 124.

<sup>92</sup> Demmer, Ulrich (2016), S. 280.

<sup>93</sup> Vgl. Faubion, James D. (2011), S. 102.

<sup>94</sup> Vgl. Demmer, Ulrich (2016), S. 2.

*degrowth* Bewegungen, die sich in Europa als Form des ethisch politischen ausgeprägt haben.<sup>95</sup>

Als Ansatzpunkt der *ethischen Praxis* im Prozess der Subjektivierung kann vor allem der Ansatz der *Aristotelischen Tugendethik* als „(...) *remarkable comeback in moral philosophy* (...)“<sup>96</sup> herausgestellt werden, der von einzelnen Autoren auf unterschiedliche Art und Weise verwendet wird.<sup>97</sup>

Allen voran Alasdair Macintyre, der in seinem Anthropologischen Ansatz der Ethik die Aristotelische Tugendethik als zentrales Element im moralischen Zusammenleben erkennt und sich dabei auf die Suche nach der Schnittstelle zwischen dem *Guten Leben*, der Tugendethik und der Freiheit macht.<sup>98</sup> Er begreift das moralische Subjekt eingebettet in die Gemeinschaft und die Frage der Moral als eine des sozialen Gefüges: „*Nach Macintyre sind es schließlich zwei Haupttugenden, die den Menschen befähigen ein gutes Leben zu führen. Die eine ist seine praktische Vernunft, die nach Unabhängigkeit strebt. Die andere aber liegt im Eingeständnis seiner fundamentalen Abhängigkeit. Das Geflecht von Geben und Nehmen, das in diesem Faktum wurzelt, macht Macintyre zum tragenden Grund aller Sozialbeziehungen*“<sup>99</sup>

James Laidlaw verwendet dabei, im Zuge seiner Untersuchungen<sup>100</sup> über die religiöse Tugendethik der Jains in Südindien, die Tugenden von asketischen Praktiken in Verbindung mit dem Begriff der Freiheit als Bestreben der Ethik. Dabei steht der Begriff der Tugend für ihn weniger in der Abhängigkeit einer bestimmten Moral, als vielmehr in Verbindung zu einer bestimmten Haltung gegenüber körperlichen Praktiken. Die Konzentration auf diese Tugenden, die sich unabhängig von einer vorgegebenen Moralvorschrift definieren, erzeugt eine Unabhängigkeit in Bezug auf die fremdbestimmte Definition des *Guten*.<sup>101</sup>

Die Betrachtung der menschlichen Suche nach dem *Guten* bezeichnet Joel Robbins als *anthropology of the good*<sup>102</sup>. Dabei liegt die Motivation darin, die unterschiedlichen

---

<sup>95</sup> Vgl. Demmer, Ulrich (2016), S. 17.

<sup>96</sup> Fassin, Didier (2014), S. 430.

<sup>97</sup> Vgl. Demmer, Ulrich (2016), S. 29.

<sup>98</sup> Vgl. Macintyre, Alasdair: Die Anerkennung der Abhängigkeit. Über menschliche Tugenden. Rotbuch Verlag. Hamburg 2001, S. 101ff.

<sup>99</sup> Basu, Robin: Das Gute Leben im Zen-Buddhismus. Akademiker Verlag. Saarbrücken 2015, S. 32.

<sup>100</sup> Vgl. Laidlaw, James: Riches and Renunciation. Oxford University Press. New York 1995.

<sup>101</sup> Vgl. Fassin, Didier (2014), S. 429.

<sup>102</sup> Vgl. Robbins, Joel: Beyond the Suffering Subject: Toward an Anthropology of the Good. In: Journal of the Royal Anthropological Institute (n.s.) 19(3). 2013, S. 447.

Ausprägungen zu analysieren, die Menschen in Bezug auf Werte und Moral definieren, um sich in ihrem Prozess des Strebens nach ihrem persönlich *Guten* zu orientieren. Hierzu ist es wichtig, den Fokus auf die einzelnen Wertvorstellungen des *Guten* zu lenken, die Menschen in ihren jeweiligen ethischen Welten besitzen.<sup>103</sup>

Robbins selbst ist nach Feldforschungen bei den Urapim in Papua Neu Guinea<sup>104</sup> der Meinung, dass sich Wertvorstellungen als Indikator für eine „ (...) *theory of cultures as organized by values* (...)“<sup>105</sup> qualifizieren, um dadurch eine Form der Freiheit aus den verschiedenen Kulturen herauszufiltern. Dabei erkennt er einen gesteigerten Sinn für moralische Debatten bezüglich der Bewusstmachung von Freiheit in diejenigen Kulturen, in denen es einen Konflikt zwischen vielen verschiedenen Werten und Wertvorstellungen gibt, als in gesellschaftlichen Strukturen, in denen nur einzelne Werte vorrangig sind. Diese Kulturen haben es seiner Ansicht nach schwerer, aus tradierten Moralvorstellungen herauszutreten.<sup>106</sup>

Einen weiteren Forschungsansatz mit Hilfe eines Analyseinstrumentes stellt Thomas Widlok's Aufsatz *sharing by default*<sup>107</sup> dar. Darin untersucht er die Tugend des Teilens als *Anthropology of Virtue*<sup>108</sup> im Sinne eines Indikators für die vergleichende Untersuchung ethischer Systeme in Bezug auf einen moralischen Relativismus: „*On the contrary, it can help to replace a facile dichotomy between 'truly indigenous' (following 'traditional' moral rules) and 'non-indigenous' (using 'modern' morally disembedded procedures) with a more sophisticated analysis of how moral goods are contained in practice* (...)“<sup>109</sup>.

Die Betrachtung der unterschiedlichen Bedingungen, aus denen zu erkennen ist, in wie vielen verschiedenen Ausprägungen menschliche Lebensweisen gefunden werden können, ist ebenso Untersuchungsgegenstand der *Anthropology of Virtue*, wie auch die Erkenntnis über den Prozess des praktischen Werdens.<sup>110</sup>

---

<sup>103</sup> Vgl. Robbins, Joel (2013), S. 457.

<sup>104</sup> Vgl. Robbins, Joel: Between Reproduction and Freedom: Morality, Value and Radical Cultural Change. *Ethnos* 72 (3), 2007, S. 6 ff.

<sup>105</sup> Robbins, Joel: Between Reproduction and Freedom: Morality, Value and Radical Cultural Change. *Ethnos*. Vol. 72:3. 2007, S. 311.

<sup>106</sup> Vgl. Robbins, Joel, (2007), S. 311.

<sup>107</sup> Vgl. Widlok, Thomas: Sharing by default? Outline of an Anthropology of Virtue. *Anthropological Theory* 4(1). 2004, S. 53-70.

<sup>108</sup> Vgl. Widlok, Thomas, (2004), S. 53.

<sup>109</sup> Widlok, Thomas: Sharing by default? Outline of an Anthropology of Virtue. *Anthropological Theory* 4(1). 2004, S. 66.

<sup>110</sup> Vgl. Widlok, Thomas, (2004), S. 66.

Einen weiteren Ansatz im Rahmen der Anthropologie der Ethik untersuchte Charles Hirschkind in seinem Aufsatz *The Ethics of Listening: Cassette-sermon audition in contemporary Egypt*.<sup>111</sup> Dabei nahm er islamische Kulturen in das Blickfeld seiner Forschungen, in denen er das Moralbewusstsein als habituell und zwanglos, aber auch nicht als moralisch frei analysierte. Vielmehr bezeichnete er die sogenannten muslimischen Kassetten-Predigten als eine automatisch und kultur- oder religionspezifisch ablaufende Methode der moralischen Prägung: „*People come to attend consciously to particular stimuli in the course of becoming experienced or trained, and their reactions to those stimuli become patterned in accordance with the particular form of life that training upholds and subordinated to the practices and goals that define it.*“<sup>112</sup>

James Faubions Abhandlungen bezüglich der Lebensführung im Rahmen einer Anthropologie der Ethik gehört zu den Triebfedern des Aufblühens dieses Fachbereichs.<sup>113</sup> Ausgangspunkt seines Ansatzes ist die Betrachtung der späten Schriften Foucaults, wobei für James Faubion die griechische Ethik Michel Foucaults kein absolut und komplett freies Subjekt begründet, sondern die Freiheit des Einzelnen vielmehr durch die Positionierung im Geflecht der sozialen Verbindungen definiert wird.<sup>114</sup> Dabei liefert er in seinen Schriften zu *An Anthropology of Ethics* eine ausführliche Darstellung des *Mode of Subjektivation*<sup>115</sup>, also den Prozess des *ethischen Werdens*, anhand von Feldstudien bei den portugiesischen Marquis.

Nach Kögler definiert Michel Foucault das *Gute Leben* durch die Eigenschaft der Selbstbestimmtheit<sup>116</sup> in Bezug auf die Gestaltung der eigenen Lebensweise. Diesbezüglich erklärt auch der Philosoph John Stuart Mill, „(...) *dass nur ein selbstbestimmtes Leben ein gutes Leben ist (...)*.“<sup>117</sup>

Hierbei ist nach Duman bei Foucault die „(...) *historische Verschiebung mit verschiedenen Überlagerungen, von der antiken Selbstherrschaft bis zur modernen Bio-Macht*

---

<sup>111</sup> Vgl. Hirschkind, Charles: *The Ethics of Listening: Cassette-sermon audition in contemporary Egypt*, *American Ethnologist* 28/ 2001, S. 623-649.

<sup>112</sup> Vgl. ebd., S. 629.

<sup>113</sup> Vgl. Fassin, Didier, (2014), S. 429.

<sup>114</sup> Vgl. Faubion, James D. (2011), S. 36ff.

<sup>115</sup> Vgl. ebd., S. 154.

<sup>116</sup> Vgl. Kögler, Hans-Herbert: *Michel Foucault*. J.B. Metzler Verlag. Stuttgart 2004, S. 71.

<sup>117</sup> Schmitt, Annette: *Bedingungen gerechten Handelns*. Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden 2005, S. 95.



*als Subjektivierungsform, (...) nichts anderes als Diskursivierung der Moralcodes.*<sup>118</sup>

Wie später noch ersichtlich werden wird, bedeutet dies, dass moralische Handlungen für Foucault auch immer in einer bestimmten Beziehung zum Menschen selbst stehen. Insgesamt umfasst Moral und Ethik einer gesellschaftlichen Struktur für ihn eine ethische Substanz, eine Art und Weise der Unterwerfung und gleichzeitig ein Mittel zur Entwicklung von *ethischen Subjekten*.<sup>119</sup>

Die vorliegende Arbeit stellt also im Arbeitsfeld der Ethnologie der Ethik einen weiteren anthropologischen Ansatz der Ethik dar, indem sie das Traditionelle Taekwondo als Ethik des Selbst identifizieren möchte.

### **3. Das Foucault'sche Denken**

In seiner Gesamtheit gibt das dritte Kapitel zunächst einen Überblick über die theoretischen Grundlagen Foucaults, vor allem über Sachverhalte und Eigenarten rund um Michel Foucaults Entwicklungsgeschichte des Subjekts und die Verortung seiner Forschungen im Bereich der Ethnologie. Um ein grundlegendes Verständnis des Themenfeldes zu schaffen bzw. um einen Zugang zum Denken des Philosophen zu ermöglichen, beschreibt eine kurze Biographie den Zusammenhang seines Gesamtwerkes. Weiter befasst sich das Kapitel mit den ersten zwei der drei Subjektivierungsansätze von Individuen. Diese zwei Achsen, bestehend aus Wissensdiskursen und Machtkomplexen, beschreiben die Entwicklung der Fremd-Subjektivierung.

#### **3.1. Theoretische Grundlagen**

##### **3.1.1. Michel Foucaults Historie**

Paul Michel Foucault wurde am 15. Oktober 1926 in Poitiers/Frankreich als Sohn eines Arztes in eine wohlhabende Familie hineingeboren.<sup>120</sup> Entgegen der Familien-

---

<sup>118</sup> Duman, Yilmaz: Zur Frage der Macht im Werk Michel Foucaults: Unter besonderer Berücksichtigung der Ethnologie der europäischen Kultur. Facultas Verlag. Wien 2003, S. 212.

<sup>119</sup> Vgl. Laidlaw, James (2002), S. 239.

<sup>120</sup> Vgl. Eribon, Didier: Michel Foucault. Eine Biographie. Suhrkamp Taschenbuch Verlag. Frankfurt a. M. 1991, S. 23ff.

tradition verschrieb sich Foucault nicht, wie viele Generationen vor ihm, der Medizin, sondern absolvierte ein Studium der Philosophie und Psychologie in Paris. Dabei krönte er 1970 seine universitäre Laufbahn mit der Berufung an den neu gegründeten Lehrstuhl für Geschichte der Denksysteme am College de France in Paris, den er bis zu seinem Tode am 25. Juni 1984 in Paris hielt.<sup>121</sup>

Aber Michel Foucault hatte zeit seines Lebens neben der Ausprägung als Akademiker viele andere Gesichter. Er war ein viel bewunderter aber gleichzeitig umstrittener Philosoph, dazu Psychoanalytiker, Historiker und Soziologe mit vielen Gastprofessuren.<sup>122</sup> Als homosexueller Lebenskünstler war er als Aktivist und Straßenkämpfer für die Rechte anderer bekannt. Durch seine alles durchdringende Analytik als engagierter Denker, oftmals fälschlicherweise als Poststrukturalist bezeichnet<sup>123</sup>, wurde er im gleichen Atemzug wie Claude Lévi-Strauss genannt und als Nachfolger von Jean-Paul Sartre gehandelt.<sup>124</sup> Als enger Vertrauter sagte der Religionsphilosoph Georges Dumézil einst über Foucault: *„Er trug Masken und wechselte sie ständig, (...) ich habe nicht versucht, die Wahrheit über Foucault zu enthüllen, hinter jeder Maske tauchte immer wieder eine neue auf (...).“*<sup>125</sup> Somit gab es also nicht nur *einen* Michel Foucault, es gab unzählige.

In seiner Frühphase, inspiriert von Karl Marx, Sigmund Freud und Friedrich Nietzsche, führte er teilweise das Leben eines Einzelgängers, liebte die Ruhe und schaffte es oftmals nicht, sich dem Leben in der Gemeinschaft anzupassen<sup>126</sup> oder sich jeglicher Form von Soziabilität zu unterwerfen. Andererseits organisierte er aktiv zusammen mit seinen Studenten Proteste und fungierte als Speerspitze der Unruhen.<sup>127</sup> Die Gruppe *GIP* (Groupe d'information sur les prisons), deren Anliegen es war, die brutalen Haftsituationen in französischen Gefängnissen aufzuklären und offenzulegen, war in den 70er Jahren von ihm selbst gegründet worden.<sup>128</sup> Dabei bestimmte Foucault als Leiter des Fachbereichs Philosophie die Themen seiner Vorlesungen gemäß der

---

<sup>121</sup> Vgl. Eribon, Didier (1991), S. 300ff.

<sup>122</sup> Vgl. Treibel, Annette: Einführung in soziologische Theorien der Gegenwart. Springer Fachmedien Verlag. Wiesbaden 2004, S. 54ff.

<sup>123</sup> Vgl. Foucault, Michel: Die Ordnung der Dinge. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 2012a, S. 15.

<sup>124</sup> Vgl. Eribon, Didier (1991), S. 200ff.

<sup>125</sup> Vgl. ebd., S. 14.

<sup>126</sup> Vgl. Eribon, Didier (1991), S. 53.

<sup>127</sup> Vgl. ebd., S. 296.

<sup>128</sup> Vgl. ebd., S. 326.

gerade aktuellen intellektuellen Atmosphäre<sup>129</sup> und ließ seine Vorlesungen entgegen der Universitätsnorm eher als Sprachrohr bzw. Spiegelbild der aktuellen Lage fungieren.

Unter anderem waren es diese äußeren Umstände, die Foucault thematisierte, welche die Studenten zu Hunderten in seine Vorlesungen strömen ließen.<sup>130</sup> Dabei war es keinesfalls sein Anliegen, nur aktuelle politische Themen aufzugreifen, sondern die gegenwärtigen Problematiken, wie z. B. Unterwerfungen der Macht, neu zu interpretieren. Nicht selten kam es vor, dass Foucault am Tag einer Vorlesung, in der das Gedankengut der Freiheit und des Aufstandes gegen eine repressive Macht bzw. gegen den Machtmissbrauch gelehrt wurde, auch am Abend dafür auf die Straße ging. Neben der Kritik gegen bestehende repressive Polit-Systeme und einer demonstrativen, aber nur zeitweisen Mitgliedschaft in der Kommunistischen Partei, bestimmte der Kampf um Individualität, das Recht anders sein zu dürfen, auch aus persönlichen Gründen, sein Leben.<sup>131</sup>

Foucault absolvierte viele offizielle Eliteausbildungen und hatte hoch angesehene Titel und Positionen inne, ließ sich jedoch zu keiner Zeit von den Institutionen, die hinter diesen Titeln standen, beherrschen. Vielmehr nutzte er die Freiheiten seines offiziellen Rangs, um eine Widerstandskraft gegen genau diese institutionellen Einrichtungen zu richten, auch, um damit den wissenschaftlichen Rahmen für nichtwissenschaftliche Themen zu erweitern.

So vielschichtig und facettenreich wie sich Michel Foucault in seinem Leben gab, so komplex gestalteten sich auch seine Schriften, was die weit verbreitete Meinung entstehen ließ, Foucault befasse sich in seinen Werken mit völlig voneinander entkoppelten und sich nicht aufeinander beziehenden Themenkomplexen.

Foucault selbst sagte dazu im Rahmen einer Fernsehsendung mit dem Titel *Apostrophes* aus dem Jahre 1976: „(...) *zunächst schreibt man bestimmte Sachen ja, weil man darüber nachdenkt, und auch um nicht mehr darüber nachdenken zu müssen. Ein Buch fertigstellen heißt auch, es nicht mehr sehen können. Solange man sein Buch liebt, arbeitet man daran. Hört man einmal auf, es zu lieben, hört man auch*

---

<sup>129</sup> Vgl. Eribon, Didier (1991), S. 292.

<sup>130</sup> Vgl. ebd., S. 315f.

<sup>131</sup> Vgl. ebd., S. 240.

*auf, daran zu schreiben. Und vor allem: da ist bereits ein weiteres Buch, das mehr Aufmerksamkeit verdient.*<sup>132</sup>

Zwar ist dieses Zitat von Foucault insofern zu interpretieren, als dass seine Bücher stellenweise sich voneinander abgegrenzte Werksphasen darstellen könnten, trotzdem teilen Sverre Raffnesøe, Marius Gudmand-Høyer und Morten Sørensen Thaning in ihrem Studienhandbuch<sup>133</sup> einen anderen Blick auf die Foucault'schen Werke.

Trotz Foucaults häufiger Selbstkorrekturen und der Verkörperung unterschiedlicher Stile aus weit gestreuten Themen stellt für die drei Autoren die Summe seiner Arbeiten ein größtenteils geschlossenes Werk dar. Dieser andere Foucault will seine Werksphasen nicht voneinander getrennt verstanden wissen, sondern ist darum bemüht, jene sinnvollen Verknüpfungen von Themenfeldern herauszuarbeiten, die scheinbar auf den ersten Blick nichts miteinander gemein haben. Dabei ist er *„(...) kein(e) Theoretiker, der eine Reihe von Instrumenten und Werkzeugen zur freien Verfügung anzubieten hat. Stattdessen bemühen wir uns, die Einsichten, Methoden und Thesen von Foucault, auf die man sich gemeinhin zu berufen pflegt, in den umfassenden Kontext zu stellen (...). Wir zeichnen das Bild eines Denkers, dessen Werk aus anderem und mehr besteht als nur einer Reihe applizierbarer Methoden und Theorien.*<sup>134</sup>

Michel Foucault sah sich im Großen und Ganzen als Philosoph und weniger als jemand, der die Aufgabe hatte, eine akademische Lehrmeinung zu vertreten. Deswegen ist er mehr daran interessiert gewesen, sich auf die kontextuellen und reflexiven Begebenheiten hinter seinen offiziellen Theorien zu beziehen, als auf eine korrekte akademische Einheit und leicht erklärbare Abfolge seiner Gedanken. Diese Tatsache erschließt sich mittels seiner eigenen Aussagen über das *„Anders Denken“*<sup>135</sup>. Für Foucault stellte alleine die Arbeit an sich selbst einen Akt des außergewöhnlichen Denkens dar. Deswegen wird bei der Betrachtung und Bewertung seines philosophischen Schaffens im Rahmen dieser Arbeit auch nicht der gewöhnliche, periodisierende und wissenschaftliche Maßstab vieler großer Foucault-Analy-

---

<sup>132</sup> Eribon, Didier (1991), S. 397.

<sup>133</sup> Vgl. Raffnesøe, Sverre; Gudmand-Høyer, Marius; Thaning, Morten Sørensen: Foucault. Wilhelm Fink Verlag. München 2011.

<sup>134</sup> Raffnesøe, Sverre; Gudmand-Høyer, Marius; Thaning, Morten Sørensen (2011), S. 12.

<sup>135</sup> Ricke, Gabriele; Voullié: Michel Foucault. Eine Geschichte der Wahrheit. Raben Verlag. München 1987, S. 6.

sen<sup>136</sup> angesetzt – dies würde eine eher beschränkte Rezeption seiner Arbeit darstellen.

Die vielen Neuausrichtungen, die geistigen Umgestaltungen und die heterogenen Ansätze im Schaffen Michel Foucaults, die auch zur Folge hatten, dass einige Zusammenhänge des Foucault'schen Denkens im Dunkeln verweilen, hatten stets den Sinn, die vorhandenen Denkstrukturen der Leser seiner Werke zu erschüttern. Nach Didier Eribon lässt sich das Gesamtwerk Michel Foucaults insgesamt als die „*Auflehnung gegen die Mächte der Normierung*“<sup>137</sup> interpretieren.

In den 30 Jahren (1954-1984), die Michel Foucault zur Verfügung standen, um seinen Anteil am philosophischen Geschehen in Frankreich zu leisten, schaffte er es, sein politisches Engagement mit seinen Vorlesungen und seinen schriftlichen Ausarbeitungen zu verbinden. Seine publizierten Standardwerke entspringen daher allesamt den Vorlesungen am College de France.<sup>138</sup>

Für ihn war das Denken eine der elementarsten Eigenschaften, um seinen eigenen Weg zu gehen. Jedoch ist das Denken für ihn ohne einen Praxisbezug dazu verurteilt, eine bestimmte Grenze nicht zu überschreiten. So führte ihn das letzte Jahrzehnt seines Lebens weg von der Konfrontation mit der Macht auf den Straßen Frankreichs und hin zu einer anderen Art des Widerstands gegen die Normierungsmacht. Während der Zeit seiner Gastprofessur in Berkeley/Kalifornien/USA erforschte er die Toleranz von amerikanischen Schwulengruppen, die sich auf der Suche nach einem neuen Lebensstil neu erfinden wollten. Nach den Kämpfen und der wilden Zeit in Frankreich interessierte ihn nun ein sanfterer Weg des Widerstandes und die Möglichkeit, ihn in täglichen Praktiken einzuüben.

Ein früher Tod mit nur 57 Jahren durch eine AIDS-Erkrankung ließ seine Forschungen ein abruptes Ende finden und daher blieben viele seiner Schriften unvollständig. Seine Theorien zu *Sexualität und Wahrheit* waren ursprünglich auf sechs Bände ausgelegt, von denen Foucault lediglich drei beenden konnte.

Für Foucault bedeutete Schreiben Veränderung. Eine Veränderung, die er zu Beginn eines Projektes nicht absehen konnte, und von der er nicht wissen wollte, wohin sie ihn bringen würde.

---

<sup>136</sup> z.B. Dreyfus; Rabinow (1982) und Köglers Gesamtdarstellung (2004) Raffnesøe, Sverre; Gudmand-Høyer, Marius; Thaning, Morten Sørensen: Foucault. Wilhelm Fink Verlag. München 2011, S. 12.

<sup>137</sup> Eribon., Didier (1991), S. 13.

<sup>138</sup> Vgl. Saar, Martin (2007), S. 322.

### 3.1.2 Die Geschichte des Subjekts

Möchte man Foucaults Schriften in der Summe zusammenfassen und ihnen einen übergeordneten Titel geben, so würde nach Martin Saar<sup>139</sup> das Gesamtwerk die Überschrift ‚Die Geschichte des Subjekts‘ tragen. Der Titel des Gesamtwerkes beinhaltet aber viel mehr: Michel Foucaults Geschichte eines immer stärker werdenden Subjekts. Eine Geschichte, in der das Subjekt<sup>140</sup> durch verschiedene Schaffensphasen wandert und dabei zunächst kategorisiert, dann unterdrückt wird und am Ende die Fähigkeit erhält, sich selbst aus eigener Kraft zu formen.

Die Gewichtung der eigenen Subjektivität nimmt in den Schriften Michel Foucaults anfangs nur einen eher unmaßgeblichen Raum ein, gewinnt jedoch am Ende erheblich an Bedeutung.

Für Foucault stellt der Körper des Menschen einen Ort dar, auf den verschiedene Kräfte aus unterschiedlichen Richtungen (z. B. Gesellschaft und Macht) einwirken, um in der Folge den leeren Raum des menschlichen Individuums zu füllen und so ein Subjekt zu konzipieren.<sup>141</sup>

Das Subjekt ist für Foucault „(...) *keine Substanz. Es ist eine Form, und diese Form ist weder vor allem noch immer mit sich selbst identisch*“.<sup>142</sup> Dabei ist das Subjekt kein souveränes und sinnstiftendes Subjekt, keine Universalform des Subjekts, die man überall wiederfinden könnte“, sondern wird „(...) *durch Praktiken der Unterwerfung oder, auf autonomere Weise, durch Praktiken der Befreiung, der Freiheit konstituiert* (...)“.<sup>143</sup>

In Bezug auf die unterschiedlichen Bestimmungen von Subjektivität erstellt Michel Foucault drei große Ansätze von Subjektkonzeptionen.<sup>144</sup>

---

<sup>139</sup> Saar, Martin (2007), S. 327.

<sup>140</sup> Vgl. Foucault, Michel: *Dits et Ecrits*. Schriften in vier Bänden. Band 4: 1980 – 1988. Defert, Daniel; Ewald, François (Hrsg.). Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2005a, S. 270.

<sup>141</sup> Vgl. Foucault, Michel: *Das Subjekt und die Macht*, in: (Hrsg.): Michel Foucault. *Jenseits von Strukturalismus und Hermeneutik*, Beltz Verlag. Weinheim 1994, S. 246. und: Dreyfus, H.; Rabinow, P.: *Jenseits von Strukturalismus und Hermeneutik*. Athenäum Verlag. Frankfurt a.M. 1987, S. 23.

<sup>142</sup> Foucault, Michel: *Freiheit und Selbstsorge*. Gespräch mit Michel Foucault am 20. Januar 1984 In: H. Becker, L. Wolfstetter, A. Gomez-Muller & R. Fernet-Betancourt (Hrsg.). *Michel Foucault, Freiheit und Selbstsorge*. Interview 1984 und Vorlesung 1982, Frankfurt a. M., S. 18.

<sup>143</sup> Foucault, Michel (2007), S. 283.

<sup>144</sup> Vgl. Foucault, Michel: *Warum ich Macht untersuche: Die Frage des Subjekts*. in: Dreyfus, H.; Rabinow, P.: *Jenseits von Strukturalismus und Hermeneutik*. Athenäum Verlag. Frankfurt a.M. 1987, S. 243.

Zunächst die Konzeption des Subjekts als Produkt des Wissensdiskurses: Dabei werden Individuen durch Wissenskomplexe bestimmt, denen die Diskurspraktiken bzw. deren Regeln zu Grunde liegen. Durch Foucaults strukturelle Untersuchung legt er z. B. in der Biologie Formationsabläufe frei, durch die Wissen organisiert wird.

In der zweiten Schaffensphase konstruierte Foucault ein durch die Macht bestimmtes Subjekt, das nun durch ein Gebilde aus Wissensdiskursen und Teilungspraktiken der Macht als Gegenstand geformt wird.

Und schließlich die letzte Konzeption des Subjekts, bei der dem Subjekt durch eine *Ethik des Selbst* die Fähigkeit zugesprochen wird, sich mit Hilfe von *Technologien des Selbst* eine eigene Formung seines Selbst als Subjekt vorzunehmen. Michel Foucault beschreibt diese Methoden als die „*drei Achsen der Erfahrung*“<sup>145</sup>, die Individuen durch eine teilweise Überschneidung von Wissensformationen, Machtpraktiken oder *Selbsttechniken* zu Subjekten machen.<sup>146</sup>

Hierbei wäre es interessant, entgegen der bisherigen Betrachtung der Foucault'schen Werke sehr viel weniger scharfe Grenzlinien zwischen den einzelnen Theoriegebilden zu ziehen.

In Bezug auf die Geschichte, die Foucault über das sich verändernde Subjekt erzählen möchte, sollten seine schriftlichen Ausarbeitungen zum einen im Lichte seiner Biographie betrachtet werden – der Philosoph durchschritt dabei verschiedene Lebensphasen und versuchte, eine Geschichte der Gegenwart zu schreiben<sup>147</sup> –, und zum anderen weniger als ein festes Theoriegebilde, sondern vielmehr als ein empirischer Forschungsbericht, denn so wie man sich als Mensch im Laufe seines Lebens durch eine sich verändernde Umwelt weiterentwickelt, so wachsen auch Denkweisen und Ansichten über Sachverhalte.

Für Foucault stand stets im Mittelpunkt seiner Schriften, sich selbst verändern zu wollen.<sup>148</sup> Frühere Meinungen werden ergänzt, verworfen, umgedacht, vergessen oder erneuert und aus einem fortschrittlichen Blickwinkel als richtig oder falsch interpretiert.

Bei Michel Foucault stellt die Entwicklung der Subjektbildung geradezu ein Spiegelbild dessen dar, welche Wellen des Lebens der Mensch Foucault gerade selbst durchlebte bzw. welche aktuelle politische Situation ihn gerade umgab. Befand sich

---

<sup>145</sup> Vgl. Foucault, Michel: *Der Gebrauch der Lüste*. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 1993a, S. 10.

<sup>146</sup> Vgl. Foucault, Michel (2007), S. 327.

<sup>147</sup> Vgl. Dreyfus, H.; Rabinow, P.: *Jenseits von Strukturalismus und Hermeneutik*. Athenäum Verlag. Frankfurt a.M. 1987, S. 23.

<sup>148</sup> Vgl. Eribon, Didier (1991), S. 221.

Foucault aktuell in einer eher kämpferischen Periode des Lebens, so erschien das Subjekt bzw. die Bildung des Subjekts in seinen darauffolgenden Abhandlungen ähnlich offensiv. Gerade auch in Bezug auf seinen persönlichen Kampf für sein Recht als Homosexueller stellt die Wandlung des Subjekts quasi ein Abbild dieses Kampfes bzw. seines Weges dar.<sup>149</sup> So wirken sich zum Beispiel seine persönlichen Erfahrungen in Bezug auf die Homosexualität während seines Aufenthaltes in den USA sehr prägend auf seine Einstellung zur Subjektbildung aus. Demnach erfährt Foucault das Thema der Sexualität, dem er in seinen Werken stets eine besondere Stellung zuweist,<sup>150</sup> auch am eigenen Leib, indem er die von ihm beschriebenen repressiven Einwirkungen, Spezifizierungen und Abgrenzungen eines Subjekts eben in Bezug auf seine eigene Sexualität wahrnimmt.<sup>151</sup>

An dieser Stelle kann behauptet werden, dass Foucault ohne diesen Kampf um das Recht als Homosexueller anders sein zu dürfen, niemals auf diese außergewöhnlichen Sichtweisen in seinen Werken gestoßen wäre.

Daniel Defert, der langjährige Lebensgefährte Michel Foucaults, bezeichnet das Leben des Philosophen eher als ein politisches Leben als das eines Akademikers.<sup>152</sup>

Michel Foucault selbst spricht bei der Entwicklung seiner Subjektconstitutionen in *Der Gebrauch der Lüste* von Verschiebungen seines Denkens entlang einer Konzeption der *drei Achsen*.<sup>153</sup>

In diesen theoretischen Betrachtungen stellen Wissensdiskurse und Macht zwei eng miteinander verflochtene Konzepte dar, wobei die *Ethik des Selbst* eine mögliche Gegenstrategie zu Macht und Wissen verkörpert. Dabei bleibt jedoch die tiefere Interaktion zwischen der *Ethik des Selbst* und den Konzeptionen aus Macht- und Wissenskomplexen den Lesern zu Lebzeiten Michel Foucaults verborgen.

Nichtsdestotrotz gibt Foucault dem Subjekt im letzten Drittel seines Schaffens die Möglichkeit, sich den Theorien zu widersetzen, die er den größten Teil seines Lebens aufgestellt hatte. Dadurch, dass er das Subjekt zur Selbstformung finden lässt, erfährt

---

<sup>149</sup> Vgl. Foucault, Michel im Interview: Sex, Macht und die Politik der Identität. in: Foucault, Michel: *Dits et Ecrits* Band Vier. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 2005, S. 915f.

<sup>150</sup> Vgl. Foucault, Michel (2007), S. 68 ff.

<sup>151</sup> Vgl. Zeeb, Tanja: *Die Dynamik der Freundschaft*. V&R Unipress. Göttingen 2011, S. 474ff.

<sup>152</sup> Vgl. Interview mit dem damaligen Lebenspartner Foucaults, Daniel Defert, mit der *taz*. 13.10.2015 [elektronisches Dokument]

<sup>153</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993a), S. 12.



das Metier der philosophischen Lebenskunst in den 1980er Jahren mit den letzten Schriften Michel Foucaults einen „überraschenden Neuansatz“.<sup>154</sup>

Das Besondere daran: Die Besinnung Foucaults auf Aspekte der Lebenskunst kam für viele Fachleute und Kritiker recht überraschend. Beschäftigte sich dieser doch die längste Zeit seines Lebens damit, zu zeigen, dass Machtstrukturen und Wissenskomplexe das Individuum Mensch als Subjekt fest im Griff haben und es in seinen Handlungskompetenzen massiv beschneiden, und nicht damit, diesem stets unterworfenen Subjekt irgendeine Art von Freiheit zuzusprechen.

So stellt sich hier nun die Frage, warum Michel Foucault zu diesem Zeitpunkt seines Schaffens seine Denkrichtung änderte und so einer müde gewordenen Philosophie der Lebenskunst wieder zu neuem Auftrieb verhalf bzw. begann, eine Kunst des Lebens nicht mehr nur im rational wissenschaftlich modernen Sinne zu deuten. Zwar verschrieb sich Michel Foucault in seinen letzten Jahren der Aufgabe, die Leser seiner Schriften daran zu erinnern, dass die Kunst, das eigene Leben als selbstgeschaffenes Werk anzusehen, sich unter anderem auf ein teilweise vergessenes abendländisches Erbe stützt und sich auch aus diesem begründet.<sup>155</sup> Trotzdem widerspricht er damit keineswegs seinen bisherigen Erkenntnissen über Macht und Wissen, vielmehr ergänzt er durch die Gewichtsverlagerung seiner Forschungsansätze hin zu einer Selbstbestimmtheit des Individuums nur seine Machttheorien in Bezug auf das menschliche Subjekt zu einem kompletten Ganzen.

Bleibt die Frage, ob es sich erahnen lässt, welchen Umständen seines philosophischen Denkens es Michel Foucault zu verdanken hatte, zu jener Zeit das große Ganze seines denkerischen Ansatzes zu erkennen, und ihm durch die dem Individuum zugesprochene Handlungsfreiheit den Weg zur Komplettierung seines Gesamtwerks zu weisen.

Aus der freundschaftlichen Verbindung zwischen Michel Foucault und Gilles Deleuze, der ein Buch über Foucault verfasst hat, lässt sich auch darauf eine Antwort finden. So schreibt Deleuze im Kapitel *Die Faltung oder das Innen des Denkens (Subjektivierung)* in *Foucault* aus dem Jahr 1992 über eine Zeit des „langen

---

<sup>154</sup> Fellmann, Ferdinand: Philosophie der Lebenskunst. Junius Verlag. Hamburg 2009, S. 131.

<sup>155</sup> Vgl. Lemke, Harald: Michel Foucault. In Konstellationen. Jan van Eyck Akademie. Maastricht 1995, S. 140.

Schweigens<sup>156</sup> seines Freundes. Deleuze bezieht sich dabei auf jenen Zeitabschnitt nach der Publikation von *Der Wille zum Wissen*, als sich Foucault in einer Art „Sackgasse“<sup>157</sup> befunden hatte. Jedoch „(...) nicht aufgrund seiner Art und Weise, die Macht zu denken, sondern eher, weil er die Sackgasse entdeckt hat, in die uns die Macht selbst führte, in unserem Leben wie in unserem Denken, uns, die wir in unseren winzigsten Wahrheiten auf sie stoßen. Es gäbe nur dann einen Ausweg, wenn das Außen in einer Bewegung erfasst würde, die es der Leere entreißt, einer Bewegung, die es vom Tode abbringt. Dies wäre gleichsam eine neue Achse, die zugleich von der des Wissens und der der Macht unterschieden wäre. Eine Achse, durch die sich eine Heiterkeit gewinnen läßt, eine wirkliche Bejahung des Lebens?“<sup>158</sup>

Und in der Tat erkannte Foucault selbst die Notwendigkeit, seine zwei Ontologien um eine dritte zu erweitern bzw. zu ergänzen. In seinen Schriften zu den *Technologien des Selbst* erklärt er: „Vielleicht habe ich die Bedeutung der Technologien von Macht und Herrschaft allzu stark betont. Mehr und mehr interessiere ich mich für die Interaktionen zwischen einem Selbst und anderen und für die Technologien individueller Beherrschung, für die Geschichte der Formen, in denen das Individuum auf sich selbst einwirkt, für die Technologien des Selbst“<sup>159</sup>

Der Lebenskunst-Philosoph Wilhelm Schmid machte es sich zur Aufgabe, nach weitreichenden Studien der zum Teil unzugänglichen Tonbandaufzeichnungen, Kleinschriften und späten Manuskripten aus dem Foucault-Archiv in Paris sowie der Standardwerke Michel Foucaults den darin befindlichen Ansatz zu analysieren und in seinem Werk *Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst*<sup>160</sup> niederzuschreiben.<sup>161</sup>

Michel Foucault gilt als der Inbegriff eines Verfechters, wenn es um die Philosophie der Lebenskunst geht und wird dabei als der Begründer der Ethik als Lebenskunst bezeichnet.<sup>162</sup> Er setzt die Art und Weise einer reflexiven Seinsweise in Bezug zu einer neuen Ethik, einer Ethik als Lebenskunst. Für ihn ist Lebenskunst ein Verständnis von Macht, Praktiken zur Gegenmacht, Konstitution des Subjekts und damit verbundene Techniken und Übungen.

---

<sup>156</sup> Deleuze, Gilles: Foucault. Suhrkamp Taschenbuch. Frankfurt a.M. 1993, S. 131.

<sup>157</sup> ebd., S. 133.

<sup>158</sup> ebd., S. 133.

<sup>159</sup> Foucault, Michel: Technologien des Selbst. In: Defert, Daniel; Ewald Francois (Hrsg.): Foucault Ästhetik der Existenz. Suhrkamp Taschenbuch. Frankfurt a.M. 2007, S. 290.

<sup>160</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm: Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2000a

<sup>161</sup> Vgl. Barth, Markus: Lebenskunst im Alltag. DUV Dt. Univ. Verlag. 1998, S. 35.

<sup>162</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm (2000a), S. 11ff.

Die Ethik der Lebenskunst beinhaltet eine Moral, die vorschreibt, sich nicht auf die Befolgung von Normen zu beschränken, sondern sich durch die Selbstdefinition jedes einzelnen Individuums bestimmen zu lassen.

Der Begriff der Ethik beschreibt hierbei die Antwort auf die Form des jeweiligen Lebensstils, für den sich ein Mensch entscheidet. Es handelt sich also um den Stil seiner Existenz<sup>163</sup>. Dieser Stil geht in die Richtung einer Philosophie der Lebenskunst, also einer Existenz der Subjektivität, die sich gegen eine Unterwerfung stellt und wird von Foucault als „*Ästhetik der Existenz*“<sup>164</sup> bezeichnet.

Der frühe und plötzliche Tod Michel Foucaults stoppte die Weiterführung seiner lebenskünstlerischen Ansätze.

### 3.1.3. Foucaults Ethnologie der eigenen Kultur

Foucault selbst bezeichnet seine Denkstrukturen als *Ethnologie der eigenen Kultur*<sup>165</sup>. Grund dafür ist eine Art wissenschaftliches Dreieck, welches der Philosoph im Zuge seiner Forschungen anzuwenden versteht. Diese wird notwendig, da eine genaue Etikettierung Foucaults sehr schwer ist, weil sich seine Forschungen über einen sehr weiten Bereich erstrecken.

Dieses Konstrukt ermöglicht drei verschiedene Blickwinkel auf die Foucault'sche „(...) *Analyse der Zivilisationstatsachen, die unsere Kultur charakterisieren (...)*“<sup>166</sup>. Diese Perspektiven lassen sich als ethnologische, soziologische<sup>167</sup> und psychologische Sicht<sup>168</sup> definieren.

Wie bereits beschrieben, entlarvt Foucault die Grundmechanismen innerhalb gesellschaftlicher Strukturen und lokalisiert sich scheinbar damit selbst in der soziologischen Forschung, denn diese versteht sich als Wissenschaft der Gesellschaft und der sich darin befindenden Subjekte. Um diese Regeln, denen ein Gesellschafts-

---

<sup>163</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm (2000a), S. 374.

<sup>164</sup> Vgl. Foucault, Michel (2007), S. 282.

<sup>165</sup> Vgl. Birkhan, Barbara: Foucaults ethnologischer Blick. Transcript Verlag. Bielefeld 2012, S. 7.

<sup>166</sup> Bublitz, Hannelore: Archäologie und Genealogie. in: Kleiner, Marcus S. (Hrsg.): Michel Foucault. Campus Verlag. Frankfurt a.M. 2001, S. 28.

<sup>167</sup> Vgl. Treibel, Annette: Einführung in die soziologischen Theorien der Gegenwart. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden 2006, S. 75.

<sup>168</sup> Vgl. Dahmann, Claus: Die Geschichte des modernen Subjekts. Waxmann Verlag. Münster 2008, S. 93.

system folgt, ans Licht zu bringen<sup>169</sup>, bedient sich Foucault aber statt der Definition von Kultur eher einer Kulturkritik, durch die er ein Gesellschaftssystem als autonomie-raubende Kontrollmechanismen enthüllt.

Diese Kontrollverhältnisse, als Verbindungen zwischen verschiedenen Aspekten von Kultur, „(...) wird in diesen Fällen als ‚System‘, ‚organisatorisches Prinzip‘ oder ‚Konfiguration‘ beschrieben“.<sup>170</sup> Dabei stellt sie sich nach Annette Treibel beispielsweise den Fragen nach den Charakteristika, die eine Gesellschaft beschreiben, den Handlungen der in ihr lebenden Menschen und vor allem dem Problem, „(...) diese Handlungen von Individuen und Gruppen mit den gesellschaftlichen Strukturen in Beziehung zu setzen.“<sup>171</sup>

Weiter stellt sich Treibel die Frage, worin genau die Bedeutung Michel Foucaults für das Fachgebiet der Soziologie liegt. Dabei kommt sie zu dem Schluss, dass der französische Philosoph einerseits „(...) als Begründer einer kritischen Theorie der Gesellschaft rezipiert wird und zum anderen seine begrifflichen und methodischen Werkzeuge in wachsendem Maße als innovativ und geeignet gelten, die gegenwärtigen gesellschaftlichen Entwicklungen und deren Konsequenzen für die Individuen zu analysieren.“<sup>172</sup>

Dabei interpretieren einige Vertreter der soziologischen Forschung Michel Foucaults „Schriften und Äußerungen als ein(en) Versuch (...), die Moderne zu begreifen und zugleich auszuloten, welche individuellen Spielräume das moderne Subjekt besitzt“.<sup>173</sup>

Wodurch differenzieren sich nun diese soziologischen Forschungsansätze von der Foucault'schen Analyse der eigenen Kultur aus dem Blickwinkel der Ethnologie, und anhand welcher Faktoren kann die Rolle der Ethnologie in den Foucault'schen Denkstrukturen bestimmt werden?

Unter dem Titel *Foucaults ethnologischer Blick*<sup>174</sup> stellt Barbara Birkhan die Foucault'schen Gesellschaftsdiagnosen im Fachbereich der Philosophie dar und betrachtet die Ausrichtung des Foucault'schen Hintergrundes hauptsächlich aus der

---

<sup>169</sup> Vgl. Foucault, Michel: Archäologie des Wissens. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2013, S. 285.

<sup>170</sup> Vgl. Beer, Bettina: Kultur und Ethnizität, in: Beer, Bettina; Fischer, Hans (Hg.). Ethnologie. Eine Einführung. Dietrich Reimer Verlag. Berlin 2013, S. 57ff.

<sup>171</sup> Vgl. Treibel, Annette (2006), S. 12.

<sup>172</sup> ebd., S. 75.

<sup>173</sup> Bühl, Achim: Die Habermas-Foucault-Debatte neu gelesen: Missverständnis, Diffamierung oder Abgrenzung gegen Rechts? In: PROKLA. Zeitschrift für kritische Sozialwissenschaft. H. 130. Jg. 33. 2003 Nr.1, S. 161.

<sup>174</sup> Vgl. Birkhan, Barbara: Foucaults ethnologischer Blick. Transcript Verlag. Bielefeld 2012.

ethnologischen Perspektive: *„Das Hauptgewicht liegt dabei auf Foucaults Ansatz als Kritik und der Verbindung dieser Position mit der Ethnologie. Ein wichtiger Grund hierfür ist, dass Foucault seine Forschungen als Ethnologie der eigenen Kultur bezeichnet hat, und dass die Ethnologie für ihn kritischen Charakter hatte.“*<sup>175</sup>

Dieser Rückgriff auf das Fach der Ethnologie stellt in der Fülle der inter-disziplinären Zugänge seiner Werke einen im Vergleich eher unüblichen Weg dar. Nichtsdestotrotz sagt Michel Foucault selbst dazu: *„Ich versuche tatsächlich, mich außerhalb der Kultur, der wir angehören, zu stellen, um ihre formalen Bedingungen zu analysieren (...)“*<sup>176</sup>.

Fink-Eitels Argumentation zufolge ist Michel Foucault *„(...) nicht nur der erste, der das aufklärerische Projekt einer kritischen Ethnologie der eigenen Kultur als solches beim Namen nannte; er ist auch – im Rahmen gegenwärtiger Philosophie – der einzige, der es authentisch fortgesetzt hat.“*<sup>177</sup>

Dabei beruft er sich auf eine ethnologische Methode, mit der bereits Lévis-Strauss<sup>178</sup> Forschungen betrieb, um die Gestaltungsformen analysieren zu können, die den Kulturen zu Grunde liegen. Gemeint sind hier Ansätze des Strukturalismus, der relevante Verhältnisse ergründet, die zwischen einzelnen Bestandteilen eines Gesellschafts-systems bestehen. Genauso wie der strukturelle Aufbau einer Sprache dem unbewussten Denken unterliegt, so verhält es sich auch mit formalen Prozessen und Gesetzmäßigkeiten von sozialen Gemeinschaften.

Michel Foucault bezieht sich diesbezüglich auf die Forschungsergebnisse von Lévis-Strauss im Rahmen der Verwandtschaftssysteme und bezeichnet sie als *„(...) ein kaum wahrnehmbares Schachbrettmuster aus schwarzen und weißen Feldern, das die Modalität einer Kultur definiert“*<sup>179</sup>, welches er ebenfalls für seine Forschungen heranzieht.

Anders als Lévis-Strauss Schriften lassen sich aber die von Foucault auch aus dem Blickwinkel der Aufklärung lesen, die eine kritische ethnologische Außenperspektive der fremdbestimmten Subjektbildung einnimmt. Foucault veranschaulicht dadurch den

---

<sup>175</sup> Vgl. Birkhan, Barbara (2012), S. 7.

<sup>176</sup> Foucault, Michel: Von der Subversion des Wissens. Fischer Verlag. Frankfurt a.M. 1993c, S. 12.

<sup>177</sup> Fink-Eitel, Hinrich: Die Philosophie und die Wilden. Über die Bedeutung des Fremden für die europäische Geistesgeschichte. Junius Verlag. Hamburg, 1994, S. 221.

<sup>178</sup> Vgl. Foucault, Michel: Wahnsinn und Gesellschaft. in: Defert, Daniel; Ewald, Francois (Hrsg.): Michel Foucault: Dits et Écrits. Schriften Band 2. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M., S. 157.

<sup>179</sup> ebd., S. 157.

meisten Menschen nicht bewusste Regelmäßigkeiten<sup>180</sup>, die sich hinter der Entstehung von Subjekten und deren Identitäten verbergen. Dabei nimmt er die für die Ethnologie typischen Blickwinkel ein und versucht, diese Prozesse vom Standpunkt einer epistemologischen Distanz zu analysieren.<sup>181</sup>

Gemäß Birkhan definiert Liebman Schaub Foucaults Art der Forschung als „*non-Western counterdiscourse or subtext that also affects his mode of thought and, as a result, his style.*“<sup>182</sup> Dadurch werden Foucaults Schriften zu „*(...) a critique of Western civilization as a whole*“<sup>183</sup>.

Dreh- und Angelpunkt des ethnologischen Ansatzes von Foucault ist dabei die Perspektive auf „*den Anderen*“<sup>184</sup> im Vergleich zu Habermas<sup>185</sup>, die Foucault'sche Frage nach der Rolle kultureller Differenzen<sup>186</sup> und das Verständnis der Ethnologie für Foucault als kritische Konnotation.<sup>187</sup>

So liegt Foucaults Interesse also auf der Bestimmung des Anderen in einem sich vereinheitlichten westlichen Gesellschaftssystem.<sup>188</sup> Dabei ist die Distanz, derer Foucault sich bedient hat, die ausschlaggebende Voraussetzung für die kritische Hinterfragung der eigenen kulturellen Gegebenheiten.

Foucaults Positionierung eines Außen im Innen<sup>189</sup> als ethnologische Außenperspektive ergibt sich gemäß Fink-Eitel aus „*(...) dem Standpunkt des ihr immanent Anderen (...)*“<sup>190</sup>. Dieser Standpunkt, den Foucault hier einnimmt, ist „*(...) der Ort authentischer Erfahrung, der eine tiefere Wahrheit über unsere Existenz verspricht, da er als Einziger sich der herrschenden Rationalität widersetzt (...) - ein Ort, welcher die totale Infragestellung der abendländischen Kultur ermöglichen könnte.*“<sup>191</sup> Ein Prozess der Infragestellung des Eigenen aus einem distanzierten Blickwinkel heraus ermög-

---

<sup>180</sup> Vgl. Lavagno, Christian: Michel Foucault - Ethnologie der eigenen Kultur. In: Moebius, Stephan; Quadflieg, Dirk (Hrsg.): Kultur. Theorien der Gegenwart. Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden 2006, S. 47.

<sup>181</sup> Vgl. Birkhan, Barbara (2012), S. 8.

<sup>182</sup> ebd., S. 28.

<sup>183</sup> ebd., S. 28.

<sup>184</sup> ebd., S. 29.

<sup>185</sup> Vgl. Habermas, Jürgen: Die Moderne – ein unvollendetes Projekt, in: Welsch, Wolfgang (Hrsg.): Wege aus der Moderne. Schlüsseltexte der Postmoderne-Diskussion. VCH Verlag. Weinheim 1999.

<sup>186</sup> Vgl. Birkhan, Barbara (2012), S. 32.

<sup>187</sup> Vgl. ebd., S. 38.

<sup>188</sup> Vgl. ebd., S. 33.

<sup>189</sup> Vgl. ebd., S. 38.

<sup>190</sup> Fink-Eitel, Hinrich: Die Philosophie und die Wilden. Über die Bedeutung des Fremden für die europäische Geistesgeschichte. Junius Verlag. Hamburg 1994, S. 221.

<sup>191</sup> Birkhan, Barbara (2012), S. 54.

licht einen Vorzeichenwechsel in Bezug auf die Bestimmung des „(...) *Anderen im Inneren eines relativ in sich geschlossenen gedachten Westens* (...)“<sup>192</sup>.

Durch die Forschung im Sinne einer Ethnologie der eigenen Kultur konnte Foucault einzelne, aus der westlichen Kultur hervorgegangene Elemente hinsichtlich ihrer Herkunft analysieren und sie mit kulturspezifischen Hintergrundinformationen in einen Kontext stellen bzw. erklärbar machen. Vor allem die Kultur, der er selbst angehörte, konnte er einer weitreichenden ethnologischen Kritik der Zivilisationstatsachen unterziehen.<sup>193</sup>

Für Michel Foucault inkludiert jede ethische Handlung „(...) *ein Verhältnis zu einem Moralkodex*“.<sup>194</sup> In seinen Schriften zu *On the Genealogy of Ethics* fixiert er seine Überzeugung, dass jede Kultur ihre typischen und charakteristischen Verhaltenscodierungen (moral-codes) konstituiert.<sup>195</sup> Demnach ist die Subjektivierung eines menschlichen Individuums durch Mechanismen kulturell und systemkonform codiert.<sup>196</sup>

Das Thema dieser Subjektivierungsprozesse ist die Klassifizierung bzw. Einordnung in Identitätsschablonen von menschlichen Subjekten anhand von bestimmten Einflussfaktoren. Kulturelle Verhaltenscodierungen stellen dabei die orientierenden Strukturen einer Gesellschaft dar.

Wie später im Laufe dieser Arbeit eingehender erklärt werden wird, führen diese Moralkodizes zu sogenannten Dispositiven, durch die Mitglieder einer Gesellschaft zunächst zugeordnet und dann kategorisiert werden. Die Foucault'schen Analysen inkludieren dabei eine Kritik<sup>197</sup> an diesen gesellschaftlichen Idealvorstellungen eines „(...) *kulturschaffenden Subjekts und dessen Einbettung in Strukturen*.“<sup>198</sup>

Neben der ethnologischen und soziologischen Betrachtungsweise werden die aufgedeckten Phänomene aber auch noch unter dem bereits erwähnten psycho-

---

<sup>192</sup> Birkhan, Barbara (2012), S. 33.

<sup>193</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993c), S. 12.

<sup>194</sup> Foucault, Michel (2007), S. 260.

<sup>195</sup> Vgl. Foucault, Michel: *On the Genealogy of Ethics. An Overview of Work in Progress*. In: Hubert L. Dreyfus, Paul Rabinow: *Michel Foucault. Beyond Structuralism and Hermeneutics*. 2. Auflage. Chicago 1983b, S. 239.

<sup>196</sup> Vgl. Keller, Reiner; Knoblauch, Hubert; Reichertz, Jo (Hrsg.): *Kommunikativer Konstruktivismus: Theoretische und empirische Arbeiten zu einem neuen wissenssoziologischen Ansatz*. Springer Verlag. Wiesbaden 2013, S. 190.

<sup>197</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993c), S. 12.

<sup>198</sup> Bublitz, Hannelore (2001), S. 28.

logischen Gesichtspunkt betrachtet,<sup>199</sup> da der psychische Raum des Menschen von gesellschaftlichen Faktoren und Auswirkungen durchzogen wird.

Michel Foucault, selbst Absolvent eines Psychologiestudiums, einer psychiatrischen Ausbildung und Privatdozent für Psychologie, lenkt durch diesen Ansatz seinen Forschungsschwerpunkt auf die kleinste Einheit innerhalb einer Gesellschaft, das Individuum, genauer gesagt, auf die Psyche dieses menschlichen Subjekts. Dabei stellt eine Analyse aus psychologischer Sicht „(...) *ein breites Begriffsinstrumentarium bereit, um die Entstehung einer psychischen Innenwelt durch die Konfrontation des Individuums mit der Gesellschaft darzustellen.*“<sup>200</sup>

Darauf bezogen schreibt James Laidlaw, der sich der Erforschung der religiösen Tugendethik des südindischen Jainismus widmete, in seinem Buch *Riches and Renunciation*: „*Foucault saw ethic as a matter of self-formation, of the relationship one has with oneself (...).*“<sup>201</sup> Die Ethnologie der eigenen Kultur nach Foucault ist somit also eine Ethnologie der Ethik als Kritik der Fremdsubjektivierung innerhalb einer Gesellschaft.

### 3.2. Zwei von drei Achsen

Um noch intensiver auf das Foucault'sche Konstrukt der Subjektivierung eingehen zu können, werden nun die „*drei Achsen der Erfahrung*“<sup>202</sup> analysiert, wobei die dritte Achse der *Ethik des Selbst* auf Grund ihres Gewichtes für die Arbeit in einem eigenen Kapitel betrachtet werden wird. So teilen sich die drei Methoden der Subjekt-konstitutionen in zwei Wirkungsbereiche. Durch die Fremd- und Selbstkonstruktion wird dem Wort *Subjekt* demnach eine zweifache Bedeutung zugesprochen. Es (das Subjekt) ist „(...) *vermittels Kontrolle und Abhängigkeit jemandem unterworfen (sein) und durch Bewußtsein und Selbsterkenntnis einer eigenen Identität verhaftet (...).*“<sup>203</sup>

In diesem Zusammenhang spricht Michel Foucault also von einem Subjekt, das auf der einen Seite abhängig ist, fremd geformt und dadurch auch *fremd regiert* wird. Auf

---

<sup>199</sup> Vgl. Butler, Judith: *Psyche der Macht - das Subjekt der Unterwerfung*. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2001, S. 84.

<sup>200</sup> Dahlmann, Claus: *Die Geschichte des modernen Subjekts*. Waxmann Verlag. Münster 2008, S. 93.

<sup>201</sup> Laidlaw, James: *Riches and Renunciation*. Oxford University Press. New York 1995, S. 389.

<sup>202</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993a), S. 10.

<sup>203</sup> Foucault, Michel (1987), S. 246.



der anderen Seite spricht Foucault dem Individuum gleichzeitig ein autonomeres Subjektverständnis inklusive einer Handlungsmacht zu, durch deren Handlungskompetenzen das Subjekt dazu befähigt ist, sich *selbst zu regieren*.

Foucault impliziert dazu vier verschiedene Formen von „*Technologien*“<sup>204</sup>, die diesen beiden Subjektausrichtungen zugrunde liegen, und bestimmte Stile der Schulung bzw. Transformation zum Zwecke des Erwerbs von Verhaltens- und Denkweisen. Eine Technologie definiert er als ein subjektivierendes Instrument, welches das Individuum auf verschiedene Art und Weise diszipliniert.

1. durch Technologien der Produktion
2. durch Technologien von Zeichensystemen
3. durch Technologien der Macht
4. durch *Technologien des Selbst*

Zwar stehen diese vier Technologien in einem engen Zusammenhang zueinander, da alle vier Bereiche das Thema der Macht über ein Subjekt definieren, dennoch richtet Foucault sein Hauptaugenmerk nur auf die letzten beiden der vier Technologien. Sowohl die erste Technologie der Produktion, die es den Individuen ermöglicht, Gegenstände zu produzieren oder zu verändern, als auch die zweite Technologie, die dem Menschen die Möglichkeit gibt, Zeichensysteme z. B. in Diskursen mit all ihren Strukturen, Merkmalen und Deutungen zu erkennen und in einen sinnhaften Kontextzusammenhang zu bringen, sind eher Bestandteile bzw. Voraussetzungen für die Technologien der Macht und des Selbst, als dass sie für die Analyse von Wissenschaften und Sprachsystemen notwendig sind.<sup>205</sup>

Wie bereits beschrieben, stellt die Thematik des Wissens im Gesamtkonzept Foucaults ein eng mit seinen Machttheorien verwobenes Denken dar, das als Ganzes um das Subjekt als Effekt dieses Zusammenspiels aus Wissen und Macht zirkuliert. Foucault bezeichnet die Verbindung zwischen den *Technologien des Selbst* und denen der Macht als „*Kontrollmentalität*“<sup>206</sup> bzw. als „*Gouvernementalität*“<sup>207</sup>.

Da es im Rahmen dieser Arbeit weder machbar noch sinnvoll ist, Michel Foucaults

---

<sup>204</sup> Foucault, Michel (1993e), S. 26.

<sup>205</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993e), S. 27.

<sup>206</sup> ebd., S. 27.

<sup>207</sup> ebd., S. 27.

Methodologie im vollen Umfang detailliert aufzuzeigen, werden die Achsen von Wissen und Macht und die dazugehörigen Technologien in einem Kapitel zusammengefasst. Dem hingegen finden die *Technologien des Selbst* als Achse der *Ethik des Selbst* auf Grund ihrer Bedeutung für diese Arbeit eine weit ausführlichere Betrachtung.

Trotzdem stellt sich die Aufgabe, jene Sichtweise herauszuarbeiten, die ein Gesamtkonzept der *drei Achsen* verdeutlicht. Daher ist zunächst eine genaue Erklärung des Zusammenhangs von Wissen und Macht unerlässlich, um die spätere Ausarbeitung der *Ethik des Selbst* bzw. das Foucault'sche Verständnis der Lebenskunst auf eine Basis solider Vorkenntnisse zu stellen.

### 3.2.1. Erste Achse: Wissensdiskurse

Die Beleuchtung der Wissensseite unterteilt sich bei Foucault in zwei Stufen: Zum einen in die frühe *archäologische* Phase<sup>208</sup> über die grundlegenden Eigenschaften von Wissen, und zum anderen in einen späteren *genealogischen*<sup>209</sup> Untersuchungsabschnitt, der die Symbiose zwischen Wissen und ihrer machtanalytischen Durchsetzung veranschaulicht.

Die *archäologischen* Untersuchungen, auch als „*diskursanalytische Kritik der Humanwissenschaften*“<sup>210</sup> zu verstehen, beschreibt eine Erfassung des Menschen durch die Humanwissenschaften und die Analyse von Wissenssystemen sowie den ihnen zu Grunde liegenden Diskursstrukturen, um bestimmte Funktionsweisen innerhalb der Gesellschaft sichtbar zu machen.<sup>211</sup>

Im Rahmen einer archäologischen Erörterung des Wissens stellt sich für Foucault die Frage, wie sich das Subjekt innerhalb von Wissensdiskursen „(...) *selbst als Objekt eines möglichen Wissens* (...)“ platziert.<sup>212</sup> Dazu ermittelt er die grundlegenden Veränderungen in Bezug auf die Ansichten und Umstände über die Existenz des Menschen Ende des 18. Jahrhunderts als Startschuss seiner Forschungen. Der

---

<sup>208</sup> Vgl. Foucault, Michel (2013), S. 193.

<sup>209</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993a), S. 19.

<sup>210</sup> Volkers, Achim: Wissen und Bildung bei Foucault. Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden 2008, S. 17.

<sup>211</sup> Vgl. Foucault, Michel (2002), S. 192.

<sup>212</sup> Foucault, Michel (2005), S. 78.

Mensch wird praktisch in diesem Zeitabschnitt als wissenschaftliches Thema geboren. Aus seinen Untersuchungen historischer Datensammlungen ermittelt Foucault, dass die Menschen, bevor sie zu Beginn der neuzeitlichen Epoche anfangen, sich „(...) *als wissende Subjekte und gleichzeitig als Objekt ihres eigenen Wissens zu interpretieren*“,<sup>213</sup> als Erkenntnissubjekt und -objekt praktisch nicht existierten.<sup>214</sup> Dies war der Beginn der Humanwissenschaften, in deren Rahmen ständig Wissen über den Menschen generiert, und er damit zum Objekt der Erkenntnis wurde. Damit war eine Kategorisierung der Welt und allem darin befindlichen möglich, also auch, den Objektbereich des Lebens in Gattungen und Arten zu unterteilen.<sup>215</sup> Dabei erfährt Foucaults Theorie des Diskurses bzw. seine diskursiven Strukturen als Produzenten von Wissen eine zentrale und exklusive Betrachtung.

In den ersten vier Schriften formt Michel Foucault also die Achse der Subjektbildung in Form des Zusammenhangs zwischen Wissen und Diskursen. In *Wahnsinn und Gesellschaft, Die Geburt der Klinik, Die Ordnung der Dinge und Die Archäologie des Wissens*<sup>216</sup> spannt Foucault einen großen Bogen von historischen Fragen zur Rolle und Stellung von Wissen in vergangenen Epochen, über die komplexen Verbindungen von einzelnen Wissensfeldern bis hin zum Aufbau und den Regeln, denen die Wissensbildung unterliegt.

Die Einschnitte hinsichtlich des Umgangs mit geistig gestörten Menschen Ende des Mittelalters gaben für Foucault Anlass, sich mit der Definition von Daseinsweisen menschlicher Subjekte auseinanderzusetzen. Der Begriff der „*großen Gefangenschaft*“<sup>217</sup> in seiner Forschung über das *Wissen vom Wahnsinn*<sup>218</sup> ist für Foucault ein Symbol für die Unterteilung bzw. Einteilung von Individuen als Subjekte. Diese Gefangenschaft im 17. Jahrhundert beschreibt den Akt der Festnahme bzw. die Verwahrung aller per definitionem wahnsinnigen Menschen, die die öffentliche Ordnung störten. Foucault stellte sich hierbei die Frage nach dem Wissen der Menschen, das sie befähigte, zwischen angeblich normalen und nicht normalen Menschen zu diffe-

---

<sup>213</sup> Vgl. Dreyfus, Hubert L.; Rabinow, Paul (1987), S. 16.

<sup>214</sup> Vgl. Foucault, Michel (2012a), S. 373.

<sup>215</sup> Vgl. ebd., S. 107ff.

<sup>216</sup> Vgl. Ruoff, Michael: Foucault-Lexikon. Wilhelm Fink Verlag. Paderborn 2007, S. 21.

<sup>217</sup> Foucault, Michel: Wahnsinn und Gesellschaft. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 1973, S. 68ff.

<sup>218</sup> Vgl. ebd., S. 162.

renzieren.<sup>219</sup> Das Thema des historischen Werdens von Wissen durchwandert das gesamte Frühwerk Michel Foucaults.

Weiter interessieren ihn vor allem Fragen zur Entwicklung einzelner Wissensfelder bzw. das Arsenal verschiedener zu Wissenskomplexen zusammengefasster Wissensfelder, die durch diese Verbindungen enorm an Macht gewannen. In diesem Zusammenhang entwickelte Foucault seine Diskurstheorie, die es ihm ermöglichte, die strukturellen Bedingungen der Verknüpfungen zwischen Wissenstheoremen, die bei der Organisation von Wissen eine strukturelle und produzierende Rolle einnehmen<sup>220</sup>, darzulegen.

Die allgemeine Bedeutung eines Diskurses zeigt sich, bereichsübergreifend betrachtet, als sehr facettenreiche Erscheinung. Diese verschiedenen Auslegungen formen sich durch unterschiedliche Fragen, die an Diskurse gerichtet werden, und so ihre Aufgabe im jeweiligen Fachbereich definieren. In früheren Zeiten einer hauptsächlich sprachwissenschaftlichen Auslegung als „*hin und hergehendes Gespräch*“<sup>221</sup> eingestuft, erfährt der Begriff Diskurs seit den sechziger Jahren eine Definitionserweiterung, in der er als mehrdeutiger Kernbegriff in einem weit gefächerten Bezugsrahmen fungiert.

Auch für Foucault ist klar, dass er selbst „(...) *statt allmählich die so schwimmende Bedeutung des Wortes ‚Diskurs‘ verengt zu haben, seine Bedeutung vervielfacht habe: einmal allgemeines Gebiet aller Aussagen, dann individualisierbare Gruppe von Aussagen, schließlich regulierte Praxis, die von einer bestimmten Zahl von Aussagen berichtet (...)*.“<sup>222</sup>

Genauer gesagt, stellt die Aussage als vielseitige Ansammlung das „*Atom des Diskurses*“<sup>223</sup> dar, welches im Grunde einheitlichen Formationsregeln gehorcht bzw. auch durch diese Regeln zusammengehalten wird.<sup>224</sup> Diese von Foucault eindrücklich geformte Idee einer eigenen Diskursinterpretation, sowie die dabei untersuchte Funktionsweise dieser Diskurse<sup>225</sup> zieht sich wie ein roter Faden durch seine Publikationsliste.

---

<sup>219</sup> Vgl. Foucault, Michel: Der Wahnsinn existiert nur in einer Gesellschaft in: Dits et Ecrits. Schriften Band 1. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 2001, S. 235.

<sup>220</sup> Vgl. Geiger, Daniel: Wissen und Narration. Erich Schmidt Verlag. Berlin 2006, S. 190f.

<sup>221</sup> Freie Universität Berlin: Diskurs. „o. D.“ [Elektronisches Dokument].

<sup>222</sup> Foucault, Michel (2013), S. 116.

<sup>223</sup> ebd., S. 117.

<sup>224</sup> ebd., S. 58.

<sup>225</sup> Vgl. Foucault, Michel (2002), S. 81.

Zu betonen ist, dass Michel Foucault einige Erkenntnisse und Definitionen, die er in dieser diskursiven Entwicklungsstufe vornimmt, in anderen darauffolgenden Phasen seines Schaffens wieder auflöst bzw. ergänzt oder umformuliert hat. Dabei versteht Foucault seine Aufgabe aber weniger in der Suche nach pauschalen Gesetzen im Aufbau von Wissenschaften, sondern in der „*Enthüllung*“<sup>226</sup> von Bedingungen, die bestimmte Aussagen innerhalb einer Wissenschaft qualitativ filtern, um ein gewisses Niveau derjenigen Äußerungen zu gewährleisten, die dann schließlich das Wissen formen. Es handelt sich demnach immer um eine Art Ausschlussverfahren durch das Instrument einer „*diskursiven Polizei*“<sup>227</sup>, die durch eine Limitierung die Anzahl verketteter Aussagen extrahiert, um professionelles Wissen zu produzieren.

Weiter bestimmt der Diskurs nicht nur die Seriosität einer Aussage, sondern legt auch fest, wer überhaupt dazu berechtigt ist, qualitativ verwertbare Beiträge beizusteuern. Um diese Qualität von ernsthaften und glaubhaften Meinungen zu gewährleisten, bestimmen die Regeln des Diskurses, welche Methoden bzw. Formationen dafür notwendig erscheinen. *„In dem Fall, wo man in einer bestimmten Zahl von Aussagen ein ähnliches System der Streuung beschreiben könnte, in dem Fall, in dem man bei den Objekten, den Typen der Äußerung, den Begriffen, den thematischen Entscheidungen eine Regelmäßigkeit (eine Ordnung, Korrelation, Positionen und Abläufe, Transformationen) definieren könnte, wird man übereinstimmend sagen, daß man es mit einer diskursiven Formation zu tun hat (...) Man wird Formationsregeln die Bedingungen nennen, denen die Elemente dieser Verteilung unterworfen sind (Gegenstände, Äußerungsmodalitäten, Begriffe, thematische Wahl).“*<sup>228</sup>

Diese Formationsregeln nennt Foucault „*Episteme*“.<sup>229</sup> Das Prinzip beschreibt anonyme Regelstrukturen für die Erzeugung von Wissen, welche sich epochal jeweils anders gestalten und zu diesem jeweiligen Zeitpunkt die Gesamtheit aller Beziehungen innerhalb der Wissenschaft vereinen.<sup>230</sup> Wissen unterliegt also einer konkreten epistemischen Ordnungsstruktur, die im Hintergrund der Wissensgenerierung Zusammenhänge erklärbar bzw. verborgene Abläufe sichtbar macht und einzelnen Aussagen erst ihren eigentlichen Sinn zuerkennt.

---

<sup>226</sup> Foucault, Michel (2012a), S. 12.

<sup>227</sup> Vgl. Foucault, Michel: Ordnung des Diskurses. Fischer Verlag. Frankfurt a.M. 1993d, S. 25.

<sup>228</sup> Foucault, Michel (2013), S. 58.

<sup>229</sup> Foucault, Michel (2012a), S. 213f.

<sup>230</sup> Vgl. Foucault, Michel (2013), S. 273.

*„Unter Formationssystem muß man also ein komplexes Bündel von Beziehungen verstehen, die als Regel funktionieren: Es schreibt das vor, was in einer diskursiven Praxis in Beziehung gesetzt werden musste, damit diese sich auf dieses oder jenes Objekt bezieht, damit sie diese oder jene Äußerung zum Zuge bringt, damit sie diesen oder jenen Begriff benutzt, damit sie diese oder jene Strategie organisiert. Ein Formationssystem (...) zu definieren, heißt also, einen Diskurs oder eine Gruppe von Aussagen durch die Regelmäßigkeit einer Praxis zu charakterisieren.“<sup>231</sup>*

Dabei sind die Formationen jedoch einem steten Wandel unterzogen. Das durch die Diskurse gefilterte, relevante Wissen formiert sich nun in sogenannten Diskursfeldern, die aber nicht nur durch einzelne Aussagen, sondern auch durch Objekte, Praktiken, Forschungen, Netzwerke, Medien und Institutionen gebildet werden. Dabei verhalten sich jedoch nicht alle Bestandteile eines Wissenskomplexes gleich, zum Beispiel unterscheiden sich einige Teile hinsichtlich ihres Kontextbezugs bzw. ihrer unterschiedlichen Wertigkeit von anderen Teilen. Hierbei kann es durchaus vorkommen, dass einzelne Elemente eines Feldes für sich alleine gar kein Wissen darstellen, sondern nur im Bezug zu anderen Aussagen eine zentrale Bedeutung erfahren.

Somit ist Wissen zu keinem Zeitpunkt frei verhandelbar und ist auch nicht in der Lage, seine Qualität durch Quantität zu steigern. Ein Anstieg von Wissensquantität bringt in den späteren Betrachtungen der Macht lediglich eine Entstehung von weiteren Machtbeziehungen mit sich.<sup>232</sup>

Wichtig ist nun festzuhalten, dass wissensproduzierende Diskurse Praxen darstellen, die *„(...) systematisch die Gegenstände bilden, von denen sie sprechen.“<sup>233</sup>* Genauer gesagt steht der diskursive Ablauf dafür, objektive Wahrheiten in einem niemals endenden Kreislauf auszubilden, da immer neue Erkenntnisse der Wissensbildung dazu kommen, die den Diskurs am Leben erhalten. Das heißt, ein Diskurs beschäftigt sich nach Foucault nicht mit etwas bereits Bestehendem<sup>234</sup>, sondern nimmt stets die Position eines Produzenten ein<sup>235</sup>, der durch Praktiken Objekte als Abbild einer tatsächlichen Realität des Wissens generiert. Daraus ist zu schlussfolgern, dass es

---

<sup>231</sup> Foucault, Michel (2013), S. 108.

<sup>232</sup> Vgl. Volkers, Achim: Wissen und Bildung bei Foucault. Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden 2008, S. 14.

<sup>233</sup> Foucault, Michel (2013), S. 74.

<sup>234</sup> Vgl. ebd., S. 65.

<sup>235</sup> Vgl. ebd., S. 50.

nach Foucault praktisch kein Wissen außerhalb von Diskursen geben kann. Im Umkehrschluss wird innerhalb eines Diskurses zwischen Wissen und Nicht-Wissen unterschieden.<sup>236</sup> Die Benennung von Diskursformationen, die letztendlich durch ihre Regelmäßigkeit<sup>237</sup> Aussagesysteme strukturieren, bilden die Voraussetzung für den Übergang in die *genealogische* Phase.

Zwar untersucht Foucault auf beiden Ebenen die Subjektivierung des Menschen, er kommt jedoch in dieser Phase nicht umhin, auch die Wertigkeit von nicht-diskursiven Elementen als Formen der Objektbildung anzuerkennen. Nicht-diskursive Elemente benennt er als machtanalytische Bestandteile wie zum Beispiel „(...) *Institutionen, architektonische(n) Einrichtungen, reglementierte(n) Entscheidungen, Gesetze(n), administrative(n) Maßnahmen.*“<sup>238</sup>

Beginnend mit seinen Schriften zu *Die Ordnung des Diskurses*, weicht Foucault also von seiner strukturellen Untersuchung von Diskursen ab, um sich auf die Betrachtungen von Wissensdiskursen in Verbindung mit Machtverhältnissen zu fokussieren bzw. die Erkenntnisse der frühen Diskursforschung nun machtanalytisch als eine „*genealogische Kritik der institutionalisierten Praxis*“<sup>239</sup> zu betrachten. Dabei übernimmt Foucault den gewiss nicht streng systematisch auslegbaren Begriff der Genealogie von Nietzsche.<sup>240</sup> Hier wird die Macht zu Beginn noch in die Theorie des Diskurses als dessen Regulator integriert, verliert aber kurze Zeit später diese Position und tritt dem Diskurs dann aus dem Blickwinkel der Macht im nächsten Kapitel dieser Arbeit direkt gegenüber.

Für Foucault erscheint der Diskursbegriff nun nicht nur im Zentrum von Wissen stehend, sondern jetzt auch als ein Werkzeug der Macht. Foucault meint hierzu: „*Der genealogische Aspekt betrifft die tatsächliche Entstehung der Diskurse: innerhalb oder außerhalb der Kontrollgrenzen, zumeist auf beiden Seiten der Schranken.*“<sup>241</sup> Mit *tatsächlicher Entstehung* meint Foucault hier die neu analysierten Einflüsse der Macht, die zwar wegen des Nicht-Gesprochenen als nicht-diskursiv zu werten sind, jedoch den wahren wissenschaftlichen Diskurs nachhaltig formen, kontrollieren bzw.

---

<sup>236</sup> Vgl. Foucault, Michel (2013), S. 261.

<sup>237</sup> Vgl. ebd., S. 82.

<sup>238</sup> Foucault, Michel (2003), S. 392.

<sup>239</sup> Volkers, Achim (2008), S. 17.

<sup>240</sup> Vgl. Dahlmanns, Claus (2008), S. 56.

<sup>241</sup> Foucault, Michel (1993d), S. 41.

bedingen und so zum Beispiel plötzlich als „*Programm einer Institution*“<sup>242</sup> auftreten können.

Aus dieser neuen Analyse der Umstrukturierungen von Diskursen lässt sich schließen, dass Wissen nicht mehr, wie in der archäologischen Phase, als frei und unabhängig<sup>243</sup> gewertet werden kann, sondern nun immer auch Machteinflüssen unterworfen ist, um Sichtbarkeiten bzw. Gegenstände hervorzubringen.

So muss nun die Analyse von Diskursen und Wissen neu gedacht werden, wobei es sich dabei keineswegs um ein einseitiges Abhängigkeitsverhältnis handelt, sondern vielmehr um sich wechselseitig aufeinander beziehende Synergieeffekte der Funktionen bzw. der Positionierung: „*Die geregelte Entstehung des Diskurses kann unter gewissen Bedingungen und bis zu einem gewissen Grad die Kontrollprozeduren integrieren (das geschieht z.B., wenn eine Disziplin Form und Status eines wissenschaftlichen Diskurses annimmt); umgekehrt können die Kontrollfiguren in eine diskursive Formation eingehen (so konstituiert z.B. die Literaturkritik den Autor).*“<sup>244</sup>

Um die Beziehung zwischen Wissensdiskursen und Machtinstitutionen zu fixieren, entwirft Foucault den Begriff „*Dispositiv*“<sup>245</sup> als Band eines Spiels zwischen diskursiven und nicht-diskursiven Komponenten, sprich, von gesprochenen Elementen des Wissens und ungesprochenen Elementen der Macht.

Das Dispositiv stellt sich in der Folge bezüglich der inneren Gewichtung seiner Elemente als sehr entwicklungsfreudig dar. So wandelt sich nach Ruoff das Verhältnis des Dispositiv im Ganzen hinsichtlich einer Positionierung der Macht insofern, dass sie von einer integrierten Anordnung über eine direkte Gegenüberstellung von Macht und Diskurs bis hin zur Klassifikation als produktive Größe avanciert.<sup>246</sup>

Michel Foucault hierzu: „*Die Macht befindet sich also nicht außerhalb des Diskurses. Die Macht ist weder Quelle noch Ursprung des Diskurses. Die Macht vollzieht sich über den Diskurs, denn der Diskurs ist selbst ein Element in einem strategischen Dispositiv aus Machtbeziehungen.*“<sup>247</sup> Einen Diskurs, der den Charakter eines Produzenten mit uneingeschränkten Möglichkeiten hat, wird es in Foucaults Betrachtungen von Machtverhältnissen ab dann nicht mehr geben.

---

<sup>242</sup> Foucault, Michel (2003), S. 393.

<sup>243</sup> Vgl. Dreyfus, Hubert L.; Rabinow, Paul (1987), S. 12.

<sup>244</sup> Foucault, Michel (1993d), S. 42.

<sup>245</sup> Foucault, Michel (2003), S. 392.

<sup>246</sup> Vgl. Ruoff, Michael (2007), S. 104.

<sup>247</sup> Foucault, Michel (2003), S. 595.



### 3.2.2. Zweite Achse: Macht

In den weiteren schriftlichen Ausarbeitungen Foucaults rückt die Thematik der Macht<sup>248</sup> Mitte der Siebziger Jahre in vollem Umfang in das Untersuchungsfeld Foucaults.

Insgesamt gesehen stellt die Machtanalytik nun den Kernbegriff seiner Abhandlungen dar, auch wenn sich sein Verständnis dazu in der Folge seiner Forschungen weiter wandeln wird. So nimmt er hintereinander mehrere Machttypen in den Fokus, die niemals austauschbar sind, sondern vielmehr reziprok erweitern und jeweils in einem anderen Rahmen fungieren. Kreisten Foucaults Gedanken in seiner Diskursanalyse noch gänzlich um die Rolle des Wissens mit der Macht als dessen Indikator, so erscheint dieses Verhältnis jetzt in einem neuen Licht. Das oftmals schwer fassbare Konstrukt aus diskursiven Elementen (z. B. qualifizierten Aussagen) erfährt nun in seiner Erweiterung ein weitaus machtlastigeres Wechselverhältnis zu nicht diskursiven Faktoren (z. B. Institutionen und Gesetze).

Nach Keller wird Wissen als *„unumgänglich kontingentes Ergebnis von Kräfteverhältnissen und in sich selbst machthaltiger Zugriff auf die Welt“*<sup>249</sup> beschrieben. Hierbei nimmt wiederum der Begriff des Dispositivs auch in dieser Phase eine wichtige Rolle ein – hat er sich jedoch bezüglich der inhaltlichen Gewichtung, im Vergleich zur Betonung von Wissensdiskursen als Bezugspunkt, in Richtung eines Machtdispositivs erheblich verändert.

Die Macht hat nun für Foucault die Stärke, einen Diskurs weitestgehend zu bestimmen, und das Wissen innerhalb eines Diskurses als Strukturelement den Machteinflüssen als dienlich unterzuordnen. Macht erzeugt also Wissen bzw. Wissensfelder. Dabei können Machtbeziehungen als wechselseitige Voraussetzung für Wissen benannt werden, das seinerseits wiederum weitere Machtbeziehungen formt. Daraus folgend kann es somit keine Machtbeziehung geben *„(...) ohne dass sich ein entsprechendes Wissensfeld konstituiert, und kein Wissen, das nicht gleichzeitig Machtbeziehungen voraussetzt und konstituiert“*.<sup>250</sup> Michel Foucault spricht bei diesen Synergieprozessen von einem *„Macht-Wissen-Komplex“*<sup>251</sup>, welcher sich als produkti-

---

<sup>248</sup> Vgl. Foucault, Michel (2013), S. 175.

<sup>249</sup> Keller, Reiner: Michel Foucault. UVK Verlagsgesellschaft Konstanz 2008, S. 84.

<sup>250</sup> Foucault, Michel: Überwachen und Strafen. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 1981, S. 39.

<sup>251</sup> Foucault, Michel (1981), S. 39.

ves Netz über die gesamte Gesellschaft spannt, und das Subjekt hinsichtlich seiner Produktion darin fest einbindet.<sup>252</sup>

Der moderne Machtbegriff bei Foucault erscheint dabei geradezu als Revolution, da er erstmals zwischen negativer repressiver und positiver produzierender Macht zu unterscheiden versteht. So geht es ihm bei seinen Untersuchungen um die Verdeutlichung eines neuen Verständnisses von Machtbeziehungen.<sup>253</sup> Macht als Beziehung muss völlig neu gedacht werden, weil es *die* Macht gar nicht gibt, sondern es sich bis dato um einen verworrenen und strategischen Zustand innerhalb einer Sozialstruktur handelte.<sup>254</sup>

Foucault entwickelt diesbezüglich den Begriff des „*juridisch diskursiven*“<sup>255</sup>, welcher das Verständnis von Macht, wie er sie selbst auch noch in der *Ordnung des Diskurses* befürwortet, ins Lichte einer strategisch-produktiven Ausrichtung rückt und die Freiheit eines Subjekts für die Ausübung von Macht als Voraussetzung definiert.<sup>256</sup> „*Man muß aufhören, die Wirkungen der Macht immer negativ zu beschreiben, als ob sie nur ‚ausschließen‘, ‚unterdrücken‘, ‚verdrängen‘, ‚zensieren‘, ‚abstrahieren‘, ‚maskieren‘, ‚verschleiern‘ würde. In Wirklichkeit ist die Macht produktiv; und sie produziert Wirkliches.*“<sup>257</sup>

Die bisherige souveräne Macht kann als direkte Gewaltausübung verstanden werden, die vertikal von oben nach unten unterdrückt bzw. Befehle erteilt und das Individuum daher als eine Art Machtopfer interpretiert. Die Machtkette der souveränen Gewalt ist direkt, bestrafend, willkürlich und keinesfalls anzufechten.

Der moderne, neue Foucault'sche Machtbegriff, der durch Disziplinierung und Ausbildung des Körpers neue Persönlichkeiten produziert, operiert dagegen horizontal. Dies bedeutet, dass das Individuum als Akteur direkt in den Machtprozess aktiv einbezogen ist und so eine augenscheinliche Individualisierung erfährt. Der Mensch ist nun keine träge Zielscheibe der Macht mehr, sondern tatkräftiger Überträger. Macht geht nun praktisch durch jedes einzelne Individuum hindurch und wird nicht nur auf dieses angewandt.<sup>258</sup>

---

<sup>252</sup> Vgl. Foucault, Michel (1987), S. 243.

<sup>253</sup> Vgl. Foucault, Michel: *Analytik der Macht*. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 2005b, S. 254f.

<sup>254</sup> Vgl. Foucault, Michel: *Der Wille zum Wissen. Sexualität und Wahrheit 1*. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 1983a, S. 94.

<sup>255</sup> Fix, Ulla: *Der Wille zum Wissen als Wille zur Macht. Foucaults „strategisch-produktiver“ Machtbegriff*. SS 2004. [Elektronisches Dokument].

<sup>256</sup> Vgl. Foucault, Michel: *Analytik der Macht*. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 2005b, S. 257.

<sup>257</sup> Foucault, Michel (1981), S. 250.

<sup>258</sup> Vgl. Foucault, Michel (1983a), S. 95.

Ansatzpunkt seiner machtanalytischen Abhandlungen ist hierbei die sogenannte „*Disziplinarmacht*“<sup>259</sup>, welche die alte Form der souveränen Staatsmacht dahingehend ablöst, nicht mehr nur äußeren Druck auf ein Subjekt aufzubauen, um dieses zu unterdrücken, sondern den Körper und Seele eines Menschen wesentlich geschickter und unauffälliger durch eine gleichzeitige Individualisierung zur „*Unterwerfung*“<sup>260</sup> zu bringen.

Genauer gesagt versteht er unter den Strukturen der Disziplinarmacht einen Entstehungsprozess von Subjekten, bei dem „(...) *das Individuum und seine Erkenntnis (sind) Ergebnisse dieser Produktion (...)*“<sup>261</sup> sind. Dabei verbindet die Summe von Handlungen einer Disziplinarmacht diskursives Wissen und nicht-diskursive Verfahrensweisen miteinander, um so wiederum auf Handlungen anderer Subjekte einzuwirken.<sup>262</sup>

Es handelt sich um „(...) *auf den Körper gerichtete Disziplinartechniken (...)*“, welche „(...) *nicht unbedingt auf ein bewusstes Subjekt angewiesen sind (...)*“, sondern „(...) *über wiederholtes, mechanisiertes Üben, durch das dem Körper die zu lernende(n) Fähigkeit eingeprägt (...)*“ wird „(...) *und sie zu automatisierten Verhaltensweisen werden.*“<sup>263</sup> Unter Disziplinartechniken versteht Foucault Methoden, „(...) *die peinliche Kontrolle der Körpertätigkeiten und die dauerhafte Unterwerfung ihrer Kräfte (...)* (die sie *gelehrig/nützlich machen (...)*.“<sup>264</sup>

Grundsätzlich nährt sich diese produktive Anschauung des Machtbegriffs durch die Tatsache des omnipräsenten Vorhandenseins<sup>265</sup> einer dynamischen Macht in praktisch jeder alltäglichen individuellen und institutionellen Beziehung aller Menschen. Foucault spricht dabei über „*transversale Kräfte*“<sup>266</sup>, die in ihrer Vielfalt ein Gebiet besiedeln und ordnen, daher überall anzutreffen sind, und sich nicht nur auf ein bestimmtes Milieu beziehen oder nur dem Einzelnen zugesprochen werden können.<sup>267</sup> Diese Erkenntnis führt Foucault zu dem Schluss, dass ergo keine menschliche Handlung losgelöst von Machtverhältnissen existieren kann.<sup>268</sup>

---

<sup>259</sup> Foucault, Michel: Die Macht der Psychiatrie. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 2015, S. 64.

<sup>260</sup> ebd., S. 90.

<sup>261</sup> Foucault, Michel (1981), S. 250.

<sup>262</sup> Vgl. Foucault, Michel (2005b), S. 255f.

<sup>263</sup> Dahlmanns, Claus (2008), S. 75.

<sup>264</sup> Foucault, Michel (1981), S. 175.

<sup>265</sup> Vgl. Foucault, Michel (1983a), S. 95.

<sup>266</sup> Foucault, Michel (1987), S. 245.

<sup>267</sup> Vgl. Foucault, Michel (1981), S. 38.

<sup>268</sup> Vgl. Foucault, Michel (1983a), S. 93ff.

Taucht man tiefer in die Zusammenhänge und Wirkungsweisen der Disziplinarmacht ein, so wird das ironische Spiel<sup>269</sup>, dessen sich die Disziplinar-Maschinerie bedient und durch welches sie den Menschen fest im Griff hält, um ihre eigentliche Wirkung zu entfalten, schnell deutlich.

Für Foucault gab es „(...) *niemals in der Geschichte der menschlichen Gesellschaften (...) eine so verwickelte Kombination von Individualisierungstechniken und Totalisierungsverfahren innerhalb ein und derselben politischen Struktur (...)*“<sup>270</sup> Die Foucault'sche Machtanalyse beinhaltet durch diese doppelte Wirkung nicht alleine soziologische, sondern auch tiefenpsychologische Aspekte. Da die Wirkungsweise der Disziplinarmacht im tiefsten Inneren eines Menschen ansetzt,<sup>271</sup> dadurch praktisch seine Seele packt und ihn so an eine ihn befriedigende Vorstellung von sich selbst fesselt, merkt das Subjekt nicht, wie es sich in Wirklichkeit dadurch einer Normierung unterwirft.

Die Disziplinarmacht setzt sich demnach durch, „(...) *indem sie sich unsichtbar macht, während sie den von ihr Unterworfenen die Sichtbarkeit aufzwingt*“<sup>272</sup> Als sichtbar wird dabei die scheinbare Individualisierung und Freiheit des Subjekts als großer revolutionärer Aspekt gegenüber der repressiven Machtinterpretation bezeichnet.<sup>273</sup> Dabei entfaltet die Disziplinar-Maschinerie ihre eigentliche Wirkung der Normierung eines Individuums erst über seine gleichzeitige Individualisierung. So werden Subjekte praktisch nicht direkt souverän geführt, sondern indirekt über die jeweilige Individualisierung<sup>274</sup> in allen Arten von Beziehungen gleichgeschaltet und unter Kontrolle gebracht.<sup>275</sup>

Dabei kann die Disziplinarmacht treffenderweise durch einen Giftpfeil symbolisiert werden, der mit seinem Gift Menschen kontrolliert und normiert. Dieses Gift hat jedoch einen Haken: Es verleiht dem Menschen gleichzeitig einen gewissen Grad an Sicherheit, Selbstbestimmtheit, Freiheit und Individualisierung, kann aber paradoxerweise gerade dadurch gemäß seiner eigentlichen Absicht ungehindert tief in den Menschen eindringen und ihn durch Kontrolle und Normierung gefangen nehmen, das

---

<sup>269</sup> Vgl. ebd., S. 153.

<sup>270</sup> Foucault, Michel (1987), S. 248.

<sup>271</sup> Vgl. Foucault, Michel (2005b), S. 230.

<sup>272</sup> Foucault, Michel (1981), S. 241.

<sup>273</sup> Vgl. Foucault, Michel (1987), S. 247.

<sup>274</sup> Vgl. Foucault, Michel (1981), S. 242.

<sup>275</sup> Vgl. Foucault, Michel (2005b), S. 248.

heißt, der Mensch merkt vielleicht, dass er getroffen wurde, kann aber die eigentliche Wirkung des Gifts nicht abschätzen, weil er durch die vermeintliche positive Auswirkung des Pfeils betäubt ist. Das Subjekt wird praktisch so sehr an sich gefesselt, dass es seine eigentliche Unterwerfung gar nicht mitbekommt. Der Widerhaken des symbolischen Pfeils ist die Möglichkeit einer Erhöhung der Individualisierung, umso mehr sich das Subjekt unterwirft. Durch diese Knechtschaft wird das Subjekt zum Objekt, zum Produkt der Macht, welche den Menschen verschwinden lässt „(...) *wie am Meeresufer ein Gesicht im Sand.*“<sup>276</sup>

Das Prozedere der Unterwerfung „(...) *wird im unmittelbaren Alltagsleben spürbar, welches das Individuum in Kategorien einteilt, ihm seine Individualität aufprägt, es an seine Identität fesselt, ihm ein Gesetz zur Wahrheit auferlegt, das es anerkennen muss und das andere ihm anerkennen müssen. Es ist eine Machtform, die aus Individuen Subjekte macht.*“<sup>277</sup>

Für Foucault ist die Taktik der Individualisierung durch Disziplinarinstitutionen ein wichtiger Bestandteil zur Konstitution und Gewährleistung dieser gesellschaftlichen Macht. Innerhalb dieses Individualisierungsprozesses tritt das Subjekt durch eine Spezifizierung als Individuum auf. Weniger steht dabei eine selbstverantwortliche Ausformung der eigenen Biographie im Vordergrund, als vielmehr die Individualisierung durch eine klassifizierende Gruppierung.

Macht ist für Michel Foucault insofern produktiv, als dass sie als rahmengebend verstanden werden kann. Eine Disziplinarmacht kreiert durch Disziplin verschiedene Rollen, Identitäten, Positionen als Rahmen. Foucault spricht hierbei von einem sogenannten ‚Objektivierungsmechanismus‘, der einen Gegenstand bzw. viele unterschiedliche Individualitäten bereitstellt, in welchem die Individuen durch einen Subjektivierungsprozess ihre eigene Identität finden können, in der sie sich dann als Subjekt einordnen bzw. sich dadurch subjektivieren können. Die Bildung des Subjekts erfolgt durch Gesetze, Vorgaben und Wissen von „(...) *Institutionen und Praktiken, mittels derer man die Menschen lenkt, von der Verwaltung bis zur Erziehung (...)*“<sup>278</sup> und bestimmt, welche Eigenschaften einzelne Identitäten zu verkörpern haben. Die Individualisierung liegt vor allem in der Umverteilung von Macht von vertikal auf

---

<sup>276</sup> Foucault, Michel (2012a), S. 462.

<sup>277</sup> Foucault, Michel (1987), S. 246.

<sup>278</sup> Gespräch mit Ducio Trombadori, In: ders., *Dits et Écrits. Schriften*, Bd. 4, Frankfurt a.M. 2005, S. 116.

horizontal. Es gibt nun viele verschiedene Rollen, die jedoch in sich wieder homogen und kontrollierbar sind. Dabei handelt es sich um eine machtanalytische Vorstellung von Individualisierung, die keine wirklich eigene, sondern eine vorgegebene Individualisierung in sich birgt – eine „(...) *Matrix der Individualisierung*“<sup>279</sup>, das heißt, die Seele des Subjekts fesselt sich an einen Rahmen, der durch gesellschaftliche und institutionelle Teilungspraktiken wie Kontroll-, Auslese- und Kategorisierungsmechanismen kreiert wurde und seine Tätigkeit als die Aufteilung und Klassifizierung der Menschen versteht.

Bei dieser Homogenisierung, in welcher der Mensch innerhalb einer bereitgestellten Identität durch wiederholende Tätigkeiten und Verhaltensweisen in seiner Rolle austauschbar gemacht wird, stellen Individualisierung und Totalisierung zwei eng verwobene Prozesse dar. Dieses Gewebe ist für Foucault „die Basis für eine Mikrophysik der Macht“<sup>280</sup>, in der die Individuen durch eine Individualisierung in keinster Weise zu mehr Freiheit gelangen, da Individualisierung und Unterwerfung in derselben Quelle ihren Ursprung haben. Die Folge ist eine Disziplinargesellschaft bzw. Normalisierungsgesellschaft, in der die Normalisierung als Gleichschaltung ein Zwangsprinzip<sup>281</sup> verkörpert, und die Norm als Indikator fungiert.

*„Einerseits zwingt die Normalisierungsmacht zur Homogenität, andererseits wirkt sie individualisierend, da sie Abstände mißt, Niveaus bestimmt, Besonderheiten fixiert und die Unterschiede nutzbringend aufeinander abstimmt. Die Macht der Norm hat innerhalb eines Systems der formellen Gleichheit so leichtes Spiel, da sie in die Homogenität, welche die Regel ist, als nützlichen Imperativ und als präzises Meßergebnis die gesamte Abstufung der individuellen Unterschiede einbringen kann.“*<sup>282</sup>

Wesentlicher Bestandteil der Disziplinarmacht ist das Konzept der Disziplinen, bestehend aus einer Verknüpfung aus externen institutionellen und subjekteigenen Verhaltensprüfungen durch eine stetige Kontrolle und Abgleich in Form einer habituellen Einübung.

Im 19. und 20. Jahrhundert wurde ein Repertoire an Institutionen geschaffen, um Objekte und Personen durch Standardisierung zu normen.<sup>283</sup> So entsteht Schule,

---

<sup>279</sup> Foucault, Michel (2005b), S. 248.

<sup>280</sup> Foucault, Michel (1981), S. 191.

<sup>281</sup> Vgl. ebd., S. 237.

<sup>282</sup> Foucault, Michel (1981), S. 237f.

<sup>283</sup> Vgl. ebd., S. 237.

Unterricht, Erziehung, Universitäten, Hospital, Manufaktur, Strafvollzug, Industrie, etc. Fabriken, um nutzbringende Individuen zu produzieren und gleichzeitig Menschen ihre späteren Rollen im Leben zuzuweisen.

Disziplinarstätten unterteilen sich in verschiedene Typen mit unterschiedlichen Disziplinarmethoden. *„Bei manchen stehen Gehorsam und Machtbeziehungen im Vordergrund wie bei den Disziplinformen vom Typ Kloster oder Gefängnis, bei anderen ist es das zweckrationale Handeln wie bei den Disziplinarformen in Werkstatt oder Krankenhaus, bei wieder anderen liegt das Schwergewicht auf den Kommunikationsbeziehungen wie der Disziplin in Schule und Lehre (...).“*<sup>284</sup> Bei allen drei Beispielen von Methoden bzw. Institutionen der Disziplinierung produziert Wissen die Macht der Kategorisierung, da der Diskurs festlegt, was der Norm entspricht und was nicht.

Aus einer Gesamtperspektive gesehen, war die Disziplinarmacht praktisch der Schlüssel zu Foucaults weiteren Ausführungen von Machteinflüssen und Verhältnissen mit verschiedenen Machtypen als Mittelpunkt. Dabei ist für Foucault wichtig, klarzustellen, dass er keineswegs eine in sich abgeschlossene und stabile allgemein gültige Theorie der Macht entwerfen möchte. Foucaults weitere Ausführungen bringen die Analytik der Macht auch in ein weitaus umfassenderes Verhältnis von Macht, indem er diese nun *„(...) nicht auf den Einzelnen, sondern auf die gesamte Bevölkerung (...).“*<sup>285</sup> bezieht.

Im Zusammenhang mit der Macht auf Gesellschafts- und Staatsebene führt er den Begriff der *„Bio-Macht“* bzw. *„Bio-Politik“*<sup>286</sup> ein. In der Fokussierung des Objekts, auf das Macht und Bio-Macht einwirken, sind beide sehr eindeutig voneinander zu unterscheiden. In der Vorlesung zu *In Verteidigung der Gesellschaft* am Collège de France sagt Foucault: *„Wir haben also zwei Serien: die Serie Körper - Organismus – Disziplin - Institutionen; und die Serie Bevölkerung - biologische Prozesse – Regulierungsmechanismen - Staat.“*<sup>287</sup>

Mit *biologischen Prozessen* bezeichnet Foucault dabei die allgegenwärtige Sexualität als Mittel der Selbstdefinition und Navigation der Massen; sie nimmt daher in Foucaults Abhandlungen zu gesellschaftlichen Aspekten der Macht eine Kernposition ein.

---

<sup>284</sup> Foucault, Michel (2005b), S. 254.

<sup>285</sup> ebd., S. 230.

<sup>286</sup> ebd., S. 231.

<sup>287</sup> Foucault, Michel: In Verteidigung der Gesellschaft. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 2009b, S. 295.

Da der Fokus dieser Arbeit auf der Einwirkung der Disziplinen auf den individuellen Körper liegt, finden das Bindeglied *Sexualität*<sup>288</sup>, die Mechanismen zur Regulierung der Bevölkerung und weitere Betrachtungen von Aspekten der Bio-Politik keine weiterführende Ausarbeitung.

In späteren Arbeiten versucht Foucault weiter zwischen unterschiedlichen Milieus und Aggregatzuständen von Macht zu differenzieren, indem er zum Beispiel starren Machtbeziehungen, die sich als statisch offenbaren, den Status einer *Herrschaft* zuweist.

In diesem Zusammenhang etablierte er den Begriff der „*Gouvernementalität*“<sup>289</sup> als eine Art *Scharnier*. Die *Gouvernementalität* („gouverner“ – Regieren; „mentalité“ – Denkweise) als „*Kunst des Regierens*“<sup>290</sup> außerhalb einer rein politischen Verwendung des Begriffs bezeichnet eine neue Reichweite von Macht, bei der Machtbeziehungen gleichermaßen als Bindeglied zwischen den Prozessen der Fremd-Führung und Lenkung der Bevölkerung als auch denen der Selbstführung interpretiert werden können.<sup>291</sup>

Michel Foucault sieht die Führung der westlichen Gesellschaft im Kontext einer *pastoralen* Machtmethode des Staatsapparates. Kernstück dieser Pastoralmacht ist die „*Regierung der Seelen*“<sup>292</sup> aus einem ursprünglichen christlichen Verhältnis zwischen Hirte und Herde, das auf den modernen Staat bezogen im Gewand einer „*neue(n) Form der Pastoralmacht*“<sup>293</sup> in eine neue politische Form integriert und zur Fremd-Subjektivierung genutzt wird.

Zwar sieht sich der Staat in der Rolle eines Hirten, der sich um die Allgemeinheit sorgt, ist aber trotzdem gleichzeitig individualisierend, weil er durch eine „*Individualisierungs-Matrix*“<sup>294</sup>, die er den Menschen jahrhundertlang auferlegt hat, Identitäten bildet und dadurch weitestgehend bestimmen kann „(...) *was in die Zuständigkeit des Staates gehört, was öffentlich ist und was privat, was staatlich und was nicht staatlich ist.*“<sup>295</sup> Diese Erkenntnisse brachten Foucault dann in ihrer Weiterführung auf die Suche nach oppositionellen Möglichkeiten der Selbststeuerung,

---

<sup>288</sup> Vgl. Foucault, Michel (2005b), S. 230ff.

<sup>289</sup> Lemke, Thomas: *Gouvernementalität*. „o.D.“ [Elektronisches Dokument].

<sup>290</sup> Foucault, Michel: *Hermeneutik des Subjekts*. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 2009a, S. 173.

<sup>291</sup> Dreyfus, Hubert L.; Rabinow, Paul (1987), S. 255.

<sup>292</sup> Lemke, Thomas („o.D.“) [Elektronisches Dokument].

<sup>293</sup> Dreyfus, Hubert L.; Rabinow, Paul (1987), S. 249.

<sup>294</sup> Foucault, Michel (1987), S. 249.

<sup>295</sup> Foucault, Michel (1981), S. 66.



Selbstüberprüfung und Selbstführung von menschlichen Individuen und der Kunst „(...) nicht dermaßen regiert zu werden.“<sup>296</sup>

### 3.2.3. Kontrollgesellschaft der Abhängigkeit

Schenkt man Michel Foucaults Freund und Wegbegleiter Gilles Deleuze Beachtung, so erfährt man, dass sich seiner Ansicht nach die Disziplinargesellschaft, die Foucault in seinen Werken thematisiert, im Wandel befindet, bzw. dabei zu sein scheint, sich zu einer Kontrollgesellschaft zu entwickeln<sup>297</sup>, und auch Foucault selbst spricht gegen Ende seines Lebens, 1978, von einer „Disziplinargesellschaft in der Krise“<sup>298</sup>.

Deleuze macht dies in seinem Text *Postskriptum über die Kontrollgesellschaften*<sup>299</sup> am stetig wachsenden Reformdruck der von Foucault genannten Disziplinarinstitutionen fest: „Wir befinden uns in einer allgemeinen Krise aller Einschließungsmilieus, Gefängnis, Krankenhaus, Fabrik, Schule, Familie. Die Familie ist ein „Heim“, es ist in der Krise wie jedes andere Heim, ob schulisch, beruflich oder sonstwie. Eine Reform nach der anderen wird von den zuständigen Ministern für notwendig erklärt: Schulreform, Industriereform, Krankenhausreform, Armee reform, Gefängnisreform.“<sup>300</sup>

Der daraus abzuleitende Wandel ist jener, der Deleuze zu Folge den neuen Gesellschaftstyp der Kontrollgesellschaft definiert. Um den Unterschied zwischen beiden Typen genauer charakterisieren zu können, bietet Deleuze beispielsweise die Geldpolitik als Anschauungsobjekt.<sup>301</sup> War das Geld früher an das Gold als Eichmaß für Zahlungsmittel gekoppelt und durch gewisse Beschränkungen reglementiert, so sind die Zeiten dieser festen Regeln durch die heutige Geldmarktpolitik mit schwankenden Wechselkursen vorbei. In das Milieu von Deleuze übersetzt heißt das, dass der Gesellschaftstypus wesentlich undurchsichtiger, unstrukturierter und verwirrender geworden ist.

Es ist keine klare Linie mehr hinter der Machtausübung auf das Individuum zu erkennen, vielmehr wird der Einzelne nicht mehr direkt, sondern eher indirekt bestimmt. Das

---

<sup>296</sup> Lemke, Thomas: („o.D.“) [Elektronisches Dokument].

<sup>297</sup> Vgl. Deleuze, Gilles: *Postskriptum über die Kontrollgesellschaften*. In: Deleuze, Gilles: *Unterhandlungen 1972-1990*. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 1993, S. 255.

<sup>298</sup> Foucault, Michel (2003), S. 671.

<sup>299</sup> Vgl. Deleuze, Gilles (1993).

<sup>300</sup> ebd., S. 255.

<sup>301</sup> Vgl. ebd., S. 258.

heißt die Machtausübung erfolgt nicht mehr offensichtlich durch die Vordertüre, sondern heimlich durch die Hintertüre, indem der Mensch scheinbar sich selbst überlassen ist. Selbstverwirklichung, Freiheit und Selbstverantwortlichkeit sind nun keine erstrebenswerten Ziele mehr, sondern vielmehr Werkzeuge der Kontrollgesellschaft. Der Mensch wird nach Deleuze nicht mehr an der kurzen Leine gehalten, sondern nun an einer langen Leine.<sup>302</sup> Doch an der Leine ist er nach wie vor. Dies mag vordergründig ein Vorteil sein. Jedoch birgt diese lange Leine weitaus mehr Gefahren als vielleicht angenommen. So wird versucht, die Macht, die einen Menschen diszipliniert und normiert, auf ihn selbst zu übertragen, in dem er zur Selbstverantwortung verhaftet wird, die aber gar keine wirkliche ist. Dies geschieht dadurch, dass er über sein Konsumverhalten bzw. sein Sozialverhalten gelenkt und gesteuert wird.

Als Beispiel hierfür sind die sozialen Medien bzw. Plattformen und das Internet im Allgemeinen zu nennen. Hier ist es gar nicht mehr notwendig, dass Disziplinarinstitutionen Normierungen und Kategorisierungen vornehmen – durch das mediale Kommunikationsbedürfnis des Menschen in den sozialen Netzwerken, sowie das dokumentierbare Kaufverhalten beim Online-Shopping, durch die Speicherung und Auswertung all dieser Daten durch den Anbieter übernimmt das Individuum praktisch selbst die Aufgabe der früheren Disziplinarmacht.

Nach Toepffer-Wenzel ist es den Organen der Kontrollgesellschaft möglich, ein genaues Profil jedes einzelnen Menschen zu konstruieren. Dies geschieht „(...) *in den verschiedensten Bereichen des gesellschaftlichen Lebens im öffentlichen und privaten Raum in allen Lebenslagen, beim Einkaufen, beim Benutzen von öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Passieren öffentlicher Plätze und neuerdings auch beim Spielen im Kindergarten oder Lernen in der Schule, (und) ist begleitet durch eine schleichende Verknüpfung von Überwachung bzw. Kontrolle und Unterhaltung.*“<sup>303</sup> Es handelt sich praktisch nun um eine freiwillige Fremdbestimmung, die vom Individuum selbst ausgeht, die jedoch immer noch nach den Regeln und Vorgaben von Staat, Gesellschaft und Industrie handelt und somit ein Abhängigkeitsverhältnis darstellt.

Es sind Kontrollmechanismen der Abhängigkeit, die den Mechanismen der Disziplinarmacht in nichts nachstehen und innerhalb derer lediglich die Arbeit der Fremddis-

---

<sup>302</sup> Vgl. ebd. S. 261.

<sup>303</sup> Toepffer-Wenzel, Kirsten: E-Watch und Controltainment Zur Kriminologie der Kontrollkultur. Dissertation im Fachbereich Sozialwissenschaften der Universität Hamburg, 2004, S. 6.

ziplinierung auf die Individuen übertragen wurde – die Herrschaft durch Macht- und Wissenskompexe bleibt dieselbe. Eine Abhängigkeit entsteht deswegen, weil sich die Individuen einer Gesellschaft diese Kontrollmechanismen zu Nutze machen, um sich eine Orientierung bezüglich ihres gesellschaftlichen Status und Selbstvergewisserung zu verschaffen, aber dadurch extrem durchschaubar werden. Nach Schmid sind die Mitglieder der Gesellschaft deswegen nicht nur „(...) *den Forderungen der neuen ökonomischen Macht schutzlos ausgeliefert*“<sup>304</sup>, sondern auch durch das Verschwinden der Disziplinarinstitutionen eher desorientiert im Streben innerhalb ihres eigenen Lebens.

Es ist also noch schwieriger und undurchschaubarer für den Menschen geworden zu erkennen, durch was und von wem er fremdsubjektiviert wird. Nach Deleuze ist der Mensch „(...) *nicht mehr der eingeschlossene, sondern der verschuldete Mensch*“<sup>305</sup> und durch diese Abhängigkeit bestens zu kontrollieren. Toepffer-Wenzel bezeichnet diesen Sachverhalt als „(...) *Wechselwirkung aus Kontrolle durch Unterhaltung und Unterhaltung durch Kontrolle*“<sup>306</sup>, was die Mehrzahl der Mitglieder einer Gesellschaft nicht nur akzeptiert, sondern sogar wünscht.

Das von Foucault geforderte Ziel<sup>307</sup> abzulehnen, was wir nicht sein möchten, und uns vorzustellen, was wir sein könnten, ist also aktueller denn je, denn eine Katalogisierung bzw. Kategorisierung erfolgt nach wie vor. Nun nicht mehr primär durch staatliche Institutionen, sondern durch private Unternehmen und die einzelnen Mitglieder der Gesellschaft selbst, indem ihnen, wie gesagt, die Selbstverwirklichung, Freiheit und Selbstverantwortlichkeit aufoktroziert wird. Im Gegensatz zur Disziplinargesellschaft setzt die Kontrollgesellschaft also hier nicht auf einen Fremdzwang, sondern auf den Selbstzwang zur Selbstverantwortlichkeit. Ein Selbstzwang, der der Kontrollgesellschaft dienlich, aber nicht echt ist. Erwünschte Verhaltensweisen können weiterhin bestimmt und unerwünschte Einstellungsmuster, was beispielsweise den Konsum betrifft, sanktioniert und boykottiert werden.

Die Art von Individualität zurückzuweisen, die einem Menschen aufgezwungen wird, stellt sich im Zuge des Wandels zur Kontrollgesellschaft noch schwieriger dar, als es vormals bei der offensichtlichen Funktion der Disziplinarmacht gewesen ist. Daher

---

<sup>304</sup> Schmid, Wilhelm: Philosophie der Lebenskunst. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 1999, S. 157.

<sup>305</sup> Deleuze, Gilles (1993), S.260.

<sup>306</sup> Toepffer-Wenzel, Kirsten (2004), S. 92.

<sup>307</sup> Foucault, Michel (2005b), S. 251f.

sind die Foucault'schen Ansätze<sup>308</sup> der Selbstsubjektivierung – also durch das Werkzeug der Selbsttechnologien Orientierung innerhalb seines Lebenskonzeptes zu schaffen, um wahre Selbstverwirklichung im Sinne eine Selbstsubjektivierung zu erlangen – meiner Meinung nach wichtiger denn je. Für Deleuze steht fest: „*Weder zur Furcht noch zur Hoffnung besteht Grund, sondern nur dazu, neue Waffen zu suchen.*“<sup>309</sup>

#### 4. Dritte Achse: Die *Ethik des Selbst*

An dem Punkt angekommen, an dem Foucault der Meinung war, er habe die „(...) *Bedeutung der Technologien von Macht und Herrschaft allzu stark betont (...)*“<sup>310</sup> und somit das Subjekt fast gänzlich eliminiert, rückte er die möglichen „(...) *Interaktionen zwischen einem Selbst und anderen und (...) die Technologien individueller Beherrschung, (...) in denen das Individuum auf sich selbst einwirkt (...)*“<sup>311</sup>, in den Fokus seiner Erhebungen.

Foucault erkannte das Erfordernis, seinen zwei Ontologien von Wissen und Macht als Technologien des Regiertwerdens die Komponente der Selbstregierung gegenüberzustellen. Im Gegensatz zu einer früheren Annahme Foucaults, in der er der Befindlichkeit des Selbst die Abhängigkeit einer Zwangspraxis unterstellte, verlagert er nun seine Theorien des Selbst auf eine Praxis der Selbstformierung des Subjekts. Dabei geht es um eine Umkehrung von Machtverhältnissen. Der Unterschied zwischen Machtbeziehungen und Herrschaftszuständen wurde bereits eingehend erläutert. Danach zeichnen sich die Strukturen der Macht durch ihre Variabilität bezüglich der Gewichtung ihrer beteiligten Seiten aus. Genauer gesagt ist es möglich, die Fluss- bzw. Wirkungsrichtung von Machtbeziehungen zu ändern.<sup>312</sup> Herrschaftsverhältnisse hingegen sind nicht wandelbar bzw. ist ihre Verlagerung auf andere Beteiligte nicht möglich. Entweder ist ein Herrschaftszustand aktiv oder unmöglich. Dies bedeutet, dass der aktive Zustand einer Herrschaft von einer bestimmten Fließrichtung der Macht abhängig ist, und zwar in Richtung des unterworfenen Subjekts.

---

<sup>308</sup> Vgl. Foucault, Michel (1987), S. 248.

<sup>309</sup> Deleuze, Gilles (1993), S.256.

<sup>310</sup> Foucault, Michel (2007), S. 290.

<sup>311</sup> ebd., S. 290.

<sup>312</sup> Schmid, Wilhelm (1999), S. 151.

Diese radikale Wende, weg von einem fast totphilosophierten Subjekt, zielt somit auf eine Umlenkung der Wirkungsrichtung von Macht, um eine unterdrückende, repressive Wirkung durch die Herrschaft zu stoppen. *„Sich um sich selbst kümmern ist ein Privileg; es ist ein Zeichen gesellschaftlicher Überlegenheit (...)“*<sup>313</sup> – als Gegensatz dazu steht, in Machtmechanismen machtlos eingebunden und ihnen ausgeliefert zu sein. Dies kommt einem Aufstand gleich, den Michel Foucault gegen die Fremdbestimmung einläutet, um *„(...) den Fall einer Gesellschaft zu prüfen, die seit mehr als einem Jahrhundert lautstark ihre Heuchelei geißelt, redselig von ihrem Schweigen spricht und leidenschaftlich und detailliert beschreibt, was sie nicht sagt, die genau die Mächte denunziert, die sie ausübt, und sich von den Gesetzen zu befreien verspricht, denen sie ihr Funktionieren verdankt.“*<sup>314</sup>

Im weiteren Verlauf dieser Arbeit steht die Untersuchung dieser Verschiebung von Machtverhältnissen im Vordergrund, welche letztendlich die Deaktivierung von Herrschaftszuständen zum Ziel hat.

Auf Grund der umfangreichen Formulierungen dieser Zusammenhänge zwischen Macht und Herrschaft geht eine umfassende Erwähnung von Arten und Möglichkeiten der Verschiebungen von Macht stets mit der Vermeidung von Herrschaft einher, wird jedoch nicht jedes Mal gesondert erwähnt. Dabei erfährt also das Subjekt in der Philosophie Michel Foucaults in den 80er Jahren eine erneute Wiederbelebung seines Machtanspruchs. Das primäre Ziel besteht nun darin, anhand einer deutlichen Abgrenzung zur Fremdbestimmung durch *Macht und Wissenskomplexe* eine eigene Selbstsubjektivierung vorzunehmen. Dabei sollten wir als Subjekt *„(...) vorstellen und konstruieren, was wir sein könnten, wenn wir uns dem doppelten politischen Zwang entziehen wollen, der in der gleichzeitigen Individualisierung und Totalisierung der modernen Machtstrukturen liegt. Abschließend könnte man sagen, das gleichermaßen politische, ethische, soziale und philosophische Problem, das sich uns heute stellt, ist nicht der Versuch, das Individuum vom Staat und dessen Institutionen zu befreien, sondern uns selbst vom Staat und der damit verbundenen Form von Individualisierung zu befreien. Wir müssen nach neuen Formen von Subjektivität suchen und die Art von Individualität zurückweisen, die man uns seit Jahrhunderten aufzwingt.“*<sup>315</sup>

---

<sup>313</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 601.

<sup>314</sup> Foucault, Michel (1983a), S. 18.

<sup>315</sup> Foucault, Michel (2005b), S. 251f.

Hierzu liegen die Grundlagen und Wurzeln des Konzepts als lebenskünstlerische Ansätze in der Antike bzw. im Römischen Reich des ersten und zweiten Jahrhunderts<sup>316</sup>. Michel Foucaults Interesse an den Untersuchungen verschiedener antiker Epochen kommt also, wie die nachfolgenden Kapitel aufzeigen werden, einem Subjekt zugute, welches nun nicht mehr vollständig der Unterwerfung durch *Macht und Wissenskompexe* aus Disziplinarmacht, Diskursen, Gesellschaft und Institutionen ausgeliefert ist, sondern dem nun, durch den Rückgriff auf die Antike, selbst eine eigene Macht zugesprochen wird, um sich schöpferisch mit sich auseinanderzusetzen.

Der von Michel Foucault dafür diskutierte ethische Ansatz inkludiert in seiner Namensgebung die zwei wesentlichen Begriffe, um die es geht. Die von einem menschlichen Subjekt vorgenommenen Handlungen und Handlungsweisen, die darauf abzielen, sich nicht nur von fremdbestimmenden Mächten frei zu machen, sondern auch über die Form und Ausführung seines eigenen Seins selbst zu bestimmen und dieses auch zu gestalten, benennt Michel Foucault als *Ethik des Selbst*<sup>317</sup>.

Dritte Achse: *Die Ethik des Selbst*

Diese spezielle Ethik definiert jedoch nicht wie gewöhnlich die eigene Moral im Verhältnis zu anderen Subjekten, sondern ruft vor allem dazu auf, durch eine „*Praxis des Selbst*“<sup>318</sup> über sich selbst und die eigenen, unabhängigen Moralvorstellungen nachzudenken und zu handeln – ohne dies aus dem Schatten der Unterwerfung heraus machen zu müssen. Nach Foucault geht es nun um eine Geschichte der Ethik, die sich „(...) *als Ausarbeitung einer Form des Verhältnisses zu sich (...) versteht, und (...) es dem Individuum gestattet, sich als Subjekt einer moralischen Lebensführung zu konstituieren.*“<sup>319</sup>

Es handelt sich dabei um eine neue bzw. andere Position, aus der das Subjekt sein Leben betrachtet. Nach Lehn bedeutet für Foucault „(...) *diese Veränderung des Blickwinkels eine Möglichkeit, aus der Struktur des Gehorsams (obéissance) und der Unterwerfung (assujettissement) soweit herauszutreten, daß eine Form, eine Art und Weise gedacht werden kann, mit der es dem Individuum möglich wird, über sein eigenes Verhalten nachzudenken und zu wachen, es zu formen und sich selbst als ethisches Subjekt (sujet moral) gestalten zu können, das Selbst und das eigene Denken*

---

<sup>316</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993e), S. 9.

<sup>317</sup> Foucault, Michel (1993a), S. 315.

<sup>318</sup> Foucault (2007), S. 254.

<sup>319</sup> Foucault, Michel (1993a), S. 315.

*aus der Struktur der Disziplinarmacht, der Pastoralmacht und der Gouvernamentalität ein Stück weit herauszulösen“.*<sup>320</sup>

Die *Ethik des Selbst* ist, im Gegensatz zu dem Macht-Wissenskomplex, der das Individuum nur als Gegenstand anerkennt, eine Denkweise, die auf dem freien Willen eines Menschen fußt.<sup>321</sup> Beginnend ist hierzu jedoch festzuhalten, dass Foucault durch seinen frühen und plötzlichen Tod wesentlich weniger Zeit zur Aus- und Weiterführung der Themen dieser dritten Achse zur Verfügung stand als für die Themen Macht und Wissen in den Jahren zuvor.

Trotz dieser kurzen Schaffensphase gilt Michel Foucault für viele als Inbegriff eines Verfechters, wenn es um die Ethik als Philosophie der Lebenskunst geht: *„Gefragt nach der Ethik, die heute zu erreichen wäre, antwortet Foucault mit dem Begriff der Lebenskunst: Kunst, die auf das eigene Leben anzuwenden ist, um es zu strukturieren, zu formen und zu führen: Das eigene Leben als Gegenstand der Gestaltung, angeleitet von der Sorge um sich, die das Verhältnis zu sich selbst und zu Anderen organisiert und den Stil der Existenz etabliert.“*<sup>322</sup> Er setzt die Art und Weise eines reflexiven Seins in Bezug zu einer neuen Ethik – einer Ethik als Lebenskunst. Für ihn ist die Kunst zu leben das Verständnis von eigenen Praktiken als Gegenmacht zur Disziplinarmaschinerie, um sich, statt der Fremdsubjektivierung zu unterwerfen, selbst zu subjektivieren.

Wie eingangs bereits im Kapitel über die Hypothesenbildung angedeutet, teilt sich die Foucault'sche *Ethik des Selbst* in zwei verschiedene Bereiche, die in gegenseitiger Bedingung zueinander stehen.

Das Auflehnen gegen die Methoden der Festlegung eines Subjekts durch eine Subjektivierung von oben erfordert zunächst einmal eine Reihe von Werkzeugen, um dieses Widersetzen erst möglich zu machen und eine neue Grundidee von einer eigenen Subjektivität entstehen lassen zu können, die Foucault als eine *„Lebenskunst gegen alle schon vorhandenen oder drohenden Formen“*<sup>323</sup> bezeichnet.

---

<sup>320</sup> Lehn, Theres: *Asketische Praxis. Die Bedeutung der Askese für das ethische Handeln und das menschliche Sein bei Aristoteles und Michel Foucault.* Dissertation an der Ludwig-Maximilians-Universität München 2012, S. 103.

<sup>321</sup> Luther, Martin H.; Gutman, Huck; Hutton, Patrick H.: *Einführung zu Technologien des Selbst.* S. Fischer Verlag, Frankfurt a.M. 1993, S. 7 ff.

<sup>322</sup> Schmid, Wilhelm (2000a), S. 252.

<sup>323</sup> Michel Foucault: *Der „Anti-Ödipus“ - Eine Einführung in eine neue Lebenskunst.* In: ders.: *Dispositive der Macht. Michel Foucault über Sexualität, Wissen und Wahrheit.* Berlin 1978, S. 228.

Dabei diskutiert Foucault zum einen den Abschnitt seiner *Ethik des Selbst*, welche sich zu diesem Zeitpunkt der Arbeit grob als „*Arbeit am eigenen Selbst*“<sup>324</sup> charakterisieren lässt und sich mit der praktischen Einübung von Fähigkeiten und Eigenschaften beschäftigt (*Technologien des Selbst*<sup>325</sup>), die in den weiteren Kapiteln auch als asketische Übungen behandelt werden. Über diese *Selbsttechniken* ist gemäß Foucault das menschliche Subjekt in der Lage „(...) *aus eigener Kraft oder mit Hilfe anderer eine Reihe von Operationen an seinem Körper oder seiner Seele, seinem Denken, seinem Verhalten und seiner Existenzweise vorzunehmen, mit dem Ziel, sich so zu verändern, dass er einen gewissen Zustand des Glücks, der Reinheit, der Weisheit, der Vollkommenheit oder der Unsterblichkeit erlangt.*“<sup>326</sup>

Zum anderen diskutiert der zweite Teil der *Ethik des Selbst* die Ebene, welche die jeweilige Auswirkung der *Arbeit am eigenen Selbst* auf die eigene Lebensweise und die Form des jeweiligen Lebensstils, für den sich ein Mensch entscheidet, beschreibt. Geht dieser Stil in die Richtung einer Philosophie der Lebenskunst, also einer Existenz der Subjektivität, in der das Subjekt seine Selbstformung in die eigene Hand nimmt, kann sie laut Foucault als *Ästhetik der Existenz*<sup>327</sup> bezeichnet werden.

Diese neue Seinsweise einer *Ästhetik der Existenz* erweckt in dem Menschen die Fähigkeit, sich bezüglich seines Lebensentwurfs selbst zu formen und das Dasein auf dieser Erde auf der Grundlage seiner eigenen Vorstellungen zu gestalten. Dieses kritische Hinterfragen des eigenen geistigen Rahmens, wenn es um die persönliche Seinsweise geht, stellt für Foucault einen Faktor dar, der das eigene Leben stets in unruhige Gewässer bringen soll, um eine bewusste Entscheidung einer anderen, besonderen und einzigartigen Existenz des eigenen Seins zu kreieren.

„*Diese Modernität ist nicht die ‚Befreiung des Menschen in seinem eigenen Sein‘; sie zwingt ihn vielmehr, sich der Aufgabe, sich selbst zu erarbeiten, zu stellen. In dieser Erarbeitung seiner selbst besteht für Foucault die Arbeit der Ethik. Es geht dabei um die Praktiken, die darin bestehen, sich die Regeln seines Verhaltens selbst zu geben, vor allem jedoch sich selbst zu transformieren, seine Seinsweise zu verändern und aus seinem Leben ein Werk zu machen, das gewisse ästhetische Werte trägt und gewissen Stilkriterien entspricht (...).*“<sup>328</sup>

---

<sup>324</sup> Foucault, Michel (1993e), S. 37.

<sup>325</sup> Vgl. Foucault (2007), S. 287.

<sup>326</sup> Michel Foucault (1993e), S. 289.

<sup>327</sup> Vgl. Foucault (2007), S. 282.

<sup>328</sup> Schmid, Wilhelm (2000a), S. 298.



Schmid ist dabei der Meinung, dass es die *Technologien des Selbst* sind, die „(...) die Grundlage für eine Ethik und Ästhetik der Existenz bilden.“<sup>329</sup> Auch für Martin Saar kann es in der Tat gelingen, dass man es schafft, sich „(...) durch Arbeit an sich auf eine solche Weise zu transformieren, dass (...) (man) sich nicht erneut in einer Form wiederfindet, die sich als Wirkung einer externen Macht beschreiben lässt“<sup>330</sup>.

Diese Selbstformation beinhaltet eine Moral, die sich damit identifiziert, nicht auf der Befolgung von allgemein gültigen Normen zu gründen, sondern sich durch eine Selbstdefinition und die damit verbundenen Techniken und Übungen jedes einzelnen Individuums bestimmen lässt. Diese Moral, die also auf der „(...) hartnäckigen Suche nach einem bestimmten Existenzstil (...)“<sup>331</sup> ist, wird von Foucault als „Moral der Aufmerksamkeit für sich“<sup>332</sup> im Sinne einer individuellen Verhaltensführung benannt. Dabei plädiert er für eine *Rückkehr*<sup>333</sup> zu dieser Art von moralischem Ratschlag der *Sorge um sich*<sup>334</sup> (*epimeleia heautou*)<sup>335</sup>, die in der Antike „(...) das ganze moralische Denken durchzog.“<sup>336</sup>

Den dabei ablaufenden Prozess erkennt Foucault als eine Art Befreiung und versteht die *Ethik des Selbst* „als die reflektierte Praxis der Freiheit“<sup>337</sup>. Diese gestattet es einem Menschen, trotz der Beeinflussung durch äußere Herrschaft, die Gewichtigkeit der eigenen Fähigkeiten auf die Konstitution des eigenen Selbst zu verschieben und daraus eine Lebenskunst zu erschaffen. Somit kann die ‚Freiheit von etwas‘ als Vorbedingung der individuellen ethischen Freiheit der eigenen Selbstkonstitution verstanden werden.<sup>338</sup> Durch diese *Freiheit* hat der Mensch die Option in seinem Leben, aus eigener Kraft Maßnahmen einzuleiten bzw. die Initiative zu ergreifen, an seinem Körper, in seinen Denkstrukturen, seinem Seelenleben und seiner Verhaltens- und Existenzweise Veränderungen zu bewirken, mit dem Bestreben, ein gewisses Glücksbe-

---

<sup>329</sup> Schmid, Wilhelm: Von den Biotechnologien zu den Technologien des Selbst: Die Arbeit Michel Foucaults; auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst. in: Deutsche Zeitschrift für Philosophie. Jg.39 (1991), H.12, S.129.

<sup>330</sup> Vgl. Saar, Martin: Nachwort, in: Foucault, Michel: Ästhetik der Existenz - Schriften zur Lebenskunst. Suhrkamp Verlag, Frankfurt a.M. 2007, S. 336.

<sup>331</sup> Foucault, Michel (2007), S. 241.

<sup>332</sup> ebd., S. 244.

<sup>333</sup> Vgl. ebd., S.245.

<sup>334</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993e), S. 35.

<sup>335</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 562.

<sup>336</sup> Foucault, Michel (2007), S. 257.

<sup>337</sup> ebd., S. 257.

<sup>338</sup> Vgl. Foucault, Michel: Freiheit und Selbstsorge. Interview 1984 und Vorlesung 1982. Materialis Verlag, Frankfurt a. M.1985, S. 25

finden und einen Zustand von Ordnung, Erkenntnis und Vollendung zu erreichen.<sup>339</sup> Bestandteil dieser speziellen Ethik sind also „*Praktiken, Techniken, und Technologien*“<sup>340</sup>, die es sich anzueignen gilt, und die es einem Menschen ermöglichen, sein Leben selbst zu definieren und dadurch dem eigenen Lebensstil eine individuelle Richtung zu geben.

Im weiteren Ablauf dieser Arbeit gilt es nun, zwischen diesen zwei Teilen der *Ethik des Selbst* zu differenzieren und diesbezüglich zwischen Ursache und Wirkung zu unterscheiden, da sich manche der von Michel Foucault gemachten Aussagen auf das Große und Ganze seiner *Ethik des Selbst* und andere wiederum nur auf die jeweiligen Teilbereiche beziehen. So unterteilen sich auch die nachfolgenden Betrachtungen gemäß dieser Teilung der *Ethik des Selbst* zunächst in den Abschnitt der Einübungen der *Selbsttechniken* und weiter in den Abschnitt der Wirkungsweise als *Ästhetik der Existenz*. Beide Teile der *Ethik des Selbst* werden dann im weiteren Verlauf der Arbeit wieder aufgegriffen und in Bezug zum Traditionellen Taekwondo gesetzt. Dies geschieht literarisch für die *Techniken des Selbst* und empirisch für eine *Ästhetik der Existenz*.

Weitere Bestandteile dieses Kapitels sind eingangs einige Erläuterungen bezüglich des Foucault'schen Anspruchs an die Lebenskunst und am Ende des Kapitels die Veranschaulichung von Prozessen, die mit der *Ethik des Selbst* einhergehen und diese beschreiben.

#### 4.1. Die Philosophie der Lebenskunst

Der deutsche Philosoph und Autor von *Philosophie der Lebenskunst*<sup>341</sup>, Ferdinand Fellmann, bezeichnet Michel Foucault als denjenigen, durch welchen die philosophische Lebenskunst in den 1980er Jahren „*einen überraschenden Neuansatz erfahren*“<sup>342</sup> hat. Auch Sammlungen an Interviews und Texten Michel Foucaults mit dem Titel *Ästhetik der Existenz*<sup>343</sup> stehen unter dem Zeichen der *Lebenskunst*. Allerdings zeichnen sich Michel Foucaults Schriften vornehmlich dadurch aus, sich weniger mit

---

<sup>339</sup> Vgl. Foucault, Michel (2007), S. 260.

<sup>340</sup> Schmid, Wilhelm (2000a), S. 252.

<sup>341</sup> Vgl. Fellmann, Ferdinand: *Philosophie der Lebenskunst*. Junius Verlag. Hamburg 2009.

<sup>342</sup> ebd., S. 131.

<sup>343</sup> Vgl. Foucault, Michel (2007).

der Kunst des Lebens, als vielmehr mit den machtbedingten Umständen des menschlichen Lebens auseinanderzusetzen. Zumindest spielen diese in einem Großteil seiner philosophischen Schriften eine große Rolle. Erst kurz vor dem Ende seines Lebens greift er antike Ansätze einer Lebenskunst auf, um sie mit seinen bisherigen Erkenntnissen zu verknüpfen und um ein notwendiges Gegengewicht zu seinen Machttheorien zu entwerfen.

In *Die Sorge um sich*<sup>344</sup> und *Hermeneutik des Subjekts*<sup>345</sup> befasst sich Foucault mit den klassisch griechischen Schriften rund um eine *Ethik des Selbst* als Lebenskunst. So ist es durchaus wichtig, das geschichtliche Hintergrundwissen zur Lebenskunst dahingehend zu betrachten, als dass es einige spätere Zusammenhänge erklärbar macht.

Die Untersuchung lebenskünstlerischer Ansätze anhand ethnologischer Quellen stellt einen Forschungsbereich dar, der, wie so viele andere Bereiche des menschlichen Lebens auch, an die fortschreitenden industriellen Wachstumsprognosen immer komplexer werdender Gesellschaftsformen gekoppelt ist und sich dadurch den systematischen rationalen Anforderungen eines modernen Lebenswandels verschreiben musste. So soll gleich zu Beginn festgestellt werden, dass Definitionen und Interpretationen rund um den Begriff der Lebenskunst, bedingt durch Veränderungen der individuellen Lebenswelten, einem deutlichen Wandel unterliegen. Anders ausgedrückt: Menschen verstehen heutzutage etwas komplett anderes unter Lebenskunst als früher.

Diese Entwicklung birgt jedoch in Bezug auf ein philosophisches Verständnis von Lebenskunst einen eher rückschrittlichen Zusammenhang. So kann die Behauptung aufgestellt werden, dass gerade kulturelle Entwicklungsfortschritte, die normalerweise in anderen wissenschaftlichen Untersuchungen das Prädikat ‚Modern gleich gut‘ verdienen, im Ansatz einer Lebenskunst wesentlich schlechter abschneiden, da vor allem in modernen Gesellschaftsstrukturen die Fähigkeiten der Ausbildung von Techniken zur Gestaltung des eigenen Lebens geradezu verlernt wurden.<sup>346</sup>

Betrachtet man authentische Abhandlungen und Untersuchungen zu Grundfragen und historischen Entwicklungen des philosophischen Anspruchs an die Lebenskunst, so stößt man stets darauf, dass das Akzeptieren neuer bzw. anderer Formen menschl-

---

<sup>344</sup> Vgl. Foucault, Michel: *Die Sorge um sich. Sexualität und Wahrheit 3*. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 1989.

<sup>345</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a).

<sup>346</sup> Vgl. Capurro, Rafael: *Leben im Informationszeitalter*. Akademie Verlag. Berlin, 1995, S. 22-36.

cher Existenzen außerhalb der gerade gängigen Norm in kontinuierlich und unaufhalt-sam wachsenden Zivilisationen einen immer länger und schwieriger werdenden Pro-zess darstellt. Doch gerade dieser individuellen Interpretation des eigenen Lebens schenkt die Philosophie der Lebenskunst ihr Interesse. Zwar ist eine Philosophie der Lebenskunst stets darauf bedacht, den Menschen darin zu erziehen, das eigene Le-ben zu führen, gestalten zu lernen und sich gegebenenfalls auch neu zu erfinden oder neu zu orientieren, doch muss sich die Lebenskunst an sich, das heißt im Anspruch auf ihren eigenen Daseinsgrund, ebenfalls in die Pflicht nehmen und sich in ihrem Verlauf immer wieder neu erfinden.

Was heißt das konkret? Bei jeder historischen oder auch aktuellen Betrachtung rund um den Begriff der Lebenskunst, sollte man die Thematik dieses Begriffs vor die Fra-ge stellen, auf welche gesellschaftlichen Räume diese Philosophie zuzutreffen ver-mag. Zwar stellt sich die Kunst der Lebensführung unabhängig von Ort und Zeit der immer selben Aufgabe einer Aufforderung zur Neuformation des eigenen Lebens, doch ist es wichtig überhaupt zu wissen, welche entwicklungstechnische, moralische oder auch seelische Verfassung in der das Individuum umgebenden Gesellschaft ge-rade vorherrscht. So äußert sich die praktische Umsetzung einer Aufforderung zur ak-tiven Lebensgestaltung freilich unterschiedlich, wenn sich die Gesellschaft gerade in einer zerrissenen Zeit der Revolution oder eines Krieges befindet oder sich die kultu-rellen Rahmenbedingungen auf Grund von technischen und industriellen Fortschritten stark voneinander kontrastieren.

Interessanterweise benutzt Ferdinand Fellmann in seinem Werk *Philosophie der Le-benskunst* zwei Mal den Begriff „Sprengen“<sup>347</sup>, jeweils in dem Zusammenhang, als dass sich Gesellschaftsformen und kulturelle Rahmenbedingungen menschlicher Da-seinsformen so entwickelten, dass der philosophische Anspruch an eine Lebenskunst den Prozessen der sozialstrukturellen Entwicklung nicht mehr gewachsen war.

Die Geschichte der Lebenskunst sollte sich zunächst der Aufgabe stellen<sup>348</sup>, die Wur-zel der Fähigkeit der Selbstformung und deren Ausprägungen in vergangenen Epo-chen zu untersuchen, so dass sie für gegenwärtige oder weitere Lebensmodelle Moti-vation, Kritik und Anregung zugleich darstellen. Diese Aufgabe kann insoweit erfüllt werden, als dass die geschichtliche Betrachtung den steten Wandel menschlicher Da-

---

<sup>347</sup> Vgl. Fellmann, Ferdinand: *Philosophie der Lebenskunst*. Junius Verlag. Hamburg 2009, S.60,99.

<sup>348</sup> ebd., 24ff.

seinsweisen aufzeigt und versucht, die darin involvierten Menschen, als auch die noch außenstehenden Betrachter, die wie jeder andere Mensch auch die Möglichkeit haben, ihr Leben selbst zu führen, gerade dafür zu sensibilisieren.

Unter welchen Voraussetzungen bekam die Philosophie der Lebenskunst die Chance, von Individuen angenommen zu werden, so dass sie in der jeweiligen Gesellschaftsform auch wirken konnte, bzw. welche äußeren Veränderungen führten dazu, dass dieser Teil der Praktischen Philosophie lange Zeit gänzlich verschwunden war? Weiterführend wäre zu untersuchen, inwieweit vergangene Formate der Lebenskunst für den Unterbau zukünftiger Ansätze zu verwenden sind.

Lenkt man das Interesse der historischen Betrachtung auf den Anfang, so kann als Geburtsort einer authentischen Philosophie der Lebenskunst, wie für so Vieles, das antike Griechenland genannt werden.<sup>349</sup> Es wird zu beobachten sein, dass sich die heutigen Konnotationen zu Themen der Verstandeskultur stark von denen damals unterscheiden. Michel Foucault, Hauptakteur dieser Arbeit, zeichnet sich, wie bereits erwähnt, dadurch aus, dass sich seine späte Überzeugung bezüglich der Betrachtung des Subjekts auf diese entscheidenden Epochen der griechischen Geschichte stützt. Wie möchte man heute den Begriff der Lebenskunst verstehen? Als einfache Fähigkeit des Menschen, während seines Daseins auf der Welt zu einer optimalen Existenzform zu finden? Also als rational-wissenschaftlich basiertes Konstrukt oder als Versuch, sein Leben auf der Grundlage des Hedonismus auszurichten? Oder einfach als ‚die Kunst zu leben‘?<sup>350</sup>

Wie der Begriff der Kunst in der Begrifflichkeit der Lebenskunst schon erahnen lässt, geht die Vorstellung über die Art und Weise, sein Leben zu leben bzw. zu gestalten, sehr weit auseinander. Aber nicht nur die individuelle Lebensweise divergiert stark, auch das grundsätzliche Verständnis der Lebenskunst bietet ein weites Spektrum für Auslegungen aller Art. Sie reichen von einer sorglosen Lebensanschauung über die Entdeckung des wahren Selbst bis hin zur Neugestaltung des eigenen Lebens. Aber genau dem Fachgebiet der Philosophie ist es zu verdanken, dass die eigentliche Aufgabe einer Philosophie der Lebenskunst in den Hintergrund geschoben wurde, denn im 20. Jahrhundert suggerierte der Begriff der Lebenskunst eher eine Verbindung zu Lifestyle und einem Leben in Wohlstand.

---

<sup>349</sup> Vgl. Fellmann, Ferdinand (2009), S.12f.

<sup>350</sup> Vgl. Schleissheimer, Bernhard: Ethik heute: Eine Antwort auf die Frage nach dem guten Leben. Königshausen & Neumann Verlag. Würzburg 2003, S.18ff.

Taucht man hierzu tiefer in die gegenwärtige Literatur zur Lebenskunst ein, so wird deutlich, dass die modernen Bücher und Artikel zu diesem Thema zwar dem Anspruch der eher trivialen Lebenskunst Genüge tun, jedoch nicht den Anforderungen einer Philosophie der Lebenskunst entsprechen.<sup>351</sup>

Die moderne Lebenskunst-Literatur lässt sich eher auf die Leichtigkeit einer Existenz der französischen *savoir-vivre*-Tradition<sup>352</sup>, nach der das Leben zu genießen sei, zurückführen, als auf die in der Antike gängige Definition. Grund dafür sind unter anderem Faktoren wie der Fortschritt in der Technik sowie die Entwicklung der freien Konsumwirtschaft und die damit verbundene Steigerung des Lebensstandards, die es allesamt zuließen, die kleineren Probleme des Lebens augenscheinlich zu lösen und den Menschen wieder in seine ‚Komfortzone‘ zu bringen.

Die Tatsache, dass Lebensprobleme damit auf Dauer nicht lösbar sind, bzw. durch die Moderne nur die Symptome der individuellen Lebenskonflikte gelindert, nicht aber deren Wurzeln kuriert wurden, hat zur Folge, dass die wahre Philosophie der Lebenskunst eine Renaissance erleben muss.

Das Zeitalter des 20. und 21. Jahrhunderts beschreibt die Epoche der Moderne. Hier ist es unter anderem der Revolution der Aufklärer zu verdanken, dass mehr Menschen als je zuvor in der Geschichte der Erde auf sich alleine gestellt sind. Dies war und ist jedoch auch die Absicht der Moderne und ihrer Befürworter, die allesamt für die Selbstständigkeit und die Befreiung aller Individuen der Gesellschaft gekämpft haben. Diese Zeit der Selbstständigkeit aller Individuen bedeutet für den Einzelnen aber auch eine ständige Auseinandersetzung mit sich selbst. Der Umgang mit einer Praxis der Freiheit, die gefordert und erkämpft wurde, will aber gelernt sein. Diese Freiheit zu leben zwingt das Individuum dazu, selbst nach einer Orientierung zu suchen, mit der es die Möglichkeit bekommt, sein Leben selbst zu führen.

Nach Wilhelm Schmid<sup>353</sup> teilt sich die Situation von Individuen in der Moderne in fünf unterschiedliche Bereiche des Freiseins wie folgt:

Zum einen in den Bereich der ‚Religiösen Bindung‘ bzw. die Freiheit von der religiösen Bindung. Der moderne Mensch ist nicht mehr auf eine bestimmte Religion festgelegt und wird somit auch nicht mehr auf ein erlösendes Jenseits verwiesen. Die

---

<sup>351</sup> Vgl. Fellmann, Ferdinand (2009), S. 12.

<sup>352</sup> Vgl. Höffe, Otfried: *Lebenskunst und Moral oder macht Tugend glücklich?* C. H. Beck Verlag. München 2007, S. 92.

<sup>353</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm (1999), S. 61f, 99f.

Konsequenz davon ist, dass sich der Mensch bei Sinnfragen des Lebens selbst eine Antwort geben muss.

Zweitens erfährt sich das Individuum losgelöst von politischen Bindungen, was es dazu befähigt, eine eigene Würde aufzubauen und eigene Rechte gegen Fremdbestimmung auszubilden. Diese Ablösung bedeutet jedoch hierbei das teilweise mühsame Erlangen einer eigenen Autonomie.

Der dritte Bereich umfasst die Kappung aller ökologischer Bindungen und befähigt die Menschen zum Beispiel dazu, das Transportwesen modern zu gestalten und unabhängig von Zeit, Distanz und Umweltbedingungen handlungsfähig zu sein, was jedoch die Umwelt in Mitleidenschaft zieht.

Viertens wird der Mensch freier von ökonomischen Bindungen. Durch ein freies Unternehmertum und eine freie Wirtschaft hat es die Gesellschaft zu mehr Wohlstand gebracht. Dieser bedingt jedoch, dass dafür auch mehr gearbeitet werden muss. Die Konsequenz ist, dass die Life-Work-Balance aus dem Gleichgewicht kommen kann.

Der fünfte Bereich beschreibt den größten, tiefsten und emotionalsten Bereich und zwar die Loslösung des Menschen von sozialen Bindungen und sozialen Konstellationen im großen Rahmen, angefangen von der Abschaffung erzwungener Rollenbilder in familiären und zwischenmenschlichen Beziehungen bis hin zur Emanzipation in Wirtschaft und Gesellschaft. Diese Loslösung ist gleichzeitig auch die Konsequenz, also die Auflösung von sozialen Beziehungen und der Verlust des näheren, tieferen und dauerhafteren Bezugs zu anderen Menschen.

Die Freiheit bedingt durch ihre Konsequenzen einen neuen Umgang mit ihr. Allerdings ist der Mensch jedoch nicht geschult worden, damit umzugehen bzw. hat er keine Werkzeuge in die Hand bekommen, um an sich zu arbeiten und diese Freiheit zu bewältigen bzw. für sich zu formen. Hier fällt die triviale Lebenskunst jedoch ins Leere, weil sie sich an Normen orientiert, die nicht mehr vorhanden sind.

Doch wodurch unterscheidet sich die Lebenskunst an sich von der Philosophie der Lebenskunst? Wilhelm Schmid beschreibt die populäre Lebenskunst-Literatur als zu unkritisch und zu wenig reflexiv.<sup>354</sup> Schmid schreibt: Eine *„reibungslose Gesellschaft oder auch die Selbstbehauptung des Individuums ist der angestrebte Idealzustand, dem normative Funktion zukommt und dem die Subjekte anzugleichen sind.“*<sup>355</sup> Weiter

---

<sup>354</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm (2000), S. 20.

<sup>355</sup> ebd., S. 20.

unterscheidet er zwischen zwei Lagern von Lebenskunst-Literatur: Die eine beschreibt die erwähnte Annäherung an den Normalzustand, erklärt, wie ein Mensch in seiner Kultur und in seinem Umfeld leben sollte. Die andere erhebt das Gegenteil zur Maxime, fordert auf, sich dem Normalzustand zu widersetzen und den starren Normen und Konventionen zu widersprechen. Bei beiden Seiten spielt der Normalzustand der Lebensführung als Maßstab für die eigene Ausrichtung des Lebens eine entscheidende Rolle – einerseits um jeden Preis hin zu diesem Zustand und andererseits um jeden Preis weg von diesem gewöhnlichen Pfad des Lebens. Keine der beiden Seiten erzwingt jedoch kritisch und reflexiv, sein Leben wirklich selbst in die Hand zu nehmen und es nicht nur an den vorgegebenen Normen zu messen. Das sind die Inhalte der sogenannten Lebensratgeber, die ihre Aufgabe<sup>356</sup> weniger darin sehen, ihre Leser dahingehend zu unterweisen, mit sich selbst umgehen zu lernen, haushalten zu können und eigene Lebenspfade zu betreten, als mehr darin, sich an vorgegebenen Wegen zu orientieren.

Lebenskunst ist tiefer und breiter als eine Anpassung an die von der Gesellschaft entwickelten standardisierten menschlichen Charaktere. Bereits Georg Simmel schrieb zu Beginn des 20. Jahrhunderts: *„Wir sind zwar das Leben unmittelbar (...) wir haben es aber nur in einer jeweiligen Form. ‚Leben‘ sprengt zwar immer wieder alle festen Formen, aber ein ‚reines Leben‘ in ‚seiner nackten Unmittelbarkeit‘ ohne ‚Form‘ - das gebe es nicht. Das Leben muss entweder Formen erzeugen oder sich in Formen bewegen.“*<sup>357</sup>

Das, was den Lebenskunst-Anweisungen des 20. Jahrhunderts fehlt, ist nach Schmid der reflexive Charakter. Um nicht nur als Lebensratgeber-Literatur abgestempelt zu werden, muss die eigentliche Aufgabe einer Philosophie der Lebenskunst sein, das *„unreflektiert dahingleitende Dasein zu erschüttern und zur Reflektion seiner selbst zu bringen (vermag). Lebenskunst, die nicht lediglich die Erhaltung und Unterhaltung des Lebens im Blick hat, sondern seine Steigerung.“*<sup>358</sup> Weiter muss es das Ziel einer Philosophie der Lebenskunst sein, wieder Integration in einen akademischen Rahmen zu finden, nachdem spätestens durch die Prägung des kategorischen Imperativ eine Abwendung von der antiken Tugendlehre stattgefunden hat.

---

<sup>356</sup> Vgl. Blumenberg, Hans: Arbeit am Mythos. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M.1996, S. 13.

<sup>357</sup> Simmel, Georg: Der Konflikt der modernen Kultur. In: Das Individuelle Gesetz. Philosophische Exkurse. Frankfurt a. M. 1987, S. 171.

<sup>358</sup> Schmid, Wilhelm (2000), S. 27.



Zusammengefasst unterscheidet sich die Philosophie der Lebenskunst darin, dass sie sich kritisch den ausgetretenen Pfaden der alltäglichen Lebenskunst gegenüberstellt und durch ihren reflexiven Charakter neue Arten der Lebensführung fordert, um innere und äußere Konflikte der menschlichen Existenz zu bewältigen. Der Philosoph Ferdinand Fellmann bezeichnet die tatsächliche Philosophie der Lebenskunst gar als „*Reflexionswissenschaft*“<sup>359</sup>. Hierzu schreibt er: „*Philosophisch wird Lebenskunst dadurch, dass sie die Bedingungen reflektiert, unter denen sich allgemeine Verhaltensregeln formulieren lassen. Damit kommt ein weiterer Aspekt des Menschseins zum Tragen (...). Der Mensch als das Wesen, dessen Sein von seinem Bewusstsein abhängt, braucht für die Lebensführung nicht nur Anleitung zum Handeln, er muss auch Zugänge zu sich selbst finden. Lebenskunst ist hier primär Auslegungskunst, Hermeneutik des Selbst (...)*“<sup>360</sup>

Trotz der Abkehr vom Maßstab der Normen und von absolut geltenden moralischen Normen ist die philosophische Ausrichtung der Lebenskunst im Bereich der Moralphilosophie anzusiedeln und kann dadurch als Handlungsethik bezeichnet werden, die den Menschen in seiner charakterlichen und gesellschaftlichen Entwicklung betrachtet. Die Voraussetzung dafür ist wiederum eine Praxis der Freiheit, d. h. die Freiheit zu haben, jederzeit zu entscheiden, wie man leben möchte.

Nochmals zusammengefasst ist die Philosophie der Lebenskunst „*(...) einer gegenwärtig verbreiteten Form von ‚Lebenskunst‘ entgegengesetzt, die in der Anpassung an geltende Normen und gesellschaftliche Konventionen besteht und lediglich privaten Charakter hat. Die Philosophie der Lebenskunst gehört einem Feld der Reflektion zu, das die Lebenskunst als Kritik von Norm und Konvention geltend zu machen sucht und sie in einem philosophischen Zusammenhang sieht*“<sup>361</sup>.

So sieht sich eine Philosophie der Lebenskunst vor die Aufgabe gestellt, ihren Blick – historisch und kulturell – auf andere mögliche Formen der Lebensführung zu richten, um damit jetzige und aktuelle Lebensformen einer kritischen Prüfung zu unterziehen oder um sie lediglich in einem anderen Licht betrachten zu können.

Allerdings war dieser Anspruch der Arbeit an eigenen charakterlichen Strukturen auch schon in alter Zeit nicht allübergreifend verstanden worden, so dass die Griechen die Lebenskunst als „*(...)Umformung der eigenen Persönlichkeit, die Entwicklung wün-*

---

<sup>359</sup> Vgl. Fellmann, Ferdinand (2009), S. 15.

<sup>360</sup> ebd., S. 13.

<sup>361</sup> Schmid, Wilhelm (2000a), S. 373.

schenswerter Eigenschaften und die Gewinnung einer angemessenen Lebenshaltung<sup>362</sup> auslegten.

Nach Wilhelm Schmid<sup>363</sup> gab es auch schon damals Entwicklungen einer vermeintlichen Lebenskunst, deren philosophischer Unterbau die Entwicklung des eigenen Charakters umging und eher Ansätze für ein sorgenfreies und unbeschwertes Leben bereitstellte. Doch damals wie heute können diese trivialen Konnotationen in keiner Weise auf eine Stufe mit den Anforderungen einer Philosophie der Lebenskunst gestellt werden.

Die heutige Definition könnte lauten: „*Unter Lebenskunst ist das Können zu verstehen, sein Leben zu führen; sie umfaßt einen Bestand an Praktiken, Techniken und Technologien, derer sie sich bedienen kann. Sich selbst, sein Leben führen zu lernen (...)*“<sup>364</sup> Die einfachste Übersetzung des Begriffs der Lebenskunst lautet: Ein bewusst geführtes Leben zu leben und stets über die möglichen Formen eines bewusst geführten Lebens nachzudenken.<sup>365</sup>

#### 4.1.1. Die Antike

Die sokratischen, platonischen und stoischen Epochen der Antike Griechenlands stellen den Ausgangspunkt einer Philosophie der Lebenskunst dar, auf die sich Foucault mit seinen Ansätzen der *Ethik des Selbst* stützt.

Aber nicht nur für die Untersuchung der frühen Lebenskunst stellt die griechische Antike wichtige Verknüpfungen in viele Themenbereiche der Gegenwart bereit, auch bei der Auswertung authentischer Quellen, die sich auf die Verbindung zwischen dem historischen Griechenland und Europa beziehen, „(...) *stößt man durchweg auf Worte wie ‚Wurzel‘, ‚Wiege‘, ‚Anfang‘, ‚Beispiel‘, ‚Einfluss‘, ‚Vorbild‘, ‚Erbe‘, ‚prägen‘, ‚anknüpfen‘, ‚stammen von‘, ‚schaffen‘. Das dominierende semantische Feld ist also das des ‚Ursprungs‘.*“<sup>366</sup>

---

<sup>362</sup> Horn, Christoph (1998), S. 9.

<sup>363</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm: Das Leben als Kunstwerk. Versuch über Kunst und Lebenskunst und ihre Geschichte von der antiken Philosophie bis zur Performance Art. In: Kunstforum International, Band 142, "Lebenskunstwerke" (LKW). Köln 1998.

<sup>364</sup> Schmid, Wilhelm (2000a), S. 252.

<sup>365</sup> Schmid, Wilhelm: Ethik der Ernährung als Element der Lebenskunst in einer anderen Moderne. Vortrag an der Universität von Kyoto, Japan. 6.3.2006. [Elektronisches Dokument].

<sup>366</sup> Gorbahn, Katja: Die Geschichte des antiken Griechenland als Identifikationsangebot. V&R Unipress. Göttingen. 2011, S. 259.

Für viele andere Wissenschaften stellt dieser Zeitabschnitt der Menschheitsgeschichte ebenfalls einen höchst kreativen Nährboden bereit. Politisches Denken, Auseinandersetzung mit dem Tod, bildende Künste, Rhetorik und Schrift, Literatur, Medizin, beweisende Mathematik, Astronomie, Architektur und die Aufklärung sind nur einige der großen Errungenschaften und Fertigkeiten.<sup>367</sup>

Nun stellt sich die Frage, warum gerade diese Epoche der Weltgeschichte als Grundlage so vieler Weiterentwicklungen als Vorlage diente. Was ist das Geheimnis des kreativen griechischen Denkens, auf das sich auch Foucault stützt?

Die Philosophiegeschichte der späten Antike lässt sich bis zum 3. Jahrhundert nach Chr. grob in drei Epochen aufteilen. So beginnt die Vorsokratische Mythenwelt ca. 600 v.Chr. und überschneidet sich um etwa 100 Jahre mit der klassischen griechischen Antike, die ca. 500 v.Chr. ihren Beginn hat und mit dem Anbruch der hellenistischen Zeit (von 300 v.Chr. bis ca. 300 n.Chr.) ihr Ende findet.<sup>368</sup>

Nach Fellmann gelten die philosophischen Ansätze der Vorsokratischen Zeit als Vorläufer und die Epoche der klassischen antiken Ethik als Fundament für eine authentische Weiterentwicklung von Lebensweisheiten zu einer Lebenskunst, deren Anspruch, eine Philosophie der Lebenskunst genannt zu werden, jedoch erst in der Hellenischen Epoche heranreifte.<sup>369</sup>

Danach kann die vorsokratische Epoche vornehmlich als eine Weisheitslehre<sup>370</sup> charakterisiert werden, die, bestehend aus weiten und vielfältig auslegbaren Idiomen, in ihrer Natur als eher vorwissenschaftlich zu interpretieren ist. Daraus folgt, dass „(...) ein philosophisches Lebenskunstmodell für die Vorsokratiker (nicht) anzunehmen ist.“<sup>371</sup> Das Philosophieverständnis der Epoche vor Aristoteles und Sokrates zeigt ausschlaggebend für eine spätere Definition und Klärung allgemeingültiger Themenfelder der griechischen Ethik und als fruchtbarer Boden für Anweisungen weit über deren Interpretationsspielräume hinaus.<sup>372</sup>

Den entscheidenden Schritt einer Interessenverschiebung von Mythologie oder traditioneller Religiosität in Richtung einer wissenschaftlichen Erhebung erfuhr das

---

<sup>367</sup> Vgl. Gorbahn, Katja (2011), S. 260.

<sup>368</sup> Vgl. Universität Regensburg: Zeittafel der antiken Epochen. 05.06.20014. [elektronisches Dokument]

<sup>369</sup> Vgl. Fellmann, Ferdinand (2009), S. 57.

<sup>370</sup> Vgl. ebd., S. 41.

<sup>371</sup> Vgl. Horn, Christoph (1998), S. 22.

<sup>372</sup> Fellmann, Ferdinand (2009), S. 42.

philosophische Verständnis Griechenlands dann im Übergang von der vorsokratischen Zeit zur klassischen Antike.

Wichtig für die geschichtliche Beleuchtung in dieser Arbeit ist hier die Tatsache, dass sich der Epochenumbruch auf die Lehrtätigkeiten der Persönlichkeitsschulung zurückführen lässt, der sich Sophisten als auch Sokrates dem Bürgertum gegenüber verschrieben hatten. Neben dieser Gemeinsamkeit unterscheiden sich beide jeweils in ihrem Umgang mit der Entmythologisierung vorsokratischer Weisheiten insofern, dass sich Sokrates von der handlungsorientierten und rationalen Betrachtung der sophistischen Strömungen und deren Vorgehensweise abgrenzte.

Bezüglich der Verbindung Foucaults zu den einzelnen Epochen der Antike ist an dieser Stelle zu erwähnen, dass vor allem im Rahmen der hier vorliegenden Arbeit der Fokus weniger bei Aristoteles<sup>373</sup> liegt, als vielmehr bei Sokrates, Platon und der stoischen Zeit.

Fasst man die drei großen Namen Sokrates, Platon und Aristoteles und die auf ihrem Gedankengut gegründeten Schulen zusammen, so geht es allen um eine Lossagung von eigenen Lüsten, der Aneignung von Selbstbestimmung und Eigenverantwortlichkeit in Verbindung mit der Lust am Leben, der *Sorge um sich*, der Festigung von freundschaftlichen Beziehungen und dem Umgang mit der eigenen Endlichkeit.<sup>374</sup>

Aristoteles definiert im Gegensatz zu Platon eine Ethik, die zwar, anstatt sich an göttlichen Maßstäben zu orientieren, mehr an den politischen Strukturen der griechischen Polis hängt und dadurch einen Schritt in Richtung realistischere und rational begründbarere Tugendethik macht, aber auf Grund der fehlenden Nachhaltigkeit in Bezug auf persönlichkeitsbildende Lebensmodelle nur eine mangelnde Eignung für eine Lebenskunst-Philosophie hat.

Und „(...) *obwohl er ferner klar zwischen Theorie und Praxis unterscheidet und seine Darstellung der Tugend mit der Absicht verbindet, die Menschen zu verbessern, und obwohl er schließlich eine psychologisch ausgefeilte Typologie von Einzeltugenden entwickelt (...) erreicht Aristoteles nicht den Menschen in seiner psycho-physischen Totalität als Gegenstand der Lebenskunst.*“<sup>375</sup>

---

<sup>373</sup> Vgl. Müller, Fernando Suárez: *Skepsis und Geschichte: Das Werk Michel Foucaults im Lichte des absoluten Idealismus*. Königshausen & Neumann Verlag, Würzburg 2004, S. 259

<sup>374</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm: *Das Leben als Kunstwerk. Versuch über Kunst und Lebenskunst und ihre Geschichte von der antiken Philosophie bis zur Performance Art*. In: *Kunstforum International*, Band 142, "Lebenskunstwerke" (LKW). Köln 1998, S. 2.

<sup>375</sup> Fellmann, Ferdinand (2009), S. 46.

Inspiziert durch den Kontakt zu den Hochkulturen Ägyptens und Persiens und einer Abkehr von der Vorstellung des göttlichen Ausgeliefertseins erließ der Staatsmann Solon mehrerer Quellen<sup>376</sup> zufolge ca. 600 v.Chr. Reformen, nach denen von den Bürgern verlangt wurde, nicht mehr die Bequemlichkeit der alten Gottesweisheiten in Anspruch zu nehmen, sondern sich selbst um Gerechtigkeit und Ordnung zu kümmern, um die Interessen des Volkes gegenüber dem Adel zu stärken. Gestärkt durch Siege und Wohlstand und inspiriert durch innerpolitische Öffnungen und Zugeständnisse gegenüber der Bevölkerung entwickelte sich eine enorme Antriebsenergie, d. h. das neue Ziel war es, Ursache und Wirkung hinter Sachverhalten erkennen zu wollen, die sozusagen Jahrhunderte lang in der mystischen Hand der Götter gelegen hatten. Voraussetzung für diesen neugierigen Geist des Verstehenwollens<sup>377</sup> und des Willens zum Fortschritt war die Freiheit der direkten Demokratie.

In der antiken Denkweise kamen nur Männer ab dem 18. Lebensjahr in den Genuss der sozialpolitischen Errungenschaften – Frauen, Kinder und Sklaven blieben dabei außen vor. So konnte sich diese echte Demokratie als Macht des Volkes ohne den profitorientierten Druck und Zwang eines Territorialstaates entwickeln und gab den Männern der Antike das Gefühl, durch ihr einzelnes und individuelles Handeln wirklich etwas bewirken zu können. Sie waren sogar explizit dazu aufgerufen, sich in Geschehnisse einzubringen, um etwas zu bewirken. Anders als in späteren Konzepten der liberalen und gemäßigten Demokratie mit zwiegespaltenen Freiheitsverhältnissen<sup>378</sup> hatte die geistige Aktivität eines Mannes in der Antike realen Einfluss auf die Selbstbestimmung seines eigenen Lebens. Diese nachhaltige Form der Eigenverantwortlichkeit des Volkes durch die unmittelbare Beteiligung des Bürgers an Prozessen der Entscheidung, ermöglichte es den Bürgern, frei denkend den eigenen geistigen Interessen nachzugehen.

Diese Demokratie der individuellen Freiheit ebnete den Weg für eine geistige Aufbruchsstimmung zu einem neuen Bewusstsein des eigenen Verstandes, um sich der Suche nach der Wahrheit und nach den Hintergründen zu widmen und das Aufbrechen der konventionellen Weltsichten zu fördern.

---

<sup>376</sup> Vgl. Schindewolf, Dorrit: *Aufklärung und Autonomie: Die neurobiologischen Grundlagen*. Books on Demand. Norderstedt. 2012. S. 7. und: Vgl. Tsigarida, Isabella: *Solon, Begründer der Demokratie? Eine Untersuchung der sogenannten Mischverfassung Solons von Athen und deren „demokratischer“ Bestandteile*. Peter Lang Verlag. Bern 2006, S. 67 ff.

<sup>377</sup> Vgl. Schindewolf, Dorrit (2012), S. 8.

<sup>378</sup> Vgl. Vorländer, Hans: *Demokratie - Geschichte, Formen, Theorien*. C.H. Beck Verlag. München 2003, S. 26ff.

Auch noch in der hellenistischen Epoche war die Macht des Volkes vergleichbar prägend, infolgedessen die philosophischen Denkschulen die Möglichkeit hatten, erstmals das Individuum Mensch in Verbindung mit seiner persönlichen Lebensweise in den Mittelpunkt der Ethik zu stellen. So animierten die antiken Denkschulen zum selbstständigen Denken. Diese vermittelte Freude am Denken war die Antriebskraft für kreative Prozesse, die Maßstäbe definierten, an denen sich etliche Generationen in der Antike und weit über das antike Zeitalter hinaus orientierten.

Dennoch wichtig und ausschlaggebend für eine spätere Definition und Klärung allgemeingültiger Themenfelder der griechischen Ethik zeigt sich das Philosophieverständnis der Epoche vor Aristoteles und Sokrates als fruchtbarer Boden für Anweisungen über deren Interpretationsspielräume.<sup>379</sup>

Die klassische Epoche der Antike wird nach Christian Mann *„(...) in klassizistischen Kreisen spätestens seit dem 18. Jahrhundert als Höhepunkt der Menschheitsgeschichte angesehen (wurde); die klassische Polis, vor allem natürlich das demokratische Athen, habe den Rahmen für eine in anderen Zeiten nicht mehr erreichte schöpferische Entfaltung des Individuums gebildet.“*<sup>380</sup>

Wie später noch genauer erörtert werden wird, stellt diese Freiheit des Bürgers und seine damit gewonnenen Entfaltungsmöglichkeiten einen überaus fruchtbaren Ansatzpunkt für die Foucault'sche Ethik dar.

Nach Lehn<sup>381</sup> ist dabei die Kritik an Foucaults Umgang mit einigen dekontextualisierten Elementen der antiken Lehre durchaus angebracht und wird unter anderem von Hadot<sup>382</sup> zur Sprache gebracht, indem er den Vorwurf ausspricht, Foucault würde Zusammenhänge der antiken Philosophie teilweise ungeachtet lassen. Dem ist jedoch entgegenzusetzen, dass Foucault in Bezug auf seine Handhabung mit der Antike, selbst *„(...) wiederholtermaßen kein Hehl daraus (macht), daß ihn die Antike mit all ihren (...) Begleiterscheinungen und Voraussetzungen letztlich nicht interessiert; von Bedeutung ist ihm allein der Gedanke, daß die Verwirklichung von Freiheit in der*

---

<sup>379</sup> Fellmann, Ferdinand (2009), S. 42.

<sup>380</sup> Mann, Christian; Scholz, Peter (Hrsg.): „Demokratie“ im Hellenismus - von der Herrschaft des Volkes zur Herrschaft der Honoratioren? Verlag Antik. Mainz 2012, S. 11.

<sup>381</sup> Vgl. Lehn, Theres: Asketische Praxis. Die Bedeutung der Askese für das ethische Handeln und das menschliche Sein bei Aristoteles und Michel Foucault. Dissertation an der Ludwig-Maximilians-Universität München 2012, S. 102.

<sup>382</sup> Vgl. Hadot, Pierre: Philosophie als Lebensform. Geistige Übungen in der Antike. Gatza Verlag. Berlin, 1991, S. 179f.

*ethischen Entscheidung jedes Individuums liegt, nicht länger fremdbestimmt leben zu wollen - sein Leben also selbst zu gestalten.*<sup>383</sup>

Er bezeichnete seine Werke stets als kleine *Werkzeugkisten*<sup>384</sup>, aus denen sich jeder bedienen kann, indem man Sätze oder Ideen als Werkzeuge gegen die Fremdbestimmung durch Machtsysteme verwendet. Und genau das, was er im Umgang mit seinen eigenen Werken verlangt, bezeichnet auch die Manier, mit der er phasenweisen den Umgang mit der Antike gestaltet, die für ihn ein großes Arbeitsfeld darstellt, um der Frage nachzugehen, „(...) *ob man anders denken kann, als man denkt, und andres wahrnehmen kann, als man sieht* (...)“<sup>385</sup> Die Voraussetzung für Foucault bestand darin, sich selbst ein hohes Maß an Kenntnis bezüglich der griechischen und römischen Literatur anzueignen.<sup>386</sup>

## **4.2. Techniken des Selbst**

### **4.2.1. Sokratische Sorge um sich**

Den Ausgangspunkt bzw. die Basis der *Technologien des Selbst* sieht Foucault in der „*Sokratische(n) Sorge um sich*“<sup>387</sup> (*epimeleia heautou*), rund um die Figur des Sokrates (469 v. Chr. in Athen; † 399 v. Chr. in Athen)<sup>388</sup> und dessen Verhältnis zu *Alkibiades*. In Platons *Symposion* nimmt Sokrates die Position des Lehrers gegenüber *Alkibiades* ein und tritt an diesen heran, um „(...) *ihm deutlich zu machen, daß er sich um sich selbst zu sorgen habe, und andererseits zu fragen, was diese Sorge um sich selbst, zu der Alkibiades aufgefordert wird, denn sei. Um diese Frage hinreichend beantworten zu können, muss sie in zwei Fragen unterteilt werden. Erstens: Was ist dieses Selbst, um das man sich selbst zu sorgen hat? Und zweitens: Wie hat man sich um sich selbst zu sorgen?*“<sup>389</sup>

---

<sup>383</sup> Lemke, Harald: Michel Foucault. In *Konstellationen*. Jan van Eyck Akademie. Maastricht 1995, S. 140.

<sup>384</sup> Vgl. Foucault, Michel (1976), S. 53.

<sup>385</sup> Foucault, Michel (1993a), S.15.

<sup>386</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993a), S.14.

<sup>387</sup> Vgl. Horn, Christoph (1998), S. 23.

<sup>388</sup> Jaerisch, Peter: Xenophon. *Erinnerungen an Sokrates*. Artemis Verlag. München/Zürich 1987, S. 335.

<sup>389</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 553.

Die Antwort auf die erste der beiden Fragen gibt Michel Foucault in seinen Schriften zu den *Technologien des Selbst*<sup>390</sup>.

Darin definiert er die Verkörperung des *Selbst*, fernab des äußeren Erscheinungsbildes eines Menschen, im Wesentlichen durch seine Seele: „*Das Selbst ist nicht Kleidung, Werkzeuge, Besitztümer. Es findet sich in dem Prinzip, das die Werkzeuge in Gebrauch nimmt, einem Prinzip der Seele und nicht des Körpers. Man muss auf seine Seele Sorgfalt verwenden - das ist die zentrale Aktivität der Sorge um sich selbst.*“<sup>391</sup>

Die zweite Frage, die sich der Art und Weise der Selbstsorge widmet, zu beantworten, gestaltet sich im Gegensatz zur ersten als ein komplexeres Unterfangen. Dabei betont auch Foucault selbst, dass es sich bei der Art und Weise der *Sorge um sich* keineswegs um ein klares Thema handelt. Vielmehr geht es hierbei um ein sehr vielseitiges und vielschichtiges Thema, das seinen Ansatzpunkt bei Sokrates findet, dann aber in den folgenden Jahrhunderten in verschiedene Richtungen weiterentwickelt wurde. Für Sokrates handelt es sich bei seinem Ausruf, sich um sich selbst zu sorgen, um eine Tugendethik<sup>392</sup>, nach der zu streben er auffordert. Diese Ethik betrachtet im Allgemeinen das bestmögliche Handeln eines Menschen. Dabei kann der Begriff der Tugend mit *aretê*, was so viel heißt wie *Bestzustand*<sup>393</sup>, übersetzt werden.

Für Sokrates bestand das Streben im Leben eines Menschen also aus der Aneignung bzw. dem Besitz von Tugenden, um einen Optimalzustand erreichen zu können und um das *Gute (agathon)*<sup>394</sup> zum Ziel des täglichen Handelns<sup>395</sup> der Menschen zu erheben. Der Umgang mit *aretê* impliziert die Frage nach dem *Guten Leben* in Bezug auf das eigene Selbst und die Vorstellung durch die Benutzung des eigenen Verstandes. Bedingt wird der Gebrauch des Verstandes durch eine ständige Reflexion der Folgen des Handelns bzw. der Konsequenzen von nicht ausgeführten Handlungen und der Vereinnahmung von Gefühlen.

Die spätere Begründung der Nikomachischen Ethik durch Aristoteles (384 v. Chr. - 322 v. Chr.), einem Schüler des Platon, beschreibt das Erreichen einer bestimmten

---

<sup>390</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993e).

<sup>391</sup> Foucault, Michel (1993e), S. 35.

<sup>392</sup> Vgl. Wilhelm, Christian: Die politische Philosophie in den frühen Dialogen Platons. Logos Verlag. Berlin 2012, S. 213. und Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 387.

<sup>393</sup> Vgl. Rapp, Christof; Horn, Christoph: Wörterbuch der antiken Philosophie. C.H. Beck Verlag. München 2008, S. 59.

<sup>394</sup> Vgl. Prisching, Manfred, 2001, S.42.

<sup>395</sup> Wolf, Ursula: Tugend und Glück. Was Platon und Aristoteles lehren. In R. Stäblein (Hrsg.), Glück und Gerechtigkeit. Moral am Ende des 20. Jahrhunderts. Insel Verlag. Frankfurt a. M.1999b, S. 33.



Glückseligkeit als das, was dem zufällt, „(...) *der es sich durch seine Anstrengungen auch verdient hat.*“<sup>396</sup>

Nach Aristoteles, wie auch bei Sokrates, bedingt der Erwerb von menschlichen Tugenden eine positive Fügung in Bezug auf die Glückseligkeit. Dabei diskutieren verschiedene Ansätze der Antike die Unterscheidung zwischen einem einfachen Glücksgefühl, dem eigentlichen inneren Glück (wahren Glückseligkeit) und den seelischen Gütern.<sup>397</sup>

Das einfache, zufällige Glück ist ein von außen erzeugtes Glück (*Eutychia*)<sup>398</sup> in Form von nicht selbst erworbenen Glücksgütern wie Herkunft oder Schicksal, welche jedoch nur ein externes Empfinden hervorrufen. Im Gegensatz dazu thematisiert ein tieferer Seelenzustand des Glücks ein von innen heraus entstehendes Gefühl (*Eudaimonia*) und so wurde „(...) *nach Sokrates das innere Glück als das eigentliche angesehen, während das andere eher als vergänglich und vor allem auch als ethisch problematisch galt.*“<sup>399</sup> Unter die innerlichen Güter des Glücks fallen zum Beispiel die eigene Gesundheit, die physische Stärke und weitere Faktoren, die aus dem eigenen Handeln entspringen können.

Gemäß Ralf Elm konkretisieren sich also drei Kernfaktoren<sup>400</sup>, die mit dem Erreichen menschlichen Glücks einhergehen. Diese sind:

- das von außen erzeugte Glücksgefühl
- das von innen heraus entstehende Seelenglück und
- die Ausbildung von Tugenden, durch welche der tiefere Seelenzustand des inneren Glücks erzeugt werden kann (seelische Güter)

Zu diskutieren wäre hierbei im Allgemeinen der Zusammenhang zwischen diesen drei Hauptfaktoren und im Besonderen die Scharnierfunktion, die der Rolle der Tugenden zukommt. Denn „(...) *ohne innere Tugend funktioniert die Überleitung von äußerem auf inneres Glück nicht recht. Die Reichen geben Almosen und bauen Kirchen, sie*

---

<sup>396</sup> Elm, Ralf; Takayama, Mamoru (Hrsg.): *Zukünftiges Menschsein: Ethik zwischen Ost und West.* Nomos Verlagsgesellschaft. Baden-Baden 2003, S. 112.

<sup>397</sup> Vgl. Höffe, Otfried: *Aristoteles - Nikomachische Ethik.* Akademie Verlag. Berlin 2006, S. 3ff.

<sup>398</sup> Vgl. Horn, Christoph (1998), S.80f.

<sup>399</sup> Elm, Ralf; Takayama, Mamoru (2003), S. 113.

<sup>400</sup> Vgl. ebd., S. 113.

„... tun Gutes, um in ihrem Reichtum mehr Freude zu haben. Erst wenn der Harte, aber Erfolgreiche sich zu Akten des Mitleids durchringt, wird ein wirklich glücklicher Mensch aus ihm.“<sup>401</sup> Der Kernpunkt der seelischen Güter in Form von Tugenden stellt damit die wichtigste Komponente dar. Aber die Entwicklung von Glück hängt nicht nur vom eigenen aktiven Tun eines Menschen ab, sondern auch von äußeren passiven Gegebenheiten, die einem widerfahren.<sup>402</sup>

Nach Ursula Wolf kann der Begriff des inneren Glücks (*eudaimonia*) nicht nur im Sinne des von Elm aufgeführten Dreiergespanns verstanden werden, sondern auch als Ausdruck des *Guten Lebens*<sup>403</sup>. So erfährt die Frage nach dem *Guten Leben* vor allem in der antiken Philosophie einen zentralen Stellenwert, nachdem alle Aspekte des Lebens eines Menschen in einem guten Lichte stehen, wenn diese Person *eudaimon* ist.<sup>404</sup>

Bezüglich des Grundgehalts von Tugenden bestimmt Aristoteles neben Platons metaphysischem und eher theoretischem Tugendentwurf ein klassisches Modell, das sich durch eine lebensnahe Pragmatik zur stärksten Strömung entwickelte.<sup>405</sup>

Auf Grund der epochalen Weiterentwicklung, die das Sokrates Modell im Laufe der Zeit erfahren hat, ist es jedoch noch wichtig, etwas bei der ursprünglichen, sokratischen Grundmodalität der *Sorge um sich* zu verweilen.

Michel Foucault war in der Schaffensperiode von *Überwachen und Strafen* der Überzeugung, dass sich ein Subjekt keinesfalls den bestimmenden Komplexen aus Macht und Diskursen entziehen kann, da diese durch „(...) *durchdringende und konstituierende Prozesse und Kämpfe* (...)“<sup>406</sup> auf den empfindlichsten Teil des Menschen zugreifen würden: auf die Seele<sup>407</sup>. Das Produkt dieses Zugriffs bezeichnet Foucault als die „*moderne Seele*“<sup>408</sup>, welche den „(...) *Effekt und Instrument einer politischen Anatomie* (...)“<sup>409</sup> darstellt und durchzogen wird von gesellschaftlichen Macht-Wissens-Komplexen. Das Besondere an dem Verhältnis bzw. dem Zusammenhang zwischen der Seele eines Subjekts und den bestimmenden äußeren Mächten ist die Einverlei-

---

<sup>401</sup> Elm, Ralf (2003), S. 113.

<sup>402</sup> Vgl. Basu, Robin: *Das gute Leben im Zen-Buddhismus - Ein westlicher Ansatz im Kulturvergleich*. Akademiker Verlag. Saarbrücken 2015, S. 24ff.

<sup>403</sup> Vgl. Wolf, Ursula (1998), S. 33.

<sup>404</sup> Vgl. ebd., S. 34.

<sup>405</sup> Vgl. Weber, Verena: *Tugendethik und Kommunitarismus*. Königshausen & Neumann 2002, S. 15.

<sup>406</sup> Foucault, Michel (1981), S. 39.

<sup>407</sup> Vgl. ebd., S. 39.

<sup>408</sup> ebd., S.41.

<sup>409</sup> ebd., S.42.

bung der Seele durch die Disziplinarmechanismen. Die menschliche Seele wird praktisch Teil des Machtprozesses selbst, indem die Seele die Wirkung von Machteinwirkungen „*erneuert und verstärkt*“<sup>410</sup>.

Als Gegenmaßnahme inkludiert die sokratische *Sorge um sich* für Michel Foucault auch die Sorge um die eigene Seele<sup>411</sup> und etabliert so einen forschenden Dienst oder auch die Lehre von der eigenen Seele im Subjekt selbst, um dem Zugriff der fremdbestimmenden Prozesse entgegenzusteuern. Demnach charakterisiert Sokrates die *Sorge um sich* im Wesentlichen als eine „*Blickübung*“<sup>412</sup>, bei der man selbst im Fokus der Betrachtung steht. Gemäß Michel Foucault muss man „*(...) seine Aufmerksamkeit auf sich selbst richten, d. h., man muss sich von den Dingen, die einen umgeben, abwenden. Man muss sich von allem, was die Aufmerksamkeit, die Beflissenheit anziehen und den Dienstfeier zu beanspruchen droht und was nicht wir sind, abwenden. Davon hat man sich ab- und sich selbst zuzuwenden. Sein ganzes Leben lang muss man seine Aufmerksamkeit, seine Augen, seinen Geist und schließlich sein ganzes Wesen sich selbst zuwenden.*“<sup>413</sup>

Es geht also darum, durch eine Konversion („*Umkehr*“<sup>414</sup>) eine Art Verbindung mit sich selbst aufzubauen, indem man sich wie in einem Spiegel selbst betrachtet („*Blickübung*“)“<sup>415</sup> und „*(...) sich als frei von Abhängigkeiten und Knechtschaften erkennt, welchen (...) (man) aufgrund seiner Meinungen oder Annahmen, aufgrund seiner Leidenschaften unterworfen ist. Die Seele groß machen bedeutet, sie aus den Verstrickungen und dem Geflecht zu befreien, die sie umgeben, fesseln und einschränken, und ihr zu ermöglichen, ihre wahre Natur und zugleich ihre wahre Bestimmung zu entdecken (...).*“<sup>416</sup>

Weiter verwendet Michel Foucault im Zusammenhang mit der Arbeit der Selbstbetrachtung das Wort „*Motor*“<sup>417</sup>. Er sieht praktisch die Tätigkeit der Selbstreflexion als Antriebsquelle für eine „*Identitätsbeziehung*“<sup>418</sup> zu seinem eigenen Selbst.

Sokrates kombiniert dabei Ansätze der vorsokratischen Weisheitslehre mit wissen-

---

<sup>410</sup> Foucault, Michel (1981), S.42.

<sup>411</sup> Vgl. Grätzel, Stephan: *Ethische Praxis*. Turnshare Ltd. London 2007, S. 128.

<sup>412</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 553.

<sup>413</sup> ebd., S. 260.

<sup>414</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 261.

<sup>415</sup> ebd., S. 553.

<sup>416</sup> Vgl. ebd., S. 365f.

<sup>417</sup> ebd., S. 554.

<sup>418</sup> ebd., S. 554.

schaftlichen Erkenntnissen der aufblühenden klassischen Antike zu einem eigenen Verständnis, das nachfolgende Schriften und Denkweisen wesentlich beeinflusst. Aber nicht nur Alkibiades, auch alle Menschen auf der Straße forderte er auf, akribisch auf die eigene Verfassung zu achten und sich selbst um sein Inneres zu kümmern.<sup>419</sup>

Dabei hinterlegt Foucault die Arbeit der *Sorge um sich* mit einer zweifachen Wirkung: Neben einer sogenannten „(...) *Aufwärtsbewegung der Seele zu den Wesenheiten hin* (...)“, impliziert die Selbstschau den „(...) *Zugang zur Erkenntnis der Wesenheiten* (...)“,“<sup>420</sup> also die Selbsterkenntnis.

Foucault zufolge war die Aufforderung „*Erkenne Dich Selbst*“<sup>421</sup> (*Inscription im Tempel zu Delphi: gnothi seauton*)<sup>422</sup>, durch welche „(...) *das Dasein des sterblichen Menschen zu einem gesunden, tätigen und überhaupt würdigen Ganzen erhoben werden kann*“<sup>423</sup>, zu Zeiten des Sokrates der *Sorge um sich* als Leitmotiv untergeordnet.<sup>424</sup> So war die antike Selbsterkenntnis vielmehr die Konsequenz der *Sorge um Sich*. Wollte man in seinem Leben eine Stufe erreichen, um angemessen mit sich selbst umgehen zu können bzw. Zugang zur Natur seiner Seele zu finden, musste man sich im Sinne der *Sorge um sich* ethisch anleiten lassen.<sup>425</sup> Erst die Aufforderung der *Sorge um Sich* machte also das Hauptanliegen der Erkenntnis seiner Selbst erst möglich bzw. wirksam.

Es ist hierbei zwischen dem antiken und dem neuzeitlichen Subjekt zu differenzieren. „*Es gibt viele Gründe, weshalb ‚Erkenne dich selbst‘ die Maxime ‚Achte auf dich selbst‘ in den Hintergrund gedrängt hat. In den Moralvorstellungen der westlichen Gesellschaft hat ein tiefgreifender Wandel stattgefunden. Es fällt schwer, rigorose Moral und strenge Prinzipien auf das Gebot zu gründen, dem Selbst mehr Aufmerksamkeit zu schenken als irgendetwas sonst auf der Welt. Der Mensch ist geneigt, in der Sorge*

---

<sup>419</sup> Vgl. Foucault, Michel: *Freiheit und Selbstsorge*. Gespräch mit Michel Foucault am 20. Januar 1984. Materialis Verlag. Frankfurt a.M. 1985, S. 15.

<sup>420</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 554.

<sup>421</sup> ebd., S. 561.

<sup>422</sup> Vgl. ebd., S. 601.

<sup>423</sup> Carus, CG: *Die Lebenskunst nach den Inschriften des Tempels zu Delphi*. 1. Auflage, Türk, Dresden 1863.

<sup>424</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993e), S. 29.

<sup>425</sup> Vgl. Volkers, Achim: *Wissen und Bildung bei Foucault*. Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden 2008, S. 17.

*um sich selbst etwas Unmoralisches zu argwöhnen, ein Mittel, den Menschen aller denkbaren Regeln zu entheben.*<sup>426</sup>

Als Galionsfigur einer neuzeitlichen Interpretation des Subjektverständnisses zieht Foucault René Descartes hinzu, der allerdings nicht alleine dafür verantwortlich gemacht werden kann, dass sich der Zugang zur Wahrheit „(...) *von der Notwendigkeit einer geistigen Arbeit (...) des Subjekts an sich selbst (...) abzukoppeln*“<sup>427</sup> versuchte, da dieser Prozess schon lange zuvor begann und in der Theologie zu finden ist. Diese verpflichtete das Subjekt auf ein transzendentes Vorbild als Bezugspunkt der eigenen Erkenntnis in Form von Gott.<sup>428</sup> Foucault benennt aber Descartes, da dessen Bestreben die wissenschaftliche Erkenntnis als Kernpunkt seiner Evidenzregel war.<sup>429</sup>

Michel Foucault erkennt jedoch im Appell der *Sorge um sich selbst* unabdingbare praxisbezogene Übungen des Subjekts, in Form von Praktiken, Erkenntnissen, Veränderungen des Blickwinkels sowie Lebensveränderungen usw., durch welche das Subjekt eine innere Wandlung vollzieht. Um seine Lebensführung selbst zu gestalten<sup>430</sup>, ist die Ausbildung von *Selbsttechniken* notwendig. Diese bezeichnet er auch als eine Art asketische Praxis, „(...) *wenn man Askese in einen sehr allgemeinen Sinn fasst, also nicht im Sinne einer Moral des Verzichts, sondern in dem einer Einwirkung des Subjekts auf sich selbst, durch die man versucht, sich selbst zu bearbeiten, sich zu transformieren und zu einer bestimmten Seinsweise Zugang zu gewinnen.*“<sup>431</sup>

#### 4.2.2. Askese

Bevor sich dieses Kapitel einer tieferen Erklärung von asketischen Übungen als *Technologien des Selbst* widmet, wird darauf hingewiesen, dass Michel Foucault ausdrücklich auf der Klärung der epochalen Unterscheidung einer asketischen Auslegung besteht, um einer grundsätzlichen Verwechslung mit der allgemeinen Konnotation der Askese vorzubeugen.<sup>432</sup> So muss in den Epochen nach Sokrates zwischen mehreren

---

<sup>426</sup> Foucault, Michel (1993e), S. 31.

<sup>427</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 47.

<sup>428</sup> Vgl. Ruoff, Michel (2013), S. 122.

<sup>429</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 47.

<sup>430</sup> Foucault (2007), S. 210.

<sup>431</sup> ebd., S. 254.

<sup>432</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 506.

Interpretationen des Askese-Begriffs differenziert werden. Jeder dieser Interpretationsrahmen inkludiert aber nicht nur ein neues Verständnis und eine neue vielfältige Technikpalette von praktischen Ausführungen zum Zwecke der Einübung, sondern setzt die Praxis der Askese auch in ein jeweils neues Verhältnis des Menschen in seiner Rolle zur Umwelt und der Beziehung zur Selbsterkenntnis (*gnothi seauton*).<sup>433</sup>

Michel Foucault unterscheidet in seinen Schriften zwischen einer platonischen *askēsis* der Selbsterkenntnis, einer *Asketik* der stoischen Selbstbetrachtung bzw. Prüfung und der bekannten christlichen Askese des Verzichts.<sup>434</sup>

Spricht man nach heutigem Verständnis von asketischen Übungen, so benennt man in der Regel die christliche Entsagung als Hauptelement. Diese Definition unterscheidet sich jedoch grundlegend von einer vorchristlichen, also platonischen und stoischen Verwendung des Askese-Begriffs als Ausübung oder Übung,<sup>435</sup> der nur durch die Religion des Christentums zu einer Verzichtsaskese, inklusive Weltflucht, uminterpretiert wurde. *„Die hier entstandene Weltverzichtstendenz zur Überwindung des Körperlichen soll sich vor allem in der mittelalterlichen, christlichen Askese auf äußere Verzichtleistungen aller Art mit dem Ziel sinnlicher Abtötung erweitert haben. Die katholische Konzeption der Asketik sei bis heute (...) auf die Schwächung sinnlicher Triebe ausgerichtet.“*<sup>436</sup>

Auch wenn sich viele Christen heute gegen einen Vergleich des Christentums mit einer Verzichts-Religion stellen, so ist die weit verbreitete Meinung zur Askese durch eben diese Prägung unweigerlich mit der Frömmigkeitspraxis als Trennung von der hiesigen Welt verbunden. Auch in anderen Kulturen, zum Beispiel der des indischen Subkontinents, wird durch die Askese ein Zustand der Loslösung von einer weltlichen und materiellen Umgebung verstanden. *„Askese bedeutet Zölibat, körperliche Selbstqual, Wanderschaft, Bettelwesen und eine spezielle Ernährungsweise. Es ist eine ritualisierte Form des Einstiegs in die Transzendenz und des Ausstiegs aus der Gesellschaft“*<sup>437</sup>, so Michaels über die wichtigsten Charakteristika der indischen Askese. Der antike Begriff der Askese verkörpert jedoch genau das Gegenteil des asketischen Le

---

<sup>433</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 601.

<sup>434</sup> Vgl. Ruoff, Michel (2013), S. 221 und Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 406.

<sup>435</sup> Vgl. Weitbrecht, Julia; Röcke, Werner: Askese und Identität in Spätantike, Mittelalter und Früher Neuzeit. Walter de Gruyter Verlag. Berlin/New York 2010, S. 9 ff.

<sup>436</sup> Guzy, Lidia: Baba-s und Alekh-s - Askese und Ekstase einer Religion im Werden. Weißensee Verlag. Berlin 2002, S. 145.

<sup>437</sup> Vgl. Guzy, Lidia (2002), S. 146.

bens der Selbstaufgabe zu Gnaden Gottes. Entgegen der Trennung des Menschen vom Körperlichen als christliches Tugendmittel, verlangt der ursprüngliche Sinn der Askese eine Stärkung der Verbindung zwischen Körper und Geist, mit dem Ziel, „(...) *ein erfülltes, vollendetes und umfassendes Verhältnis zu sich selbst herzustellen.*“<sup>438</sup>

Wie bereits erwähnt, beschreibt Michel Foucault die Askese als eine „*an sich selbst vollzogene Übung*“<sup>439</sup>, mit der „(...) *die Menschen nicht nur die Regeln ihres Verhaltens festlegen, sondern sich selber (zu) transformieren, sich in ihrem besonderen Sein (zu) modifizieren und aus ihrem Leben ein Werk (zu) machen (...)*“<sup>440</sup>, um damit ein reiches und umfassendes Verhältnis zu sich selbst herzustellen.<sup>441</sup> Abgeleitet wird der Begriff der Askese vom griechischen Wort *askein*<sup>442</sup>, welches so viel bedeutet wie *bearbeiten* oder *anfertigen*. Dabei erwähnt Foucault den stoischen Philosophen Gaius Musonius Rufus, der in seinen Schriften zu *Peri askeseos (Über die Übung)* die *askesis* als eine Tugend beschreibt, die es genauso zu erwerben gilt wie etwa musikalische oder medizinische Fähigkeiten.<sup>443</sup>

Die Verwendung des Begriffs der *Technologien des Selbst* von Michel Foucault verkörpert das Werkzeug der Askese, um an und mit sich als Gegenstand zu arbeiten und eine Erziehung des eigenen Körpers und Geistes in Form einer Tugendlehre vorzunehmen.

Nach Lehn „(...) *geht es in der Askese um den Menschen selbst, indem der Mensch als ein Sich-Entwickelnder danach strebt, etwas zu werden, was er noch nicht ist.*“<sup>444</sup>

Diese Ausarbeitung geht einher mit einem sich immer weiter fortentwickelnden und sich stets wiederholenden Verhalten, das dem Menschen ermöglicht, sich selbst nachhaltig zu prägen. Dabei teilt sich dieses Verhalten in einen Lernprozess der Einübung und eine darauffolgende, bewusst gesteuerte Ausführung des Erlernenen. Die Fähigkeit der Selbstbetrachtung (Reflexion) macht es dabei möglich, eine Verbindung zwischen Einübung und Ausführung entstehen zu lassen, welche notwendig ist, um die Ziele der Idealvorstellung seines Verhaltens mit der realen Umsetzung abzuglei

---

<sup>438</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 393.

<sup>439</sup> ebd., S. 387.

<sup>440</sup> Michel Foucault (1993a), S. 18.

<sup>441</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 393.

<sup>442</sup> Vgl. Sorgo, Gabriele: *Askese und Konsum*. Verlag Turia und Kant. Wien 2002, S. 112.

<sup>443</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 387.

<sup>444</sup> Lehn, Theres: *Asketische Praxis. Die Bedeutung der Askese für das ethische Handeln und das menschliche Sein bei Aristoteles und Michel Foucault*. Dissertation an der Ludwig-Maximilians-Universität München 2012, S. 8.

chen und zu analysieren. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse können dem Selbstbetrachter eine Einschätzung über Erfolg oder Misserfolg seines Vorhabens bzw. die Notwendigkeit der Steigerung seines Einsatzes bezüglich seiner Verhaltensführung liefern, um seine Ziele zu erreichen.

Der entscheidende Punkt ist das Bewusstsein bzw. die Sensibilität für die Richtung seiner eigenen Entwicklung, das jedoch nur entstehen kann, wenn der Mensch sich mit den angestrebten Zielen und den dafür notwendigen Leistungen identifizieren und sich ganz darauf einlassen kann. Egal, um welches Können es sich im Leben eines Menschen handelt, sei es eine Sportart, ein Beruf oder gar die Fähigkeit der Freude, bedarf es einer steten Übung.

George Leonard benennt hierbei fünf Schlüsselemente auf dem Weg zur eigenen Meisterschaft: die *Unterweisung*, die *Übung*, die *Hingabe*, die *Intention* und das *Wandeln auf des Messers Schneide*.<sup>445</sup> Nach Leonard bedarf es dieser Schlüssel-Fähigkeiten, um die Ziele einer asketischen Ausarbeitung zu erreichen.

Der Begriff der *Unterweisung*<sup>446</sup> umspannt dabei die Forderung, sich der Lehre eines Lehrers oder Meisters hinzugeben. Wie auch bereits bei Sokrates, Epikur oder Seneca erfüllt der Lehrer durch seine Erfahrung vor allem die Aufgabe des Vorbildes und des Wegweisers. Dabei handelt es sich um Jemanden, der auf die unerwünschten Aspekte des Weges hinweist, eine voranschreitende Entwicklung erkennt, dazu ermutigt, vertrauensvoll den richtigen Weg einzuschlagen und vor allem dabei hilft, durch eine aktive Interaktion den Lernprozess zu unterstützen, um diejenigen Fertigkeiten auszubilden, die zu erlangen man alleine nicht im Stande ist.

Möchten die asketischen Übungen als Werkzeug der Veränderung verstanden werden, liegen ihr klare Regeln der praktischen Ausarbeitung zu Grunde, die körperliches und geistiges Training genauso umfassen, wie die durch die Weitsichtigkeit des Lehrers geschützte Konsequenz.

Mit der Fähigkeit der *Übung*<sup>447</sup> ist hier nicht die allgemeine Konnotation einer temporären Lerneinheit gemeint, die man zu absolvieren hat, sondern vielmehr „(...) etwas, das man hat.“<sup>448</sup> Gemeint ist damit die Eigenschaft, Übung als Verständnis eines steten Weges, den man zu gehen hat, zu sehen. Alles ist eine Übung, nicht nur während einer speziellen Übungseinheit, sondern auch außerhalb dieser.

---

<sup>445</sup> Vgl. Leonard, George: *Der längere Atem*. Integral Verlagsgesellschaft. Wessobrunn 1994, S. 53ff.

<sup>446</sup> Vgl. ebd., S. 54ff.

<sup>447</sup> Vgl. Leonard, George (1994), S. 68ff.

<sup>448</sup> ebd., S. 68.



Leonard erwähnt in diesem Bezug das chinesische bzw. japanische Wort des Weges (*Tao* bzw. *Do*) für die Interpretation der Übung als Zustand, welcher später im weiteren Verlauf der Arbeit eine ausführlichere Betrachtung erfahren wird. In diesem Zusammenhang wird auch der Ausspruch des *Ho ho kore dojo*<sup>449</sup> (zu Deutsch: *Der Ort der Übung ist überall*) zum Tragen kommen, der wiederum die Schlüsselfertigkeit der Übung nach Leonard als grundsätzliche Einstellung zum Leben betont. Möchte man die Meisterschaft in der asketischen Übung erreichen, so muss sich diese, unabhängig von Ort und Zeit, auf alle Bereiche des Lebens beziehen.

Der dritte Punkt der *Hingabe*<sup>450</sup> beschreibt die Frage, wann ein Mensch bereit ist, sich hinzugeben. Das ist zu dem Zeitpunkt der Fall, an dem er an das Gelingen der Sache bzw. an die Sache im Allgemeinen glaubt. Notwendig dazu ist zunächst das Vertrauen, welches sowohl dem Lehrer als auch der Lehre an sich entgegengebracht werden muss – vergleichbar mit einer Liebesbeziehung zwischen zwei Menschen. Im Idealfall basiert diese auf einer gegenseitigen Leidenschaft füreinander, aus der sich ein Vertrauensverhältnis entwickeln kann. Erst durch dieses Vertrauen kann man sich dem anderen hingeben, und sich (in die Beziehung) fallen lassen. Besteht kein Vertrauen der anderen Seite gegenüber, sondern eher Misstrauen und Zweifel, so wird es unmöglich, sich wirklich zu öffnen. Vielmehr wird zum eigenen Schutz Distanz gewahrt. Jede menschliche Entwicklung enthält Höhen, Tiefen und ist mit Schmerz und Verzicht verbunden, die ohne Hingabe aus Leidenschaft nicht durchgestanden werden könnten. George Leonard unterscheidet bei seiner Analyse der menschlichen Entwicklungsfortschritte zwischen gesunden menschlichen Entwicklungen, die sich in sogenannte Plateaus<sup>451</sup> strukturieren, und ungesunden Entwicklungsabläufe, die durch ihr Ungleichgewicht bezüglich der Motivation und Ausdauer eher zum Scheitern verurteilt sind. Demnach verläuft eine Entwicklung, die irgendwann ihr Ziel erreichen wird, niemals stetig bergauf, sondern vielmehr über längere Zeitabschnitte horizontal. So entstehen längere Phasen, in denen scheinbar keine Steigerung stattfindet und die durchgestanden werden müssen, um irgendwann auf eine neue Stufe zu gelangen. Um sich also den asketischen Übungen voll hingeben zu können und trotz innerer und äußerer Widerstände innerhalb der von den Entwicklungsplateaus erzeugten Durst-

---

<sup>449</sup> Vgl. Sakura Budokan: The Traditional Japanese Dojo. „o. D.“ [Elektronisches Dokument].

<sup>450</sup> Vgl. Leonard, George (1994), S. 74ff.

<sup>451</sup> Vgl. Leonard, George (1994), S. 41.

strecken die eigenen Ziele nicht aufzugeben, sondern mit Freude, Konzentration und Leib und Seele weiterzuarbeiten, bedarf es eines Antriebsmotors bzw. eines Beweggrundes aus Leidenschaft. Der Aufenthalt auf einem Entwicklungsplateau erscheint jedoch vielen Menschen – besonders denen, die zu schnell zu viel erreichen wollen – als Stillstand. Genau aus diesem Grund scheitern jene bzw. geben auf, da das Abflachen der Entwicklungskurve nach einem extremen Fortschritt nicht akzeptiert wird. Wenn man sich auf einem Plateau befindet, wäre es dagegen wichtig, sich mit Begriffen wie „(...) *Charakter, Willenskraft, Einstellung, Imagination und mentale Strategien*“<sup>452</sup> auseinanderzusetzen. Alle diese fasst Leonard unter der vierten Schlüssel-fähigkeit der *Intention*<sup>453</sup> zusammen. Diese beschreibt eine geistige Visualisierungsarbeit, die sich der Macht der Imagination bedient. Um kontinuierlich weiter üben zu können, ohne dass ein direkter Erfolg spür- oder sichtbar wird, bedarf es einer konkreten Vorstellung des eigentlichen großen Ziels, welches zwar noch in weiter Ferne liegt, jedoch jeden einzelnen kleinen Schritt auf dem Wege dorthin notwendig macht. Wird eine höhere Entwicklungsstufe durch Unterweisung, Übung, Hingabe und Intention erreicht, geht dies meist mit einer Grenzüberschreitung einher. Das Wandeln auf des *Messers Schneide* als fünfter Schlüssel der erfolgreichen Entwicklung einer Übung umschreibt dabei die Gefahren, die bei der Überwindung von bisherigen Grenzen lauern. „*Die Kunst ist nicht nur, die Schärfe der Schneide zu erforschen, sondern auch einen Ausgleich zu finden zwischen der endlosen (...) Übung und den verführerischen Zielen, die im Laufe des Weges auftauchen.*“<sup>454</sup>

Gemeint ist dabei beispielsweise die Engstirnigkeit, durch welche in manchen Situationen ein zu übermäßiges Wollen den gegenteiligen Effekt bewirkt. Notwendig ist hier, eine Balance zu wahren und ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, das rechte Maß seiner Bemühungen zu finden.

Diese fünf Schlüsselemente der allgemeinen Übung können im Speziellen auch auf die asketischen Übungen, als Arbeit mit sich selbst, angewandt werden. Dabei gestalten sich die einzelnen Elemente der asketischen Übung, wie im weiteren Verlauf des Kapitels deutlich wird, als epochal austauschbar.

Insgesamt betrachtet können alle Ausprägungen der asketischen *Arbeit am eigenen Selbst* also als hochgradig *selbstreflexiv*<sup>455</sup> (*réflexivité de soi sur soi*) eingestuft und

---

<sup>452</sup> ebd., S. 48.

<sup>453</sup> Vgl. ebd., S. 80ff.

<sup>454</sup> Leonard, George (1994), S. 88.

<sup>455</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 555.

daher auch als Zugang zur Wahrheitspraxis benannt werden.<sup>456</sup> Die unterschiedliche Form der Askese bestimmt dabei die Methode, durch welche das Subjekt an die Wahrheit geknüpft wird.

Zusammen stellen geistige und körperliche Übungen ein Ensemble von Techniken für den Menschen bereit, die es ihm ermöglichen, stärker zu sein als all das, was ihm im Laufe seines Lebens widerfahren kann. Um eben diesen Widrigkeiten, die das Leben bereithält, entschlossen entgegenzutreten bzw. diese unbeschadet zu überstehen, braucht der Mensch ein spezielles Rüstzeug aus einer, sich teilweise überschneidenden Kombination aus geistigen und körperlichen Übungen, die das Ziel haben „(...) *sich mit etwas, daß man nicht besitzt, auszustatten, anstatt auf etwas, das wir sind oder das wir haben, zu verzichten.*“<sup>457</sup>

Jene Eigenschaft der Aneignung eines speziellen Rüstzeugs bezeichnet Michel Foucault als *paraskeue*<sup>458</sup>, was in der Folge der Ausarbeitung dieser Arbeit eine Schlüsselrolle einnehmen wird: „*Bei den Griechen und auch bei den Römern dient, so scheint mir, die askesis aufgrund ihres Ziels, das in der Herstellung eines erfüllten und unabhängigen Selbstbezugs besteht, hauptsächlich, unmittelbar und in erster Linie die Erlangung einer paraskeue (...).*“<sup>459</sup>

Im Folgenden werde ich nun detaillierter auf die Foucault'sche Unterscheidung der drei Modelle bzw. drei Phasen asketischer Übungen eingehen.

#### 4.2.2.1. Drei Phasen

Beginnend bei der Antike unterteilt Michel Foucault in der ersten Stunde seiner Vorlesung vom 17. Februar 1982<sup>460</sup> den Gegenstand der asketischen *Selbsttechniken* in drei chronologisch aufeinander aufbauende Zeitspannen und definiert daraus drei sich aufeinander beziehende, aber dennoch verschieden ausgelegte Modelle. Diese sind: das *Platonische Modell* der Antike, das *Hellenistische Modell* der Spätantike und das *Christliche Modell* des frühen Christentums. Dabei wird der Schwerpunkt in der vorlie-

---

<sup>456</sup> Vgl. ebd., S. 571.

<sup>457</sup> Vgl. ebd., S. 393.

<sup>458</sup> Vgl. ebd. S. 395.

<sup>459</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 401.

<sup>460</sup> Vgl. ebd., S. 308 ff

genden Arbeit ebenso wie in Foucaults Vorlesung in erster Linie auf dem Hellenistischen Modell und in zweiter Linie auf dem Platonischen Modell liegen, da die Interpretation der Askese in diesen beiden Epochen, vom 4. Jahrhundert v. Chr. bis zum 3. Jahrhundert n. Chr., für die Foucault'sche Interpretation ebenso wie für diese Arbeit hinsichtlich der philosophischen Manifestation der Lebenskunst die fruchtbarste ist.<sup>461</sup>

Nach dieser Periode erfährt die philosophische Umsetzung der Lebenskunst, bedingt durch religiöse, gesellschaftliche und politische Hintergrundereignisse, viele verschiedene Interpretationen. So fällt die Kunst des selbstbestimmten Lebens circa 800 Jahre nach Sokrates für viele Jahrhunderte unter die Gnade Gottes und findet nach Foucault als *Christliches Modell* „(...) eine gänzlich andere Bedeutung“<sup>462</sup>.

Die *Sorge um sich* wird in dieser Epoche, wie bereits im vorherigen Kapitel beschrieben, als Verzicht und Abkehr von weltlichen, realen Dingen und Handhabungen zu Gunsten der Glaubensinhalte des Christentums interpretiert.<sup>463</sup> Zwar trägt das christliche Verständnis, genauso wie in der Antike, die *Sorge um sich* als Hauptprinzip der Lebensführung, unterscheidet sich jedoch darin, dass die *Sorge um sich* im Christentum als Selbstlosigkeit im Sinne der Gnade Gottes verstanden wird.<sup>464</sup>

Als Resultat des Vergleichs Michel Foucaults zwischen heidnischen und christlichen *Technologien des Selbst*, attestiert er den frühchristlichen Ansätzen eine mehr oder minder verdrehte Sinnhaftigkeit in Relation zur eigentlichen griechischen Auslegung der Arbeit am Selbst. Ein Grund dafür war die christliche Interpretation der *Sorge um Sich* als egoistisches bzw. narzistisches Interesse an der eigenen Ich-Struktur und die Entkopplung der „(...) *Seelenleitung von der Pädagogik* (...)“<sup>465</sup>. Da das christliche Modell sich auf die Askese als Verzicht bezieht, findet es im Umfang der vorliegenden Arbeit keine weitere Erwähnung mehr.

Trotzdem handelt es sich bei allen drei Modellen um epochal verschiedene Zugänge zu einem philosophischen Verständnis von Lebenskunst bzw. einer Übungspraxis<sup>466</sup> der Sokratischen Forderung der *Sorge um sich*. Dabei scheint an dieser Stelle wichtig, anzumerken, dass es sich bei einer genaueren Analyse der durch Michel Foucault zusammengetragenen Fakten über die Differenzierung der einzelnen Epochen um ein

---

<sup>461</sup> Vgl. Foucault, Michel (2007), S. 208 ff

<sup>462</sup> Foucault, Michel (1993e), S. 29.

<sup>463</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993e), S. 25.

<sup>464</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 561.

<sup>465</sup> ebd., S. 498.

<sup>466</sup> Vgl. ebd., S. 252 und S.607.

eher undurchsichtiges Unterfangen handelt. Grund dafür sind die teilweise widersprüchlichen Aussagen in den Foucault'schen Werken bezüglich der einzelnen, zeitlich klar zuordnungsbaaren Technologien. Foucault selbst spricht von „(...) *einem ganzen Spektrum mittlerer Möglichkeiten*“<sup>467</sup>, die neben seinen aufgeführten Erläuterungen ebenfalls existieren.

Es gibt gewiss eine Fülle an *Selbsttechniken*, die im Rahmen dieser Arbeit nur am Rande bzw. gar nicht erwähnt werden, da sie sich für das vorliegende Thema als nicht zielführend darstellen. Gleichzeitig soll aber betont werden, dass der Verzicht auf diese Ausführung keineswegs den Sinn und Zweck des Gesamtzusammenhangs einer *Ethik des Selbst* verändert bzw. verfälscht.

Allen Epochen übergreifend nennt Michel Foucault drei Kernpunkte<sup>468</sup> der allen Epochen zugrundeliegenden *Sorge um Sich*, die sich durch die gesamte Antike bis hin in die Kaiserzeit ziehen und sich aber jeweils in ihrem Lösungsansatz unterscheiden:

1. den Zusammenhang zwischen der Selbstsorge und der Polis bzw. dem politischen Leben
2. die Verbindung zwischen der Selbstsorge und der Bildung
3. die Bedingung von Selbstsorge und Selbsterkenntnis

Diese drei Punkte erfahren allesamt einen epochalen Wandel und können so auch als Analyseinstrument für eine genauere zeitliche Unterscheidung verwendet werden. Nach Foucault sind dabei von Platon bis fünf Jahrhunderte später: „(...) *die Probleme zwar die gleichen, die Lösungen jedoch sind von ganz anderem Zuschnitt*.“<sup>469</sup>

Bezüglich des dritten Punktes, der unterschiedlichen Gewichtung von Selbstsorge und Selbsterkenntnis, diskutiert Foucault die drei Modelle der Antike, der Spätantike und des Christentums als platonisches *Erinnerungsmodell (modèle de réminiscence)*, als hellenistisches Modell, „(...) *das den Selbstzweck des Selbst in den Vordergrund stellt* (...)“<sup>470</sup>, und als christliche Konzeption der *Exegese (modèle d'exégèse)*.<sup>471</sup> Dabei richtet er sein Hauptaugenmerk auf den, in der abendländischen Historie von den ande-

---

<sup>467</sup> Foucault, Michel (1993e), S. 49.

<sup>468</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993e), S. 40.

<sup>469</sup> ebd., S. 41.

<sup>470</sup> Callo, Christian: Das bewegte Denken. Oldenburg Verlag. München 2008, S. 248.

<sup>471</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 319.

ren zwei Konzepten „verdeckten“<sup>472</sup> hellenistischen Ansatz. Trotz der zwei in der Weltgeschichte dominierenden Modelle, stellen die hellenistischen Selbsttechnologien für ihn das weitaus einflussreichste Konzept dar.

Da die Askese als *Arbeit am eigenen Selbst* als hochgradig *selbstreflexiv*<sup>473</sup> (*réflexivité de soi sur soi*) einzustufen ist und daher als Zugang zur Wahrheitspraxis benannt wird, nennt Foucault drei große Formen als Möglichkeiten der Reflexivität. Diese sind *Gedächtnis, Meditation und Methode*<sup>474</sup>, die in den drei Modellen der Askese ihre Verwendung finden. Dabei bezieht sich jedoch die Art und Weise der *Methode* als Reflexivität lediglich auf das Christentum<sup>475</sup> und findet somit hier keine weitere Beachtung.

Nach Horn lassen sich im *Platonischen Modell* der Selbstsorge bzw. im Philosophiebegriff Platons „(...) *zahlreiche Indizien für die Konzeption von Selbstsorge und Lebenskunst entdecken. Diese scheinen teilweise auf Sokrates zurückzugehen, aber auch stellenweise nicht-sokratischen Ursprungs zu sein, auch wenn sich diese Unterscheidung kaum präzise durchhalten lässt. Sokratisch geprägt ist sicher die Vorstellung, Philosophie bestehe in einer rationalen Prüfung der eigenen und fremden Lebensführung; ein ungeprüftes Leben sei für einen Menschen nicht lebenswert.*“<sup>476</sup>

Zwar bestimmt Platon die Glückseligkeit (*Eudämonie*) als das höchste zu erreichende Ziel, gleichzeitig stellt er aber auch die charakterliche Entwicklung des Individuums während der fiktiven Dialoge (*Alkibiades I.*)<sup>477</sup> in den Vordergrund.<sup>478</sup> Diese Texte enthalten nach Foucault das komplette „(...) *Programm für die gesamte Platonische Philosophie*“<sup>479</sup> und kreieren so einen philosophischen Bezug auf das eigene Leben, der einer charakterverändernden Macht gleichkommt.

In diesem seinem Verständnis definiert Platon die „*Angleichung an Gott*“<sup>480</sup> als das Motiv für seine Lebenskunstkonzeptionen und die *Sorge um sich* als „*Fürsorge für die eigene Seele*“<sup>481</sup>.

---

<sup>472</sup> Foucault, Michel (2009a), S.319.

<sup>473</sup> Vgl. ebd., S. 555.

<sup>474</sup> Vgl. ebd., S. 561.

<sup>475</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 561.

<sup>476</sup> Horn, Christoph (1998), S. 24.

<sup>477</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993e), S. 32.

<sup>478</sup> Vgl. Fellmann, Ferdinand (2009), S. 44.

<sup>479</sup> Foucault, Michel (1993e), S. 33.

<sup>480</sup> Vgl. Horn, Christoph (1998), S. 25.

<sup>481</sup> ebd., S.25.

Zusammenfassend steht nach Ruoff<sup>482</sup> der Dialog<sup>483</sup>, sowie die reflexiven Techniken des Lesens und Schreibens als Faktor der Erinnerung bzw. des Erkennens<sup>484</sup> (*Gedächtnis*) im Mittelpunkt der platonischen Askesis, „*indem die Seele sich daran erinnert, was sie gesehen hat, entdeckt sie, was sie ist.*“<sup>485</sup> Wie bereits im vorherigen Kapitel erwähnt, bezeichnet Michel Foucault diesen Prozess als die platonische *Umkehrung zu Sich (epistrophe)*<sup>486</sup>, in welchem das Subjekt durch die Erinnerung seine Aufmerksamkeit weg von einer anderen Welt auf sich selbst lenkt.

Des Weiteren erwähnt bereits Platon im Rahmen seines Bildungs-Erziehungskonzeptes (*paideia*)<sup>487</sup> neben den Übungen zur Reflexion des Geistes auch Übungen für körperlichen Mut und Selbstbeherrschung (*enkrateia*)<sup>488</sup>, die zum Erreichen von *paraskeue* notwendig schienen: „*Der Athletismus, das Zweikampftraining, die gesamte Vorbereitung, deren es für die Teilnahme am Kampf, am Wettlauf, Springen usw., bedarf, diese im strengen Sinn athletische Ausbildung gewährleistet in Platons Augen, daß man sich nicht vor äußeren Widrigkeiten fürchtet, daß man keine Angst vor den Gegnern hat, gegen die anzutreten man lernen muss.*“<sup>489</sup>

Zurückkommend auf die vier für Foucault bedeutsamen Themen<sup>490</sup> der *Sorge um sich* steht der Begriff der Sorge für eine Art Vorbereitung für die zukünftigen politischen Aufgaben. Somit waren die Dialoge des Alkibiades auch nur für eine kleine, junge und männliche Elite bestimmt, in der die Selbsterkenntnis durch die *Sorge um sich* eine primäre Stellung einnahm.

Im Gegensatz zum *Platonischen Modell* beschreibt das *Hellenistische Modell* in seiner Auslegung der Selbstsorge bereits konkretere Anleitungen, die durch eine mannigfache Anordnung von Übungen und Verpflichtungen gegenüber dem eigenen Seelenleben den Menschen der Antike in den Lebensphasen voller Orientierungslosigkeit ein Werkzeug boten, um an sich oder mit sich arbeiten zu können.<sup>491</sup> Grund dafür ist der dritte der zentralen Foucault'schen Punkte, der in dieser Epoche den Niedergang des Abhängigkeitsverhältnisses der *Sorge um sich* von der Selbsterkenntnis beschreibt.

---

<sup>482</sup> Vgl. Ruoff, Michel (2013), S. 220.

<sup>483</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993e), S. 43.

<sup>484</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 560.

<sup>485</sup> ebd., S. 317.

<sup>486</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 264.

<sup>487</sup> Vgl. Stölner, Robert: *Erziehung als Wertsphäre*. transcript Verlag. Bielefeld 2009, S. 106.

<sup>488</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 519.

<sup>489</sup> ebd., S. 520.

<sup>490</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993e), S.36ff.

<sup>491</sup> Vgl. ebd., S. 37.

Nicht mehr von der Selbsterkenntnis einverleibt, erfährt die *Sorge um sich* eine exklusivere Stellung und kann so in dieser Epoche sehr viel stärker wirken.<sup>492</sup>

Die Herrschaft Alexander des Großen gilt als Übergang ins Zeitalter des Hellenismus und ist verbunden mit dem Beginn philosophischer Reformen, die als Leitidee einen Wandel von der Betrachtung des Menschen als Teil einer Gesellschaft zum Individuum mit sich brachte.<sup>493</sup>

Zurückkommend auf die drei Kernpunkte nach Foucault findet nun im hellenistischen Zeitalter eine Veränderung der Punkt zwei betreffenden Verbindung der *Sorge um sich* und der Bildung statt: „An die Stelle des platonischen Erziehungsmodells tritt ein medizinisches Modell. Die *Sorge um sich selbst* ist keine spezielle Pädagogik mehr, sondern andauernde gesundheitliche Fürsorge. Es gilt, sein eigener Arzt zu werden.“<sup>494</sup>

Auch die Verbindung der *Sorge um sich* mit dem politischen Leben erfährt nun in dieser Periode eine Veränderung, denn nun ist es auch anderen sozialen Schichten möglich, unabhängig vom Alter und vom politischen Leben und ohne Loslösung von dieser Welt Zugang zu Techniken der *Sorge um sich* zu bekommen.

Es gilt nun, sich der Politik zu entsagen und die *Sorge um sich* als Seelendienst zu individualisieren. Entsprechend ausführlich untersucht Foucault im Vergleich zu den anderen beiden Epochen deshalb das Hellenistische Modell.

In dieser Periode der hellenistischen Philosophie war die stoische Schule der Spätantike und die Schule des *Epikur* die wirkungsmächtigste philosophische Lehrmeinung der westlichen Welt. Wie bereits erwähnt, war die hellenistische Epoche für Foucault der bedeutungsvollste Zeitraum, da seiner Ansicht nach dort die Bestimmung des Selbst durch sich selbst<sup>495</sup> im Zentrum der Lehre stand und so im Sinne der Lebenskunst für die Thematik der Machtstrukturen am dienlichsten schien.

In beiden Schulen ist die Glückseligkeit (*Eudämonie*) das höchste Gut, das es über die Vernunft des Menschen zu erreichen gilt,<sup>496</sup> doch stehen sich die beiden Schulen in ihrem philosophischen Unterbau grundsätzlich konkurrierend gegenüber. Da der Mensch von Geburt an nach Lust strebt, ist die Denkweise der Schule des Epikurs

---

<sup>492</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 320.

<sup>493</sup> Vgl. Horn, Christoph (1998), S. 18.

<sup>494</sup> Foucault, Michel (1993e), S. 41.

<sup>495</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 321.

<sup>496</sup> Vgl. Horn, Christoph (1998). S. 91.



geprägt durch die Abwägung von Schmerz und Lust (*hedone*) im eigenen Leben bzw. der Minimierung des Schmerzes und der Optimierung des angenehmen Denkens (*Hedonismus*) als Übung der *revocatio* (*Erinnerung*)<sup>497</sup>. Der daraus resultierende Zustand der Seelenruhe (*ataraxia*)<sup>498</sup> gilt als Indikator für die individuelle Gesundheit der Seele. Nach Epikur heben sich die Menschen von anderen ab, die diese Ruhe in sich tragen, da sie wesentlich beruhigter durchs Leben gehen.<sup>499</sup>

Den Begriff der Seelenruhe setzt die Stoische Schule nach Ihrem Gründer Zenon von Kiton in Bezug zur Kontrolle der eigenen Triebe. Diese Beherrschung soll neben der Übereinstimmung und der Einsicht in innere Zusammenhänge der Natur dadurch erfolgen, dass alles im Leben bekämpft werden solle, was der eigenen Vernunft widerspreche. Mit anderen Worten, ein Mensch ist dann frei, wenn er sich seiner Vernunft unterstellt.

Die Stoische Ethik erwägt mehr als die Ethik des Epikur den Anschein, eine Art Ratgeber für praktische Lebenskunst gewesen zu sein<sup>500</sup>. Sie stellte sich in den Dienst einer guten Lebensführung, die der Logik und der Natur unterstellt war. Das heißt, dass falsches Denken, falsche Anschauungen, sowie falsche Wertsetzungen diesbezüglich vermieden werden sollten. Jeder war damit seines eigenen Glückes Schmied. Der Begriff des Glücks war dabei gleichgesetzt mit dem Erreichen seiner selbstgesteckten Ziele. Jedoch nur der Ziele, bei denen es möglich war, sie verwirklichen zu können – ansonsten würde sich das Glück in Unglück verwandeln.

*„Die existenzielle Erfahrung der Einmaligkeit menschlicher Existenz lässt eine Anwendung allgemeiner Regeln der Lebensführung als nicht mehr ausreichend erscheinen. Damit kommt die formale Bedeutung der hellenistischen Lebenskunst ins Spiel. Es geht ihr nicht wie in der klassischen Ethik um die Klärung allgemeingültiger moralischer Begriffe (...), die dem Wandel der Meinungen entzogen sind. Es geht auch nicht mehr um Grundsätze für die Erziehung junger Menschen, sondern um Selbsttechniken für ein lebenslanges Lernen.“*<sup>501</sup>

Stoiker, auf die sich später auch Michel Foucault bezog, waren u.a. Seneca (1-65 n.Chr.), Epiktet (50-138 n.Chr.) und Marc Aurel (121-180 n.Chr.).<sup>502</sup> Nach Schmid

---

<sup>497</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 571.

<sup>498</sup> Vgl. Maio, Giovanni: Mittelpunkt Mensch. Schattauer Verlag. Stuttgart 2012, S. 65.

<sup>499</sup> Vgl. Epikur: Von der Überwindung der Furcht. DTV Deutscher Taschenbuch, München 1990, S. 101.

<sup>500</sup> Vgl. Bendixen, Peter: Zivilisationswende - Technischer Fortschritt und Wohlstand unter Stress. Springer VS. Wiesbaden 2012, S. 317.

<sup>501</sup> Fellmann, Ferdinand (2009), S. 58.

<sup>502</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 358.

erfährt die Philosophie der Lebenskunst der stoischen Schule im Zuge einer Loslösung von der strukturellen Ordnung der Polis etwa 300 v.Chr. ihre größte Beachtung: *„Dies ist die Zeit der Arbeit am Begriff der (...) Lebenskunst; Lebenskunst soll das Selbst stärken und geradezu zu einer uneinnehmbaren Festung im Sturm des Lebens machen; das Selbst soll den okkupierenden Geschäften entfliehen können, sich selbst zu eigen werden, widrige Gegebenheiten gleichgültig hinnehmen, Entbehrungen mit Gelassenheit ertragen, nötigenfalls sogar dem eigenen Leben selbst ein Ende setzen.“*<sup>503</sup>

Die hellenistische Epoche ist praktisch die Verschmelzung elementarer vorsokratischer und klassischer Erkenntnisse mit authentischen, praktischen Weiterentwicklungen. Aus der Aufforderung des ‚Erkenne-Dich-Selbst‘, der sokratischen Selbstsorge, sowie der Herausbildung allgemeiner Appelle der Selbstbestimmtheit in Kombination mit dem Stoischen Postulat der *Selbsttechniken* entstand jene Philosophie der Lebenskunst, auf welche Michel Foucault seine Impulse für die verlernte Kunst der Interpretation und Führung eines selbstbestimmten Lebens stützte.

Damit einhergehend bringt die Stoa neue *Selbsttechniken* mit sich, die sich durch eine *„(...) Verschiebung von der Erinnerung zur Mediation (...)“*<sup>504</sup> auszeichnen. Diese Art der Reflexion arbeitet mit der Prüfung seiner Selbst durch sich selbst. Diese Überprüfung des eigenen Denkens und Handelns dient dazu *„(...) sich selbst ganz explizit, ganz strikt und durchgängig als Zweck seines eigenen Daseins zu setzen (...) (und) sich mit etwas auszustatten, das man nicht hat, das man von Natur aus nicht besitzt.“*<sup>505</sup>

Dafür nennt Foucault, neben der *Kultur des Schweigens*<sup>506</sup> und des *Zuhörens*, wie Platon auch wiederum das Schreiben als spezifische Technik der stoischen Konversion zu sich selbst und zur Selbstprüfung.<sup>507</sup> Dabei handelt es sich jedoch, im Gegensatz zur platonischen Konversion, nicht um eine Abkehr vom Irdischen, sondern vielmehr um eine Umkehr, die das Subjekt dahin führt, sich *„(...) von dem, was nicht in unserer Macht steht, zu dem, was in unserer Macht steht, hinzubewegen“*<sup>508</sup>, sich also

---

<sup>503</sup> Schmid, Wilhelm: Das Leben als Kunstwerk. Versuch über Kunst und Lebenskunst und ihre Geschichte von der antiken Philosophie bis zur Performance Art. In: Kunstforum International. Band 142. "Lebenskunstwerke" (LKW). Köln 1998, S. 2.

<sup>504</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 561.

<sup>505</sup> ebd., S. 405.

<sup>506</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993e), S. 42.

<sup>507</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 438.

<sup>508</sup> ebd., S. 265.

ausschließlich auf sich zu fixieren. Das Aufzeichnen von Beobachtungen und das Verfassen von Briefen war hierbei ein Akt der Selbstprüfung, bei der das eigene Befinden und die gemachten Erfahrungen einer Reflexion unterzogen wurden.

Als den größten Teil der hellenistischen reflexiven Betrachtung des Selbst definiert Foucault jedoch die *askesis*<sup>509</sup>, die er in die zwei Gruppen<sup>510</sup> *melete* und *gymnasia* unterteilt. Beide Bereiche können als Fortsetzung der platonischen Unterscheidung zwischen geistigen und körperlichen Aspekten der *Selbsttechniken* gesehen werden. Der Begriff *melete*, als griechisches Wort für Meditation, beschreibt die geistige Denkarbeit.<sup>511</sup> Mit *gymnasia*, als griechische Übersetzung des lateinischen Wortes Gymnastik, sind körperliche Übungen gemeint.<sup>512</sup> Dabei ist diese zielgerichtete Vorbereitung neben den geistigen Übungen sowohl für Platon als auch für die Stoiker von elementarer Bedeutung, da „(...) *der Körper nicht vernachlässigt werden dürfe, selbst dann (...), wenn es um die Ausübung der Philosophie geht. Es treffe zwar zu (...), daß der Körper nichts Besonderes sei, zumindest nicht mehr als ein Instrument, jedoch ein Instrument, dessen sich die Tugenden zu bedienen hätten. (...) die askesis (die Askestik) hat den Körper einzubeziehen.*“<sup>513</sup>

Obwohl sich einzelne Körperübungen von Platon und den Stoikern unterscheiden, stimmen, nach Foucault, beide in jenem Punkt überein „(...) *daß es zur Ausbildung des guten Bürgers oder des guten Wächters gehört, daß dessen körperlicher Mut ebenso wie dessen Besonnenheit, (...) auszubilden sei.*“<sup>514</sup>

Von Foucault als bedeutungsvollste Komponente für seine Verwendung der *Technologien des Selbst* bezeichnet und durch den Aspekt der Selbstreflexion als wichtigster Bestandteil der *Sorge um sich* herauskristallisiert, liegt der Fokus dieser Arbeit auf diesen von Foucault als „(...) *Übungsensemble der Asketik (...)*“<sup>515</sup> bezeichneten hellenistischen Begriffen *melete* und *gymnasia*<sup>516</sup> bzw. den platonischen Reflexionsübungen des Körpers und des Geistes.

Wie Michel Foucault selbst dazu sagt, gibt es zwar einige Techniken und Vorgehensweisen, die epochal festgelegt sind, jedoch gibt es zwischen den Perioden des Platon

---

<sup>509</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 265.

<sup>510</sup> Vgl. ebd., S. 516f.

<sup>511</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993e), S. 47.

<sup>512</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 517.

<sup>513</sup> ebd., S. 518.

<sup>514</sup> ebd., S. 519.

<sup>515</sup> ebd., S. 516.

<sup>516</sup> Vgl. ebd., S. 516.

und der Spätantike als auch zwischen den Begriffen des *melete* und des *gymnasia* innerhalb des Hellenismus „(...) *unglaublich viele Überschneidungen*<sup>517</sup>, die sich vom Altertum über die Spätantike bis hin in die Kaiserzeit ziehen.

Für die weitere Untersuchung im Rahmen dieser Arbeit werden jeweils vier verschiedene geistige (*melete*) und körperliche (*gymnasia*) *Selbsttechniken*, die Michel Foucault in seinem Werk *Die Hermeneutik des Subjekts* neben vielen anderen Übungsreihen thematisiert, genauer analysiert. Die Techniken entstammen dabei primär der hellenistischen Epoche bzw. dem hellenistischen Modell der Askese und sekundär dem platonischen Modell.

Vergleicht man die Foucault'schen Werke mit anderen Quellen über die Antike, so fällt auf, dass Foucault eine spezielle Auswahl an Praktiken für seinen Ansatz der *Technologien des Selbst* bestimmt. So lässt er zum Beispiel *therapeutische*<sup>518</sup> Übungen zur Traumdeutung, *moralische*<sup>519</sup> Übungen der Selbstanklage oder *spirituelle*<sup>520</sup> Übungen der Vergöttlichung weitestgehend außer Acht. Er fokussiert sein Interesse somit auf *monologische, imaginative, sensibilisierende* und *dialogische* Praktiken<sup>521</sup>. Im Rahmen der folgenden Analyse finden die *literarischen* Übungen des Lesens und Schreibens jedoch keine Beachtung.

### 4.2.3. *Melete*

Die lateinische Übersetzung für das griechische *melete* (Substantiv) bzw. *melatan* (Verb) ist *meditatio* (Substantiv) bzw. *meditari* (Verb)<sup>522</sup> und umschreibt, wie bereits herausgestellt, Praktiken zur Selbstbetrachtung im Rahmen einer mentalen Denkarbeit (*praemeditatio mallorum*)<sup>523</sup> bzw. einer Vorstellungsprüfung<sup>524</sup> (auch: *meditatio*<sup>525</sup>).

Es geht darum, sich von dem Gedanken, den man verfolgt „(...) *überzeugen zu lassen, so dass man ihn, zum einen für wahr hält und zum anderen ununterbrochen*

---

<sup>517</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 518.

<sup>518</sup> Vgl. Horn, Christoph (1998), S. 40.

<sup>519</sup> Vgl. ebd., S. 42.

<sup>520</sup> Vgl. ebd., S. 45.

<sup>521</sup> Vgl. ebd., S. 35ff.

<sup>522</sup> Vgl. (2009a), S. 434.

<sup>523</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993e), S. 47.

<sup>524</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 370.

<sup>525</sup> Vgl. ebd., S. 435.

wiederholen kann (...), diese Wahrheit sich so einzuprägen, dass man sich, sobald man sie braucht, an sie erinnert (...) und infolgedessen aus ihr unmittelbar einen Handlungsgrundsatz machen kann.“<sup>526</sup> Dabei ist es wichtig, nicht nur an diese Sache zu denken, sondern vor allem sie auch umzusetzen.

Die vier hier betrachteten Foucault'schen *Selbsttechniken* aus den jeweiligen Übungsfamilien lassen sich als *Aneignungsübung*<sup>527</sup>, als *Vorstellungsübung*<sup>528</sup>, als *Gewissensprüfung*<sup>529</sup> und als *Prüfung durch einen Meister*<sup>530</sup> benennen. Da sich nicht nur Techniken von *melete* und *gymnasia* überschneiden, finden diese teilweise in beiden antiken Selbsttechnik-Kategorien ihre Anwendung.

#### 4.2.3.1. Aneignungsübung

Diese Aufgabe sieht sich als *monologische Übung*<sup>531</sup> zur Aneignung eines bestimmten Gedankens, eines Gedankengangs bzw. einer ganzen Art und Weise zu denken und sich damit in einer Art Selbstkontrolle zu üben, um sein eigener Lehrmeister zu werden.<sup>532</sup> Die Rolle des eigenen Lehrmeisters ist insofern zu verstehen, als dass diese die Position des Außenstehenden übernimmt, um somit eine Form der Selbstbefragung bzw. Selbstanweisung vorzunehmen.

„*Selbstanklage, Selbstrelativierung und Selbstdistanzierung (...)*“<sup>533</sup> galten in der hellenistischen Epoche diesbezüglich als erstrebenswerte Eigenschaften. Durch die Verinnerlichung von *Einzelätzen (sententiae)* oder von *allgemeinen Regeln (decreta)* sowie von *Einzelanweisungen (praecepta)* (...)“<sup>534</sup> konnte gewährleistet werden, dass sich eine Person selbst in die Pflicht nahm, sich an seine innerste Überzeugung auch wirklich zu halten und diese umzusetzen.

Entscheidend hierbei ist die Macht der Gedanken, um Stimmungen, Motivationen, Impulse und letztendlich Handlungen zu beeinflussen bzw. zu steuern. Wissenschaftlich gesehen, senden Gedanken Signale aus und können, gemäß Studien der Universität

---

<sup>526</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 435.

<sup>527</sup> Vgl. ebd., S. 435.

<sup>528</sup> Vgl. ebd., S. 517.

<sup>529</sup> Vgl. ebd., S. 585.

<sup>530</sup> Vgl. Foucault, Foucault (2007), S. 301.

<sup>531</sup> Vgl. Horn, Christoph (1998), S. 36.

<sup>532</sup> Vgl. ebd., S.36.

<sup>533</sup> Horn, Christoph (1998), S. 36.

<sup>534</sup> ebd., S. 37.

Tübingen, beispielsweise Einfluss auf den Heilungsprozess eines Menschen haben.<sup>535</sup> Die Übung der Aneignung eines Gedankens beschreibt einen Prozess, der es ermöglichen soll, eine erforderliche Denkweise genau dann einzusetzen, wenn es die Situation erfordert. *„Die Tugend (der Askese), (...) ist nicht nur ein theoretisches Wissen, sondern auch eine praktische Verwirklichung, gerade wie die Heilkunst und die Musik. Denn gerade wie der Arzt, wie der Musiker nicht nur die Grundsätze ihrer Kunst im Kopf haben, sondern auch geübt sein müssen, nach diesen Grundsätzen zu handeln (...)*<sup>536</sup>. Das bedingt jedoch die Fähigkeit, sich innerhalb eines bestimmten Szenarios an die angestrebte Denkart erinnern zu können.

Oft gelingt es zwar, einen Gedanken für einen speziellen Lebensumstand zu definieren, jedoch ist es aber erst nach dieser Situation wieder möglich, auf das gedankliche Vorhaben zuzugreifen, jedoch nicht im richtigen Augenblick. Grund dafür kann eine fehlende Übung der Aneignung sein, die es ermöglicht, sich den gewünschten Gedanken in Form eines Glaubenssatzes in das Gehirn einzuprägen, um ihn in der richtigen Situation auch wirklich abrufen zu können. Wird ein Gedanke oder eine Denkweise regelmäßig trainiert und verinnerlicht, indem sie beispielsweise immer wieder leise vor sich hingesagt wird, so hat man sie gemäß Foucault immer *„griffbereit“*<sup>537</sup>. Selbst in Situationen der größten Krise oder in Momenten, in denen das *„Übel einer Fremdprojektion eigener Fehler (...)*<sup>538</sup> die eigene Sicht auf sich selbst vernebelt, können verinnerlichte Grundprinzipien helfen, nicht vom rechten Wege der eigenen Entwicklung abzukommen.

#### **4.2.3.2. Vorstellungsübung**

Die zweite antike Selbsttechnik der *imaginativen Übungskategorie*<sup>539</sup> beschreibt eine Praktik, die sehr nahe an der Aneignungsübung von Gedanken liegt. Die Identifikation mit einem Gedanken ist *„(...) eine Denkarbeit, deren Funktion im wesentlichen darin besteht, das Individuum auf etwas, mit dem es in nächster Zukunft zu tun haben wird, vorzubereiten.“*<sup>540</sup>

---

<sup>535</sup> Vgl. Universität Tübingen: Frei von Depressionen. 03.05.2014 [elektronisches Dokument]

<sup>536</sup> Nickel, Rainer: Ausgewählte Schriften. Artemis und Winkler Verlag. Zürich 1994, Epiktet, S. 427.

<sup>537</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 435.

<sup>538</sup> Horn, Christoph (1998), S. 37.

<sup>539</sup> Vgl. ebd., S. 38.

<sup>540</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 517.

Sich in verschiedenste Szenarien hineindenken zu können dient dazu, sich auf spezielle Situationen in der Zukunft vorbereiten zu können – also sich bereits mit einem noch bevorstehenden Ereignis vertraut gemacht zu haben. Dabei hat man die Aufgabe, sich in eine fiktive Lage zu versetzen bzw. sich vorzustellen, dass ein Vorhaben bereits real ist, um sich dadurch selbst zu prüfen und zu erproben.<sup>541</sup> Diese Identifizierung mit dem Denken aus einer zukünftigen Position heraus gewährt die Möglichkeit, einen anderen Blickwinkel auf die Gegenwart einnehmen zu können und die gegenwärtigen Handlungen gemäß den eigenen Vorstellungen zu beeinflussen.

Michel Foucault betont jedoch, dass es sich dabei nicht um das „(...) *Spiel des Subjekts mit seinem Denken, sondern als Spiel des Denkens am Subjekt* (...)“<sup>542</sup> handelt. Anders gesagt reicht es nicht aus, wenn das menschliche Individuum an ein bevorstehendes Ereignis denkt, sondern es muss sich von seiner Vorstellung von diesem Ereignis vereinnahmen lassen bzw. sich dieser hingeben.<sup>543</sup> Nicht der Mensch beherrscht seine Vorstellung, sondern die Vorstellung beherrscht den Menschen. Es soll sich also um eine „*wirkliche Übung*“<sup>544</sup> handeln, bei der der Mensch sich so intensiv mit der fiktiven Situation identifiziert, dass er praktisch eins mit ihr wird.

Ein Beispiel dieser Übung der geistigen Vorstellungskraft als tägliche Selbstprüfung beschreibt Seneca als Technik der Vogelperspektive,<sup>545</sup> bei der es darum geht, sich eine Position vorzustellen, aus welcher sich eine gegenwärtige Situation in einem großen Gesamtzusammenhang betrachten lässt. Foucault teilt „*dieses Thema der Vogelschau, einer geistigen Bewegung, die nichts weiter ist als die Bewegung, durch die der Blick von einem stets höher gelegenen Punkt ausgesendet wird* (...)“<sup>546</sup> in insgesamt vier Schritte<sup>547</sup>:

1. Ortsveränderung des Subjekts
2. Wertigkeit erfassen
3. Sich selbst erfassen
4. Vollkommenheit

---

<sup>541</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 437.

<sup>542</sup> ebd., S. 436.

<sup>543</sup> Vgl. ebd., S. 435.

<sup>544</sup> ebd., S. 516

<sup>545</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 351ff..

<sup>546</sup> ebd., S. 351.

<sup>547</sup> Vgl. Ruoff, Michel (2013), S. 217.

Eine virtuelle Ortsveränderung vollzieht sich durch eine fiktive Veränderung der Sicht auf sich selbst, die durch die Fähigkeit der Imagination, eine künstliche Innenwelt zu schaffen, ermöglicht wird und es erlaubt, den Gesamtzusammenhang einzelner Elemente aus der Distanz zu erkennen, um so „(...) *zum Kern der Dinge hinabzusteigen*.“<sup>548</sup> Die daraus resultierende Erkenntnis befähigt den Menschen, seine Wertigkeit bzw. die Wertigkeit einer bestimmten Sache neu einordnen sowie zwischen wichtigen und unwichtigen Dingen unterscheiden zu lernen. Aus einem neu sortierten Wertesystem kann demnach eine neue Selbstpositionierung entspringen, die wiederum zu einem Zustand des Glücks in der individuellen Seinsweise führt.

Nicht verwechselt werden darf diese Selbsttechnik mit der Erfahrung des *praemeditatio malorum*<sup>549</sup>, dem Vorausdenken und Vorbereiten auf Übel und Schicksalsschläge, die einem Menschen widerfahren können. Hier ist es sehr wichtig, die Grenze zwischen beiden Übungen zu verdeutlichen. Gelingen kann dies am Beispiel des Todes: *„Den Tod bedenken (...) heißt nicht: daran denken, dass man sterben wird. Es heißt nicht einmal: sich davon überzeugen, dass man tatsächlich sterben wird. Es bedeutet auch nicht, mit dem Todesgedanken eine Reihe anderer, sich daraus ergebender Ideen zu verbinden und so weiter. Über den Tod meditieren bedeutet, sich selbst durch das Denken in die Lage eines Menschen zu versetzen, der im Sterben begriffen ist oder sterben wird und nur noch wenige Tage zu leben hat.“*<sup>550</sup>

Wenn man dieses Beispiel weiterführt, kann die Erkenntnis der aus dieser fiktiven Situation gewonnenen Erfahrung dazu beitragen, zwischen wichtigen und nichtigen Dingen der Gegenwart zu unterscheiden. Analog zu einem Nahtoderlebnis, was die Betroffenen oftmals dazu gebracht hat, ihr bisheriges Leben komplett zu ändern und alle unwichtigen Elemente daraus zu entfernen. Es soll sich bei dieser Vorstellungsübung allerdings nur um eine zeitlich gesehen kurze Praxis handeln, da ein längerer Aufenthalt in der Vorstellung über die Zukunft sich auch nach dem heutigen Stand der Wissenschaften eher negativ und hemmend auf die Motivation des Menschen in der Gegenwart auswirken kann, da der Bezug zu ihr verloren geht.<sup>551</sup>

---

<sup>548</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 380.

<sup>549</sup> Vgl. ebd., S. 564.

<sup>550</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 435f.

<sup>551</sup> Vgl. Universität Hamburg Fachbereich Psychologie; Stadler, Gertraud; Oettingen, Gabriele; Gollwitzer, Peter M.: *Gesundheit beginnt im Kopf*. Hamburg, November 2005, S. 15. [Elektronisches Dokument].



#### 4.2.3.3. Gewissensprüfung

In der frühen Antike Griechenlands diente die Prüfung des eigenen Gewissens als *sensibilisierende Übung*<sup>552</sup> vornehmlich dazu, „(...) *das Denken vor dem Schlafen zu reinigen*,“<sup>553</sup> dass sich die Seele in Hoffnung auf eine ruhige Nacht den bevorstehenden Träumen widmen konnte.

Später in der stoischen Zeit wandelte sich diese Übung in eine morgendliche und eine abendliche Prüfung. Dabei ist die Gewissensprüfung von jeglicher Funktion der Verurteilung von Taten bzw. deren Reue abzugrenzen. Vielmehr geht es um die Bewusstwerdung seiner vergangenen und zukünftigen Handlungen und ihrer jeweiligen Konsequenzen.<sup>554</sup> Zur Prüfung am Morgen sagt Michel Foucault: „*Kurz, es geht darum, sich die allgemeinen Zielsetzungen seines Handelns in Erinnerung zu rufen; sich des allgemeinen Zwecks, den man sein ganzes Leben lang vor Augen haben muss, zu erinnern und damit auch der Vorkehrungen, die zu treffen sind, um in allen Situationen gemäß dieser Zielsetzungen und Zwecke handeln zu können.*“<sup>555</sup> Am anderen Ende der Zielsetzungen, also am Ende des Tages, steht die Überprüfung der getanen Arbeit. So wird nach Foucault eine bestimmte Zeitspanne in den Rahmen der Reflexion gespannt. Auf der einen Seite befindet sich die reflexive *Blickübung*, nach vorne auf die Zukunft gelenkt, und auf der anderen Seite eine reflexive *Blickübung* der Bilanzierung, die zurück auf die Vergangenheit gerichtet ist. Letztere Übung steht dabei in einem direkten Abhängigkeitsverhältnis zur anfänglichen Übung, da sie die reflexive Vorstellung bzw. das Vorhaben des Morgens auf die Einhaltung hin bewerten muss. Nicht alle Geschehnisse, die an diesem Tag auf den Menschen warten werden, befinden sich in der morgendlichen Gewissensprüfung. Jedoch können gewisse Prinzipien und Strategien festgelegt werden, mit denen der Mensch den Geschehnissen entgegentritt.

Hier ist die Nähe zur ersten Selbsttechnik erkennbar. Auch die Aneignung eines Gedankens versteht sich als strategisches Element für bestimmte Situationen, die auftreten können. Seneca beispielsweise verwendet zur Interpretation seiner abgeschlos-

---

<sup>552</sup> Vgl. Horn, Christoph (1998), S. 40.

<sup>553</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 585.

<sup>554</sup> Vgl. Foucault (2007), S. 301.

<sup>555</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 586.

senen Handlungen den Abgleich mit seinem Wertesystem, in dem er den moralischen Gehalt der am Tag gemachten Begegnungen mit anderen Menschen mit seinen eigenen Moralprinzipien vergleicht, die er sich am Morgen vorgenommen hat. Dabei kommt er zum Schluss, dass er einen Freund durch einen gut gemeinten Rat, „(...) *doch nur verletzt*“<sup>556</sup> hat und seinen eigenen Werten nicht gerecht wurde, weil die Menschen das gar nicht begreifen konnten, was er ihnen vermitteln wollte.

Michel Foucault meint dazu: *„Es ist hochinteressant, dass diese beiden Verfehlungen als recht relativ anzusehen sind. Zunächst können Sie feststellen, dass die Verfehlungen, die er aufzählt, solche sind, die im Wesentlichen mit der Seelenleitung zusammenhängen. (...) Er wusste nicht recht die Instrumente, die ihm zur Verfügung stehen, richtig anzuwenden.“*<sup>557</sup>

Diese Erkenntnisse der abschließenden Bewertung, als Gradmesser des dargelegten Verhaltens, geben jedoch nicht nur Aufschluss über die Erfüllung oder Nicht-Erfüllung der morgens in Auge gefassten Verhaltensweisen, sondern auch eine Einschätzung der eigenen Selbstwahrnehmung bezüglich der eigenen Entwicklungsstufe, auf der man sich befindet. Die Frage ist, in welchem Maße können beispielsweise konstruierte Wertesysteme wirklich eingehalten werden? Oder zu welchem Grad können innere Überzeugungen in reale Handlungen umgesetzt werden? Dazu schreibt Foucault abschließend: *„Sie sehen, dass die Prüfung zunächst in der Aktivierung grundlegender Handlungsregeln besteht, Aktivierungen der Zielsetzungen, die man ständig vor Augen haben muss, Aktivierungen der Mittel, die man anwenden muss, um den Zweck und die unmittelbaren Zielsetzungen zu erreichen. In diesem Sinn ist die Gewissensprüfung eine Gedächtnisübung (...)“*<sup>558</sup>.

#### **4.2.3.4 Prüfung durch einen Meister**

*„In der Sorge um uns selbst kommen wir um den Meister nicht herum; es gibt keine Sorge um sich ohne die Anwesenheit eines Meisters.“*<sup>559</sup> Nach Foucault bestand somit ein Teil des Aufbaus der Beziehung zu sich selbst daraus, den Kontakt zu einer anderen Person in Anspruch zu nehmen, vorzugsweise als Meister-Schüler-Gespräch<sup>560</sup> im

---

<sup>556</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 587.

<sup>557</sup> ebd., S. 587.

<sup>558</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 589.

<sup>559</sup> ebd., S. 86.

<sup>560</sup> Vgl. Foucault, Foucault (2007), S. 301.

Rahmen von *dialogischen*<sup>561</sup> Übungen. Seneca sagt dazu: „(...) *niemand sei so stark, dass er sich selbst vom Zustand der stultitia [Torheit - Anm. d. Verf.], in dem er sich befinde, befreien könne: ‚Er braucht jemanden, der ihm die Hand reicht und ihn herauszieht‘*“<sup>562</sup>

Diese Lage des Menschen steht sinnbildlich für die Aufforderung, sich der Autorität eines anderen Menschen anzuvertrauen, um sich selbst von außen reflektieren zu können. Die *Blickübung* auf sich selbst geschieht in der Selbstprüfung praktisch durch die Ratschläge und Seelenführung (*parrheisa*)<sup>563</sup> einer dritten Person, sei es in Form eines Beschützerverhältnisses, einer Freundschafts- und Familienbeziehung oder aber durch das Verhältnis zu einer höher gestellten Respektsperson - wie einem Meister.

Trotz allem unterscheidet sich der Meister an Hand seiner Stellung von allen anderen: *„Im Unterschied zum Arzt oder Familienvater sorgt er sich nicht um den Körper, sorgt er sich nicht um die Güter. Im Unterschied zum Lehrer sorgt er sich nicht darum, demjenigen, den er führt, Fähigkeiten und Fertigkeiten beizubringen (...). Der Meister ist derjenige, der sich um die Sorge sorgt, die das Subjekt für sich selbst trägt, und der in der Liebe, die er zu seinem Schüler hegt, eine Möglichkeit sieht, sich um die Sorge zu sorgen, die der Schüler sich selbst angedeihen lassen muss.“*<sup>564</sup>

Foucault benennt diese Art der Prüfung des Selbst als einen *„Seelendienst (...), der vermittelt über zahlreiche soziale Beziehungen durchgeführt wird.“*<sup>565</sup> Dabei lässt sich diese soziale Beziehung als sehr dicht und komplex bezeichnen, was die Voraussetzung dafür darstellt, jemanden in einer sehr tiefen Schicht der Persönlichkeit beraten und anleiten zu können. Der Dialog richtete sich dabei nach dem Entwicklungsstand des Schülers und dessen Fähigkeit, philosophische Konstrukte zu begreifen. Hierbei gab es verschiedene Möglichkeiten des Gesprächsaufbaus. Nicht immer waren einfache Lösungen und Denkansätze der beste Weg, den Schüler auf den richtigen Weg zu lotsen. So stellten *„Verzögerungen, Aporien, Umwege und Scheinlösungen (...).“*<sup>566</sup> verschiedene Möglichkeiten dar, das selbstständige Denken des Schülers anzuregen. In der späteren stoischen Zeit veränderte sich die dialogische Übung mehr und mehr

---

<sup>561</sup> Vgl. Horn, Christoph (1998), S. 40.

<sup>562</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 605.

<sup>563</sup> Vgl. ebd., S. 495.

<sup>564</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 86.

<sup>565</sup> ebd., S. 606.

<sup>566</sup> Horn, Christoph (1998), S. 36.

zu einer Praxis des Schweigens und Zuhören von Seiten des Schülers als Tugend des Schüler-Meister-Verhältnisses.<sup>567</sup>

#### 4.2.4. *Gymnasia*

Bei den *Selbsttechniken* des *gymnasia*<sup>568</sup> (Verb: *gymnazein*) handelt es sich um reflexive *Blickübungen*, die sich auf das Training des eigenen Körpers beziehen. Zwar betont Michel Foucault stets die relativ unübersichtliche Abgrenzung zwischen den Bereichen des *melete* und des *gymnasia*, trotzdem soll an dieser Stelle der Unterschied nochmals verdeutlicht werden. Im Gegensatz zum *melete* handelt es sich im *gymnasia* nicht um eine gedankenzentrierte Praxis, die sich auf körperliche Handlungen auswirkt, sondern um die Schulung einer realen Situation des Körperlichen, „(...) die man entweder künstlich geschaffen und herbeigeführt hat oder der man im Leben begegnet und in der man das, was man tut, selbst erleidet.“<sup>569</sup>

Beide Bereiche überschneiden sich also hinsichtlich des Zusammenhangs zwischen Körper und Geist und unterscheiden sich trotzdem durch die Differenzierung der gedanklichen Ebene beim *melete* und den körperlichen Aspekten in der Praxis des *gymnasia*. Im einen Teil erzieht die Haltung des Geistes den Körper (*melete*) und im anderen Teil erfährt der Geist über die praktischen Übungen des Leibes eine Erziehung (*gymnasia*) und wird geschult, das auszuhalten bzw. dem Stand zu halten, was der Körper vollzieht.

Innerhalb der praktischen Übungen des *gymnasia* sind im Rahmen dieses Kapitels wiederum vier antike *Selbsttechniken* zu nennen, die Foucault in seinen Analysen vorstellt. Dieses sind die *platonischen Übungen der Widerstandskraft*, die *stoischen Übungen der Widerstandskraft*<sup>570</sup>, sowie die *sensibilisierenden Übungen*<sup>571</sup> der *Prüfung des eigenen Fortschritts*<sup>572</sup> und die *Gegenwartsprüfung*<sup>573</sup>

Bezüglich der Techniken der Widerstandsfähigkeit differenziert Michel Foucault deshalb zwischen einer platonischen und einer stoischen Auslegung, da sich zwar beide

---

<sup>567</sup> Vgl. Trebbin, Anja: Michel Foucaults Weg in die Antike. Logos Verlag. Berlin, 2007, S. 82.

<sup>568</sup> Vgl. Foucault, Foucault (2007), S. 301.

<sup>569</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 517.

<sup>570</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 520.

<sup>571</sup> Vgl. Horn (1998), S. 41.

<sup>572</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 524.

<sup>573</sup> Vgl. ebd., S. 525.

das gleiche Ziel teilen, der Weg dorthin jedoch ein jeweils anderer ist. So werden sie auch im Zuge der vorliegenden Analyse getrennt betrachtet.

#### 4.2.4.1. Widerstandskraft durch Zweikampf

Michel Foucault beschreibt diese platonische Selbsttechnik als „(...) *körperliche und im wörtlichen Sinn gymnastische Übungen* (...)“<sup>574</sup> um die Fähigkeit des eigenen Widerstandes gegenüber dem Leben zu schulen. Sich nicht von den Stürmen des Lebens übermannen zu lassen ist für diesen Ansatz ebenso wichtig wie die eigene Resistenz im Umgang mit schwierigen Menschen, kräftezehrenden Situationen und widrigen Schicksalen.

Nach Foucault entsteht durch das körperliche Training die geistige Fähigkeit der Stabilität und Robustheit, Einwirkungen auszuhalten und dadurch einen gewissen Grad der Unabhängigkeit (*autarkeia*)<sup>575</sup> von Zwängen und Bedürfnissen des menschlichen Daseins auf Erden zu erlangen. Die gleichzeitige Steigerung des eigenen Mutes (*andreia*)<sup>576</sup> gab einem Menschen das Rüstzeug (*paraskeue*)<sup>577</sup>, all dem von außen Kommenden standzuhalten „(...) *ohne zu leiden, ohne zusammenzubrechen und ohne die Haltung zu verlieren* (...)“<sup>578</sup>.

Das Ziel war es, durch das Erlangen der Widerstandsfähigkeit in diesen schwierigen, unangenehmen oder gar aussichtslosen Situationen durch einen klaren Kopf stets den Überblick zu behalten, Ruhe zu bewahren und Herr der Lage zu bleiben. Dabei war vor allem „*der Athletismus, das Zweikampftraining, die gesamte Vorbereitung für die Teilnahme am Kampf, am Wettlauf, Springen usw.,* (...)“<sup>579</sup> wichtig, um nicht nur keine Angst vor den Gegnern zu haben, die auf einen warteten, sondern um sich auch die Tugend der Souveränität in Form der Selbstbeherrschung (*sophrosyne*)<sup>580</sup> anzueignen. Die tugendbildende Gymnastik nach Platon verpflichtete zur regelmäßigen Übung einer offenen, aber auch zielgerichteten Abhärtung und Vorbereitung. Als Indikator bezüglich der Intensität bzw. die Bewertung des rechten Maßes der Einübungen,

---

<sup>574</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 517.

<sup>575</sup> Vgl. Ruoff, Michel (2013), S. 217.

<sup>576</sup> Vgl. Leven, Karl-Heinz: Antike Medizin. C.H. Beck Verlag. München 2005, S. 106.

<sup>577</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 393.

<sup>578</sup> ebd., S. 519.

<sup>579</sup> ebd., S. 520.

<sup>580</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993a), S.85ff.

um für das Eintreten einer Situation gerüstet zu sein, gilt die Aufforderung, stets stärker zu sein als das, was einem begegnen kann.

Platon, Marc Aurel, Seneca und Epiktet nennen bezüglich dieser Technik des Selbst den übenden und trainierenden Ringer<sup>581</sup> als Beispiel: *„In was übt er sich? Er übt sich nicht etwa in allen möglichen Bewegungen. Es geht mitnichten darum, alle uns gegebenen Möglichkeiten zu entfalten. Es geht nicht einmal darum, in dem einen oder anderen Bereich zu einer Höchstleistung vorzustoßen, die erlaubt, den Sieg über andere davonzutragen. Es geht lediglich darum, und nur darum, sich auf das vorzubereiten, was uns als Hindernis in den Weg tritt, auf das, was uns begegnen kann (...).“*<sup>582</sup>

Bei der Ringkunst geht es darum, grundlegende Bewegungsmuster zu schulen, um eine Effizienz der eigenen Geisteskraft zu erreichen. Körperbezogene Techniken müssen tief verankert werden, damit eine Geisteshaltung entsteht, die im Bedarfsfall abrufbar ist. Die Qualität hinsichtlich der Anwendbarkeit der dem Geist durch den Körper anerzogenen Fähigkeiten benennt Foucault als die *„athletische Ausbildung des Weisen“*<sup>583</sup>. Dies ist der Tatsache geschuldet, dass die Ringkunst darin besteht *„(...) bereit zu sein, auf der Hut und gefasst zu sein, also sich nicht umwerfen zu lassen, nicht schwächer zu sein als alle Stöße, die einem durch die Umstände oder die anderen versetzt werden.“*<sup>584</sup>

#### 4.2.4.2. Widerstandskraft durch Extreme

Die stoische Interpretation der Übungen, um eine Widerstandskraft zu entwickeln, ist das Aushalten bzw. Durchstehen von simulierten Bedingungen, die dem Menschen unangenehm sind und die er unter normalen Umständen versucht, möglichst zu umgehen. Das *„(...) Ertragen von Hunger, Kälte, Wärme, Schlafentzug“*<sup>585</sup> beispielsweise, soll den Menschen auf eben das gleiche Szenario vorbereiten, auf welches sich auch das körperliche Training nach Platon, Marc Aurel, Seneca und Epiktet konzentriert. Nur gilt der Aspekt der gymnastischen Praxis für die Stoiker als weniger geeignet um sich psychisch und seelisch zu präparieren. Vielmehr nehmen Praktiken der Enthaltbarkeit ihren Platz ein und schulen den antiken Menschen in Geduld und Ausdauer.

---

<sup>581</sup> Vgl. Barth, Markus: *Lebenskunst im Alltag*. DUV Verlag. Tübingen 1998, S. 30.

<sup>582</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 394.

<sup>583</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 401.

<sup>584</sup> ebd., S. 395.

<sup>585</sup> ebd., S. 520.

Die Gewöhnung an Zeiten des Hungers und Durstes, an Hitze und Kälte und im Falle eines Schicksalsschlages auch an die darauffolgende Krise sollen den Körper erziehen.

So soll durch temporäre Übungen unter seelisch wie körperlich extremen Bedingungen ein Abhängigkeitsverhältnis von der eigenen Komfortzone vermieden werden. Foucault zufolge spielen in dieser Praxis der *Selbsttechniken* also nicht nur unangenehme Extreme eine Rolle, sondern es soll auch der Umgang mit angenehmen Dingen des Lebens wie Reichtum und Besitz geschult werden. Dabei geht es nicht darum, „(...) *sich zu einem enthaltsamen Leben zu bekehren, sondern darum, die Enthaltsamkeit als eine realmäßige wiederkehrende oder von Zeit zu Zeit durchgeführte Übung ins Leben zu integrieren.*“<sup>586</sup>

Nach Schmitz<sup>587</sup> begann die Erziehung im Aushalten von intensiven Körperempfindungen in der Antike bereits im Kindesalter, um eine robuste und standfeste Persönlichkeit zu entwickeln, die sich durch einen zähen Körper und einen starken Charakter auszeichnete. Sich dahingehend zu überwinden, für eine Zeitlang große Hitze oder Eiseskälte auszuhalten und trotz Hunger bzw. Durst seine Arbeit zu verrichten, als würde diese unter Normalbedingungen zu erledigen sein, führt zu einem gewissen Grad von Freiheit und Autonomie und lässt darüber hinaus die Einsicht entstehen, dass der Mensch mit wesentlich weniger auskommen kann, als er üblicherweise meint zu benötigen.

Diese demütige Haltung dem Leben gegenüber kann sich, gemäß Seneca, in einem Menschen entwickeln, wenn er auch in Lebensphasen, in denen es ihm gut geht, nicht vergisst, dass es auch wieder anders kommen kann: „*Haltet also unverbrüchlich fest an der vernünftigen und heilsamen Lebensregel (...) und lasst eurem Körper gerade nur das zuteil werden, was ihm zum Wohlbefinden gereicht. Behandelt ihn von Zeit zu Zeit etwas roh, damit er der Seele gefügig ist (...)*“<sup>588</sup>.

So ist man dem, was einem Menschen im Leben widerfahren kann, nicht ausgeliefert und verspürt in einer realen Situation nicht oder nur kaum das Gefühl der Hilflosigkeit.<sup>589</sup> Michel Foucault sagt hierzu: „(...) *dank dieses Spiels der Übungen kann man*

---

<sup>586</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 522.

<sup>587</sup> Vgl. Schmitz, Winfried: *Haus und Familie im antiken Griechenland*. Oldenburg Wissenschaftsverlag. München 2007, S. 47.

<sup>588</sup> Foucault, Michel (2009a), S.522.

<sup>589</sup> Vgl. Horn, Christoph (1998), S.38.

*sein Leben von A bis Z als Prüfung leben.*<sup>590</sup> Man hat erlernt, stets das in der Übung erworbene Rüstwerkzeug (*paraskeue*) der Widerstandskraft auf das Leben anzuwenden.

#### 4.2.4.3. Prüfung des eigenen Fortschritts

Als dritte Selbsttechnik aus der Familie des *gymnasia* ist die Praxis der Prüfung des eigenen Fortschritts zu nennen. Im Gegensatz zur Selbstprüfung in Form einer dialogischen Übung und der Prüfung, die sich auf Betrachtung eines bestimmten Zeitabschnitts konzentriert, geht es bei dieser Art der sensibilisierenden Praktik darum, herauszufinden, „(...) wozu man fähig ist und ob man eine bestimmte Sache tun oder aushalten kann.“<sup>591</sup>

So ist es nach Foucault möglich, diese Übung als Prüfung des *gymnasia* zu „(...) bestehen oder man scheitert an ihr, man kann gewinnen oder verlieren; diese Art offenen Spiels erlaubt einem, sich zu situieren, seinen persönlichen Fortschritt zu messen (...)“<sup>592</sup>. Es geht also darum, im Sinne der Selbsterkenntnis zu ergründen, an welcher Stelle auf dem Weg zu seinem Ziel man sich befindet. So ist die Aufgabe des Menschen dahingehend, jederzeit bereit dazu zu sein, sich einer Prüfung seiner Selbst zu unterziehen und sich dabei stets die Frage bezüglich der eigenen Selbsteinschätzung zu stellen.<sup>593</sup> Diesen Prozess bezeichnet Seneca als „(...) Gewohnheit, den ganzen Tag zur Prüfung an sich vorüberziehen zu lassen (...)“<sup>594</sup>, um sich daraus als „(...) eigener geheimer Beobachter und Richter (...)“<sup>595</sup> ein Lob oder eine Mahnung zu erteilen.

Als Instrument der Prüfungsbewertung beschreibt Foucault dabei die Notwendigkeit einer Überjustiz<sup>596</sup>, die als objektive Institution eine Art Erprobungssystem bereitstellt, um eben die Größe eines Fortschrittes zu analysieren. Diese Justiz verortet Foucault jedoch in jedem Menschen selbst, praktisch als eine Justiz an sich selbst, die sich im Vergleich zu den Prüfungen des *melete* nicht nur auf eine bestimmte Szene des Lebens bezieht, sondern als Grundhaltung der Selbsterkenntnis im Leben eines Men-

---

<sup>590</sup> Foucault, Michel (2009a), S.591.

<sup>591</sup> Foucault, Michel (2009a), S.523.

<sup>592</sup> ebd., S. 523.

<sup>593</sup> Vgl. Horn, Christoph (1998), S. 42.

<sup>594</sup> ebd., S. 42.

<sup>595</sup> ebd., S. 42.

<sup>596</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 524



schen verankert werden muss.<sup>597</sup> Es handelt sich jedoch nur dann um eine authentische Prüfung, wenn man sich seiner Haltung hinsichtlich des Prüfungsszenarios bewusst ist.

#### 4.2.4.4. Gegenwartsprüfung

Die ersten drei der vier im Rahmen dieser Arbeit analysierten Gedankentechniken beziehen sich auf die Zukunft (Aneignung eines Gedankens, Identifikation mit einem Gedanken und der erste Teil der Gewissensprüfung) und ein kleiner Teil auf die Vergangenheit (der zweite Teil der Gewissensprüfung).

Auch wenn die Reflexion auf die Zukunft eine elementare Fähigkeit der Selbstsorge darstellt, sollte nach Michel Foucault ein anderer Teil der *Blickübung* auf dem Hier und Jetzt der Gegenwart liegen, denn es ist „(...) *ein grundlegendes Thema der Selbstpraxis, dass man sich nicht von der Sorge um die Zukunft vereinnahmen lassen soll. Die Zukunft ist das, was einen mit Beschlag belegt.*“<sup>598</sup> Ansonsten würde man laut Foucault Gefahr laufen, irgendwann unfähig zu sein, in der Gegenwart zu leben und das nicht mehr wahrzunehmen, was in ihr real geschieht: „(...) *wenn die Gegenwart nur zu flüchtigem Genuss sich unseren Sinnen bietet, dann spürt der Tor nicht, daß sie doch sein ist und zu ihm gehört*“<sup>599</sup>, denn letztendlich ist es die Gegenwart, in der das einzig reale Leben stattfindet.

Vier der im Rahmen der vorliegenden Arbeit aufgegriffenen Übungen an sich können als Praxis der Vorbereitung gesehen werden, sei es nun durch die gedanklichen Praktiken der *melete*-Familie oder durch die körperlichen Widerstandsübungen aus dem Bereich der *gymnasia*. Trotzdem ist es wieder die zukünftige Gegenwart, in der diese Vorbereitung ihre Anwendung finden wird. Jeder Gedanke, der sich angeeignet wird, und jeder Gedanke, mit dem man sich identifiziert, bezieht sich letztendlich immer auf einen gegenwärtigen Moment, wann auch immer dieser sein wird.<sup>600</sup> Eben deswegen kann die Gegenwart innerhalb einer antiken Betrachtung nicht alleine existieren, sondern ist stets in Verbindung mit der Vergangenheit.<sup>601</sup>

---

<sup>597</sup> Vgl. ebd., S. 523.

<sup>598</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 565.

<sup>599</sup> ebd., S. 567.

<sup>600</sup> Vgl. ebd., S. 525.

<sup>601</sup> Vgl. ebd., S. 568.

Dabei spricht Foucault in Anlehnung an die Epikureer von einer Übung der Erinnerung, um das Vergangene keinesfalls zu vergessen, um es dann eben in der Gegenwart anwenden zu können. *„Sie sehen, alles dreht sich um den Vorrang der Anwendung des Erinnerungsvermögens, denn dies erlaubt uns, jene Form der Wirklichkeit zu erfassen, die uns nicht genommen werden kann, eben weil sie gewesen ist. Das Wirkliche, das gewesen ist, steht uns noch durch die Erinnerung zur Verfügung. Wir können auch sagen: Die Erinnerung ist die Seinsweise dessen, was nicht mehr ist. Insofern vermittelt sie uns tatsächliche Souveränität über uns selbst (...)<sup>602</sup>.*

Auf Grund der Tatsache, dass ein Mensch durch die gedanklichen und körperlichen Einübungen seiner eigenen Vergangenheit zu dem Menschen wird, den er im Hier und Jetzt verkörpert, kann er auch nur durch die Erinnerung einen reflexiven Blick auf seinen Ist-Zustand in der Gegenwart herstellen. Es geht also um die Kontrolle der Konfrontation mit der Gegenwart, in der die Handlung des Menschen mit seiner Denkweise übereinstimmen muss. Dies kann Foucault zufolge durch eine Arbeit *„(...) der Neutralisierung der Gedanken, der Wünsche und der Phantasien (...)<sup>603</sup> erreicht werden, indem man versucht „(...) nichts mehr zu empfinden, nichts mehr zu denken und (d)einen leeren und neutralen Kopf zu behalten.<sup>604</sup>*

### **4.3. Ästhetik der Existenz**

Nachdem sich das vorliegende Kapitel der *Ethik des Selbst* bis hierher ausführlich mit den Selbsttechnologien als Erziehung von Körper und Geist auseinandergesetzt hat, befasst sich dieser Teil nun mit der Wirkung der *Selbsttechniken* auf die eigene Lebensführung und die moralische Komponente.

So beschreibt der zweite Teil der *Ethik des Selbst* also den Prozess der Selbstformung resultierend aus den Methoden der asketischen Übungen.<sup>605</sup> Als *Ästhetik der Existenz* *„(...) ist eine Lebensweise zu verstehen, deren moralischer Wert nicht auf ihrer Übereinstimmung mit einem Verhaltenscode (...)<sup>606</sup> der von außen auferlegt wird. Das Ziel dieses Prozesses der Selbstformung ist das Erreichen eines Zustands bzw.*

---

<sup>602</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 570.

<sup>603</sup> ebd., S. 526.

<sup>604</sup> ebd., S. 526.

<sup>605</sup> Schmid, Wilhelm (1999), S. 30.

<sup>606</sup> Foucault, Michel (1993e), S.118

einer Stufe der Seinsweise, die mit der Maximierung der persönlichen Freiheit einhergeht.<sup>607</sup>

Die Geschichte der eigenen Subjektivität als *Ästhetik der Existenz*<sup>608</sup>, zieht laut dem Philosophen „(...) von der Antike über die Renaissance, die französische Moralistik, die deutsche Klassik und Frühromantik, den Ästhetizismus und das bildungsbürgerliche Kulturideal des 19. Jahrhunderts bis in die Gegenwart eine ununterbrochene, wenngleich nur episodisch verstärkt hervortretende Traditionslinie (...).“<sup>609</sup>

Nach Martin Saar ist der Begriff der *Ästhetik* dahingehend zu interpretieren, dass er für ein Bewusstsein bzw. einen Sinn für eine Sache steht. Wenn eine Sache als ästhetisch empfunden wird, dann kann ein Bezug zu dieser Sache aufgebaut werden. Saar zufolge erkennt das Subjekt in einem ästhetischen Lebensstil das Verhältnis zu sich selbst<sup>610</sup>, in Bezug auf Moral und Freiheit. Wie bereits erläutert, geht es um ein unabhängiges, nicht von normierten Moralcodes geformtes Moralverständnis, das sich durch die Selbstdefinition des Wertesystems jedes Einzelnen individuell bestimmen lässt. Dabei plädiert Foucault jedoch für einen „sozial verantwortlichen Individualismus“<sup>611</sup>, der keinesfalls auf Kosten anderer ausgelebt werden darf.

Eine „Moral der Aufmerksamkeit für sich“<sup>612</sup> kann nach Foucault erreicht werden, wenn das menschliche Subjekt eine „(...) als Machtspiel wahrgenommene Freiheit“<sup>613</sup> verspürt. Freiheit, die ein Subjekt durch die Aneignung der asketischen Tugenden erlangt und die ihm Macht verschafft, sich selbst zu subjektivieren, wird als *asketische Macht*<sup>614</sup> bezeichnet.

Gemäß Schmid und laut der Analyse dieser Arbeit handelt es sich dabei um eine selbstreflektierte Macht „(...) die das Selbst auf sich selbst wendet, die es in reflektierter Weise gebraucht und die es auch nach außen gegen die Bevormundung durch heteronome Mächte wenden kann.“<sup>615</sup>

---

<sup>607</sup> Vgl. Ruoff, Michael (2007), S. 75.

<sup>608</sup> Vgl. Foucault, Michel (2007), S. 280ff.

<sup>609</sup> Früchtel, Josef: Spielerische Selbstbeherrschung. Ein Beitrag zur Ästhetik der Existenz. In: Steinfath, Holmer: Was ist ein gutes Leben. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 1998, S. 131.

<sup>610</sup> Vgl. Saar, Martin (2007), S. 330.

<sup>611</sup> Früchtel, Josef: Ästhetische Erfahrung und moralisches Urteil: Eine Rehabilitierung. Suhrkamp Verlag Frankfurt a. M., 1996, S.148.

<sup>612</sup> Foucault, Michel (2007), S. 244.

<sup>613</sup> Michel Foucault (1993a), S. 318.

<sup>614</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm: Lebenskunst als Ästhetik der Existenz. In: Schummer, Joachim (Hrsg.): Glück und Ethik. Königshausen & Neumann Verlag. Würzburg 1998, S. 84.

<sup>615</sup> ebd., S. 84.

Es stellt sich nun die Frage, woran eine *Ästhetik der Existenz* als Lebensweise zu erkennen ist? Hierbei können als Erkennungsmerkmale eines unabhängigen Moralverständnisses in Form einer Praxis der Freiheit, drei Indikatoren bestimmt werden: Die *Autonomie des Individuums*<sup>616</sup>, das *Leben als persönliches Kunstwerk*<sup>617</sup> und die *Wahl der Existenz*<sup>618</sup>.

Wie Martin Saar bestätigt, handelt es sich bei vielen Teilen einer *Ästhetik der Existenz* nach Foucault um „(...) *dem späten Werk entnommene Hintergrundannahmen* (...)“<sup>619</sup>, da es Foucault jedoch nicht möglich war, die *Ästhetik der Existenz* in der gewohnten Tiefe zu ordnen.

Neben einigen anderen hat es sich der Lebenskunstphilosoph Wilhelm Schmid zur Aufgabe gemacht<sup>620</sup>, nach weitreichenden Studien der Werke Michel Foucaults den hiesigen Ansatz detaillierter zu analysieren, denn „*Michel Foucault selbst hat seine Konzeption, außer in Sexualität und Wahrheit vornehmlich in verstreuten und in Deutschland zum Teil unzugänglichen Interviews, Kleinschriften und späten Vorlesungen am College des France entwickelt. So ist die Studie von W. Schmid von großem Wert. Schmid hat aus den im Foucault Archiv in Paris zugänglichen Schriften und Manuskripten, Tonbandaufzeichnungen usw. die systematische Darstellung einer ‚neuen Lebenskunst‘ entwickelt. Dass dabei unvermeidlich eigene Interpretation mitspielt, ist selbstverständlich* (...)“<sup>621</sup>

So benennt Wilhelm Schmid die Eigenschaft der *Selbstmächtigkeit*<sup>622</sup> (vergleichbar zur *Autonomie des Individuums*), die *kunstvolle Gestaltung der Existenz*<sup>623</sup> (vergleichbar zum *Leben als persönliches Kunstwerk*) und den *Akt der Wahl*<sup>624</sup> (vergleichbar zur *Wahl der Existenz*) als Indikatoren, anhand derer eine Lebensweise als *Ästhetik der Existenz* klassifiziert werden kann.

In der Folge geht Schmid weiter auf die einzelnen Punkte ein und führt eine tiefere Unterteilung der drei Hauptbegriffe durch. Für die weiteren Erläuterungen einer *Ästhetik der Existenz* im Rahmen dieses Kapitels, als auch für die empirische Analyse des

---

<sup>616</sup> Vgl. Foucault, Michel (2007), S. 283.

<sup>617</sup> Vgl. ebd., S. 282.

<sup>618</sup> Vgl. ebd., S. 283.

<sup>619</sup> Saar, Martin (2007), S. 340.

<sup>620</sup> Vgl. Fellmann, Ferdinand (2009), S. 14.

<sup>621</sup> Barth, Markus (1998), S. 35.

<sup>622</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm (1998), S. 84.

<sup>623</sup> Vgl. ebd., S. 85.

<sup>624</sup> Vgl. ebd., S. 86.

siebten Kapitels, wird daher die von Wilhelm Schmid unterstützte detaillierte Ausarbeitung mit aufgenommen. Bei der Bestimmung der einzelnen Definitionspunkte als Erkennungsmerkmale einer *Ästhetik der Existenz* handelt es sich also um den Schriften Foucaults als auch Wilhelm Schmid's Veröffentlichungen entnommene Kriterien. Dabei orientieren sich aber die Ausarbeitungen Schmid's allesamt an den Foucault'schen Werken und Texten und liegen somit sehr nahe an einer möglichen Interpretation des französischen Philosophen.<sup>625</sup>

Nach Foucault sind alle drei Aspekte Bestandteile einer Praxis der Freiheit und stehen daher in einem sich bedingenden Verhältnis zueinander.<sup>626</sup> Dieser Zustand der Freiheit gestattet es einem Subjekt, bewusst Regie über das eigene Leben zu führen und nicht unreflektiert gesellschaftlich passfähige Rollen der Disziplinarmacht zu übernehmen.

Der erste Aspekt der *Selbstmächtigkeit*<sup>627</sup> betont das Machtverhältnis zwischen den *Drei Achsen*. Mit anderen Worten beschreibt dieser Begriff der Selbstmächtigkeit einen Zustand, den ein Subjekt erlangt, um Regulierung vorzunehmen, in welchem Maße Fremdkonstruktionen durch Disziplinarmacht der Gesellschaft gestattet werden. Dabei befähigt diese Selbstsubjektivierung „(...) *eine äußere Macht, welche auch immer, zu unterlaufen; selbst eine Macht zu gewinnen und so das Leben sich anzueignen, statt sich nur Anderen oder anonymen Mächten zu überlassen*“<sup>628</sup>.

Der Begriff der Selbstmächtigkeit darf jedoch nicht als souveräne Herrschaft über sich selbst verstanden werden, stattdessen handelt es sich um eine Anzahl an Fähigkeiten. Eine davon ist, mit sich selbst haushalten zu können, es also zu schaffen, sich selbst zu regieren. Das Regieren des Selbst bedingt ein Höchstmaß an *Selbstverantwortlichkeit*<sup>629</sup> für das eigene Leben. Um die Verantwortung für das eigene Leben nicht hilflos in die Hände der Macht von Staat und Gesellschaft zu legen, sondern den Dispositiven eine Alternative entgegenzusetzen, bedarf es Kompetenzen im Umgang mit sich selbst. Beispielsweise beinhalten diese Kompetenzen die richtige Einschätzung, was wirklich wichtig im Leben ist, oder welche persönlichen und gesellschaftlichen Beziehungen im Leben wertvoll sind. Aber auch die eigene Gesundheit und die

---

<sup>625</sup> Vgl. Barth, Markus (1998), S.35.

<sup>626</sup> Vgl. Foucault, Michel (2007), S. 282.

<sup>627</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm (1998), S. 84.

<sup>628</sup> ebd., S. 84.

<sup>629</sup> ebd., S.85.

Verbindung zu sich selbst unterliegt der Selbstverantwortung. Das harmonische Zusammenspiel aus Körper, Geist und Seele stellt dabei die Grundvoraussetzung dar, um nicht nur das richtige Maß für den eigenen Körper zu finden, sondern Verantwortung für sich, sein Handeln und sein Denken übernehmen zu können.

Der Aspekt der Selbstverantwortlichkeit als Eigenschaft der Selbstmächtigkeit steht in enger Verbindung zur *Unabhängigkeit*<sup>630</sup> des Individuums und steht nicht im Gegensatz zur Selbsterfindung<sup>631</sup>. Ein wichtiger Bestandteil einer Praxis der Freiheit ist, sich im Leben unabhängig zu machen bzw. sukzessive zu einer autonomeren Lebensweise zu gelangen und dabei gesellschaftlich genormte Gewohnheiten durch eigene Abläufe zu ersetzen, um sich den Machtansprüchen anderer entziehen zu können. Ein Beispiel hierfür ist der gesellschaftliche Status, der den Spielraum der eigenen Freiheit minimiert, wenn versucht wird, einem bestimmten Status, den die soziale Gemeinschaft vorgibt, zu entsprechen, sei es durch Statussymbole oder eine prestigeträchtige Position in der Gesellschaft. Werden diese gesellschaftlichen Werte, die einen bestimmten Status formen, durch eigene Werte ersetzt, erlangt man innerhalb seines Lebens einen gewissen Grad an Freiheit. Der Autonomiegedanke beschränkt sich nicht nur auf einen bestimmten Bereich, der Anspruch ist nach Foucault, in Anlehnung an Kant, „(...) *das Konzept der urteilend-kritischen Autonomie auf alle Lebensbereiche*(...)“<sup>632</sup> auszudehnen.

Es geht darum, diese Freiheit der individuellen Macht seiner eigenen Mikro-Privatpolitik zu reflektieren und mit ihr umgehen zu können.<sup>633</sup> Schmid spricht hier von der „*Mäßigung seiner selbst*“<sup>634</sup> bezüglich einer empathischen Anwendung seiner individuellen Macht.

Die Tugend der unabhängigen selbstverantwortlichen Selbstmächtigkeit als Bestandteil seiner persönlichen Politik ist ein mächtiges Werkzeug, das auf dem Grundsatz seiner eigenen inneren Integrität fußt und sich stets seiner Stärke bewusst sein muss. Hierbei bestimmt die Fähigkeit der eigenen *Selbstbeherrschung*<sup>635</sup> bzw. die Selbstdisziplin neben der Mäßigung seiner Macht auch die Mäßigung des eigenen Temperaments als zentrales Element, um dem Menschen die Möglichkeit zu geben, klar und

---

<sup>630</sup> Vgl. Foucault, Michel (1984), S. 132. und  
Vgl. Schmid, Wilhelm (1999), S.151f.

<sup>631</sup> Vgl. Früchtl, Josef (1998), S. 128.

<sup>632</sup> Vgl. ebd., S. 129.

<sup>633</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm (1999), S. 153.

<sup>634</sup> ebd., S. 152.

<sup>635</sup> Vgl. Früchtl, Josef (1998), S. 128.

überlegt zu denken und zu handeln. Für Foucault ist der Zustand der *Selbstbeherrschung*<sup>636</sup> innerhalb einer *Ästhetik der Existenz* eine Frage des Gebrauchs der eigenen Vernunft<sup>637</sup>.

Laut Friedrich Wilhelm Foerster stellt die Erziehung zur *Selbstbeherrschung*<sup>638</sup> einen Kernpunkt in der Entwicklung der Moralphädagogik dar, „(...) *um sein Handeln aus dem Bereich der bloßen instinktiven Reaktion zu erheben und durch seine Vorstellungswelt zu kontrollieren.*“<sup>639</sup>

Das zweite Charakteristikum einer ästhetischen Lebensform der Existenz bezieht sich darauf, die eigene Existenz im Lichte einer kunstvollen bzw. ästhetischen Gestaltung eines Kunstwerks zu verstehen. Hierzu stellte sich Foucault die Frage: „*Mir fällt auf, daß Kunst in unserer Gesellschaft zu etwas geworden ist, das nur Gegenständen, nicht aber Individuen oder das Leben betrifft. Daß Kunst etwas Gesondertes ist, das von Experten, also Künstlern gemacht wird. Aber könnte nicht das Leben eines jeden ein Kunstwerk werden?*“<sup>640</sup>

Die Erkenntnis, die ein ästhetischer Lebensstil mit sich bringt, ist die Tatsache, dass es keine wichtigere Sache zu gestalten gibt als die eigene Existenz. Das Verständnis der Ästhetik, nach Saars kreativem Bezug zu sich selbst, wird dabei nach den eigenen Maßstäben auf das Leben angewandt, ohne einen Normenkatalog, an den sich zu halten wäre.

Auf Grund dessen, dass dem Menschen das ‚Selbst‘ nicht von Geburt an gegeben ist, sondern sich erst entwickelt, ist die Foucault'sche Schlussfolgerung, dass es gemäß des eigenen Stils wie ein Kunstwerk geschaffen werden muss.<sup>641</sup> Dabei betont Foucault seine Verbindung zu Friedrich Nietzsche.<sup>642</sup>, dessen Aufforderung es ist, einem Charakter durch lange und kontinuierliche Arbeit den Stil zu verleihen, der seinem künstlerischen Plan entspricht. Früchtl hierzu: „*Nietzsche und Foucault verknüpfen das neuzeitliche, in der Renaissance aufkeimende, bei Montaigne und dann bei Des-*

---

<sup>636</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993a), S. 122.

<sup>637</sup> Vgl. ebd., S. 113ff.

<sup>638</sup> Dazu im Werk Foucaults: Vgl. Duman, Yilmaz: Zur Frage der Macht im Werk Michel Foucaults: unter besonderer Berücksichtigung der Ethnologie der europäischen Kultur. Universitätsverlag WUV. Wien 2003, S. 212.

<sup>639</sup> Hoyer, Timo: Tugend und Erziehung. Die Grundlegung der Moralphädagogik in der Antike. Julius Klinkhardt Verlag. Bad Heilbrunn 2005, S. 236.

<sup>640</sup> Foucault, Michel: Zur Genealogie der Ethik. In: Dreyfus, Hubert L.; Rabinow, Paul: *Jenseits von Strukturalismus und Hermeneutik*. Beltz Athenäum Verlag. Frankfurt a. M. 1984, S. 273.

<sup>641</sup> Vgl. ebd., S. 274.

<sup>642</sup> Vgl. Foucault, Michel: Was ist Aufklärung? In: Erdmann, Eva; Forst, Rainer; Honneth, Axel (Hrsg.): *Ethos der Moderne. Foucaults Kritik der Aufklärung*. Campus Verlag. Frankfurt a. M. 1990, S. 35ff.

*cartes* ausformulierte, schließlich bei Kant, angestoßen durch Rousseau, moralisch akzentuiertere Konzept der Autonomie mit dem der Perfektion.<sup>643</sup>

Wie für einen Maler die Leinwand und einen Bildhauer der Marmorblock, so ist für ein Subjekt das eigene Leben der Stoff, den es zu bearbeiten und zu gestalten gilt. Maler und Bildhauer geben ihrem Kunstwerk eine Struktur nach ihrem Selbstverständnis. Diese strukturierende Arbeit mit dem individuellen Leben als Leinwand oder Marmorblock nennt Schmid die *Produktionsästhetik*<sup>644</sup>.

Dieser Ästhetik liegt eine Ethik zu Grunde, die in der Lage ist, einem Subjekt die Fähigkeit zuzusprechen, seiner eigenen Existenz eine stabile Struktur zu geben.<sup>645</sup> Eine stabile Struktur ist gleichzusetzen mit einer *Orientierung*<sup>646</sup> im eigenen Leben. Dieser innere Kompass konfrontiert den Menschen mit den Bestandteilen seines Lebens. Wie soll das Kunstwerk aussehen? Wohin oder wozu soll es sich entwickeln? Aus welchen Elementen soll das Kunstwerk bestehen? Was passt dazu, was nicht?

Kein Außenstehender kann einem Künstler sagen, was er zu malen oder aus dem Marmorblock zu schlagen hat. Würde er von außen in irgendeine Form gepresst oder von irgendeiner Macht fremdstrukturiert, fremdbestimmt oder beeinflusst werden, so wäre es nicht mehr das persönliche Kunstwerk, das aus ihm heraus entsteht.<sup>647</sup>

Michel Foucault versteht die Lebensform einer *Ästhetik der Existenz* also als ein Handwerk, das sich durch Erproben und durch Experimentieren mit der Neugestaltung seines eigenen Stils auszeichnet. Dabei geht es aber keineswegs um eine Selbstfindung, sondern um den Prozess der ‚Selbsterfindung‘.<sup>648</sup> Diese Erfindung geht stets einher mit einem Ausbrechen aus vorgefertigten und von außen vorgegebenen Rollenmustern.

Foucault prägte in diesem Zusammenhang den Begriff des *Andersdenkens*<sup>649</sup>. Um dieses Wort im Sinne Foucaults zu erfassen, würde die folgende Umschreibung am ehesten zutreffen: die eigenen Grenzen des Denkens sprengen, um seinen eigenen Stil zu entwickeln.

---

<sup>643</sup> Früchtl, Josef (1998), S. 128.

<sup>644</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm (1998), S. 85.

<sup>645</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm (2000a), S. 374.

<sup>646</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm: *Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst*. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2000, S. 175.

<sup>647</sup> Vgl. Foucault, Michel (1984), S.283.

<sup>648</sup> Vgl. Nehamas, Alexander: *Die Kunst zu leben: Sokratische Reflexionen von Platon bis Foucault*. Rotbuch Verlag. Hamburg 2000, S. 281.

<sup>649</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993a), S. 15.



Dieses *Andersdenken* ist für Michel Foucault ein „(...) *Ansporn, anders leben zu lernen*“<sup>650</sup> und sich der Freiheit zu bedienen anders zu sein, sich „(...) *in der Lebensweise und in der Inszenierung des Selbst zu distanzieren, ‚enorm‘ zu leben bis hin zum Skandal.*“<sup>651</sup> Dieses Denken versucht also auszuschließen, dass sich der Mensch auf seinem vorbestimmten und der Norm angepassten Dasein in der Welt ausruht.

Das *Andersdenken* zu realisieren, gestaltet sich relativ schwer in unserer Gesellschaft. Dabei ist das „anders leben zu lernen (...) *nicht möglich ohne die langwierige Arbeit der Transformation (...)*“.<sup>652</sup>

Nach Foucault ist dazu eine wesentliche Fähigkeit, sowohl bei einem Maler oder Bildhauer als auch bei Subjekten notwendig: die *Vorstellungskraft*.<sup>653</sup> Diese befähigt einen Menschen zu visualisieren wie sein Werk aussehen soll. Bezogen auf das eigene Leben besteht das Hauptziel darin, „(...) *uns vorzustellen und konstruieren, was wir sein könnten.*“<sup>654</sup> Die bildhafte Vorstellung oder auch Imagination stellt fächerübergreifend ein Werkzeug dar, das vor allem in der philosophischen Tradition von Immanuel Kant wiederzufinden ist und in den psychologischen Ansätzen des autogenen Trainings oder der Hypnose-Therapie seine Anwendung findet.<sup>655</sup> Von Kant<sup>656</sup> als Geisteskraft und Grundvoraussetzung des Denkens beschrieben dient sie vor allem dem Erkenntnisgewinn als auch der Planung und Reflektion menschlicher Handlungen.

Der dritte Aspekt des ästhetischen Lebens beschreibt eine Bedingung, der die Selbstmächtigkeit und das Leben als Kunstwerk nach Schmid unterliegt: Der *Akt der Wahl*<sup>657</sup>. Da sich dieser nach Schmid im Kern der ästhetischen Denkweise befindet, ist er eng mit den Eigenschaften der ersten beiden Aspekte verbunden: „*Selbst eine Wahl zu haben und sie auch treffen zu können, ist der stärkste Ausdruck der Selbstmächtigkeit.*“<sup>658</sup>

Dies bedeutet jedoch keineswegs, in jeder Situation des Lebens ganz befreit von allen Pflichten des Lebens „(...) *völlig frei wählen zu können, denn zu vieles ist vorgegeben und vorstrukturiert.*“<sup>659</sup> Vielmehr ist *mit der freien Wahl*<sup>660</sup> bzw. der freien Entschei-

---

<sup>650</sup> Schmid, Wilhelm (2000a) S. 353.

<sup>651</sup> Barth, Markus (1998), S. 35.

<sup>652</sup> Schmid, Wilhelm (2000a), S. 353.

<sup>653</sup> Vgl. Foucault, Michel (2012a), S. 18.

<sup>654</sup> Foucault, Michel (2003), S. 280.

<sup>655</sup> Vgl. Misselhorn, Catrin: Die Imagination im Spannungsfeld von Philosophie, Alltagspsychologie und Wissenschaft, In: Journal of Literary Theory Online, Nov. 2007. [Elektronisches Dokument].

<sup>656</sup> Ritzel, Wolfgang: Immanuel Kant. Walter de Gruyter&Co. Berlin 1985, S. 43.

<sup>657</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm (1998), S. 86.

<sup>658</sup> ebd., S. 86.

<sup>659</sup> Schmid, Wilhelm (1999), S. 86.

dungsfreiheit gemeint, nicht nur einem Zwang oder einer Pflicht folgen zu müssen, sondern die Wahl zu haben, eine bestimmte Lebensweise anzunehmen oder abzulehnen, was man nicht in seinem Lebens sein oder haben möchte. Der Akt der Wahl setzt also die Etablierung eines freien Willens voraus. Bezüglich dieses Kampfes um die Willensfreiheit unterscheidet Harry Frankfurt die Hierarchie von Wünschen erster und zweiter Ordnung.<sup>661</sup> Der Begriff des Wunsches steht hierbei stellvertretend für ein Ziel, eine Absicht oder ein Handlungsvorhaben. Da dabei ein Wunsch zweiter Klasse als identitätsstiftend<sup>662</sup> bezeichnet wird und ihm die tieferen Wertvorstellungen eines Subjekts zu Grunde liegen, stellt er einen höherrangigen Wunsch dar, als ein Wunsch erster Ordnung. Dieser nämlich verfolgt in erster Linie kurzfristige Bedürfnisse (z. B. Nahrung, Kleidung, Urlaub, Luxusartikel, etc.) und ist somit in Bezug auf die langfristige reflexive Selbstbestimmung eher zweckwidrig, es sei denn, Wünsche erster und zweiter Ordnung stimmen überein. Hier spricht Harry Frankfurt von einer Volition zweiter Stufe<sup>663</sup> – der Willensfreiheit.

Menschen, die Wünsche und Absichten der ersten Stufe besitzen, die nicht von den Werten der zweiten Stufe unterstützt werden, können als triebhaft kategorisiert werden. Wenngleich sich weder Foucault noch Schmid auf das Konzept der zweifachen Ordnung von Wünschen beziehen, so kann es hier als anschauliches Beispiel der gesellschaftlichen Anerkennung angewandt werden, bei der sich die Intension der ersten Ordnung am Wunsch eines Statussymbols orientiert, um die soziale Positionierung zu sichern. Der Wunsch zweiter Ordnung basiert aber darauf, dieses Statussymbol gar nicht besitzen zu wollen, da es nicht dem eigenen Stil bzw. den eigenen Werten entspricht. Beispielsweise gilt die Marke Porsche als Statussymbol in vielen Kreisen der Gesellschaft, das bedeutet, der Besitzer eines solchen Autos hat es finanziell in seinem Leben ‚geschafft‘. Nehmen wir an, der Besitzer hat es auch tatsächlich geschafft und könnte es sich leisten. Der Wunsch erster Ordnung ist nun der, sich dieses Auto zu kaufen, um die gesellschaftliche Anerkennung seiner Umwelt für sich zu sichern. Der Wunsch zweiter Ordnung richtet sich aber nach dem eigenen Stil, zu dem jedoch gar kein Porsche passt, weil er nicht den eigenen Werten entspricht.

---

<sup>660</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm: Die Seele über den Körper pflegen. In: FAZ Friedmann, Jan im Interview mit Wilhelm Schmid. "o.D." [Elektronisches Dokument].

<sup>661</sup> Vgl. Frankfurt, Harry G.: Willensfreiheit und der Begriff der Person. In: Betzler, Monika; Guckes, Barbara (Hrsg.): Freiheit und Selbstbestimmung: Ausgewählte Texte. Akademie Verlag. Berlin 2001, S. 65.ff.

<sup>662</sup> Vgl. Fenner, Dagmar: Das Gute Leben. Walter de Gruyter GmbH. Berlin 2007, S. 68.

<sup>663</sup> Vgl. Frankfurt, Harry G. (2001), S. 68.

Gemäß Harry Frankfurt handelt es sich bei diesem ersteren Wunsch um die Notwendigkeit eines Triebes und keinesfalls um Willensfreiheit bzw. um einen freien Akt der Wahl. Dieser tritt erst ein, wenn sich der Wunsch erster Ordnung nach dem Wunsch zweiter Ordnung richtet und somit handlungswirksam wird.

Dies inkludiert aber nicht nur das Tun, sondern auch ein Unterlassen,<sup>664</sup> denn nach Foucault besteht die Aufgabe eines Subjekts in der heutigen Zeit „(...) *nicht darin, herauszufinden, sondern abzulehnen, was wir sind.*“<sup>665</sup> Auch hier müssen die Ziele dessen, was jemand ablehnt, und die Intension dessen, was er überhaupt nach seinen Vorstellungen ablehnen möchte, übereinstimmen.

Dabei ist es wiederum ein Akt der Wahl, abzuwägen wie man eine Ablehnung vollzieht bzw. wie man damit umgeht, wenn man sich gegen eine bestimmte Sache entscheidet, weil sie nicht passt. Sicherlich spielt die Reaktion der Gesellschaft bzw. des individuellen sozialen Umfeldes eine große Rolle, die einen Konformitätsdruck auf ein Subjekt aufzubauen versteht.<sup>666</sup> Diese individuelle Wahl hat demnach mit der Unabhängigkeit zu tun, die gegenüber dem sozialen Druck gewahrt werden muss. Hier kommt es auf die *Tugend der Willenskraft*<sup>667</sup> an, sich trotz schwieriger Bedingungen für den eigenen Stil zu entscheiden und ‚nein‘ sagen zu können.

In der Psychologie bringt die Fähigkeit der Willenskraft eine Reihe von anderen Tugenden mit sich, wie die der Entscheidungskraft<sup>668</sup> bzw. des Durchsetzungsvermögens, die sich allesamt aus der Selbstbeherrschung bzw. der Selbstdisziplin nähren. Andererseits ist nicht alles im Leben gemäß eines persönlichen Stils gestaltunfähig, sondern bis zu einem gewissen Grad hin muss vieles akzeptiert werden. Hierbei ist es wiederum ausschlaggebend, zu welcher Haltung sich der Mensch gegenüber nicht veränderbaren Faktoren in seinem Leben durchringt, die nicht seinem eigenen Stil entsprechen.<sup>669</sup>

Neben manchen festen Konstanten hat der Akt der Wahl einen weiteren Feind: die

---

<sup>664</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm: Die Wiederentdeckung der philosophischen Lebenskunst. Vortrag im Rahmen der 52. Lindauer Psychotherapiewochen 24.04.2002, S. 2.

<sup>665</sup> Foucault, Michel (2005), S. 280.

<sup>666</sup> Vgl. Holm-Hadulla, Rainer M.: Kreativität. Konzept und Lebensstil. Vandenhoeck & Ruprecht GmbH. Göttingen 2007, S. 132.

<sup>667</sup> Vgl. Foucault, Michel: Geschichte der Gouvernementalität Band 1. Sicherheit, Territorium, Bevölkerung: am Collège de France 1977/1978. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 2004, S. 256ff.

<sup>668</sup> Baumeister, Roy; Tierney, John: Die Macht der Disziplin. Campus Verlag. Frankfurt a.M. 2012, S. 116.

<sup>669</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm (2002), S. 3.

*heteronome Gewohnheit*<sup>670</sup>. Diese bezeichnet durch Gesellschaft, Erziehung und Kultur unreflektiert übernommene Verhaltens- und Denkweisen und stellt eine Entlastung vom Akt der Wahl dar. Da ein Mensch, täglich vor Unmengen von Wahlmöglichkeiten gestellt, sich aber nicht ständig neu entscheiden möchte, gibt er sich laut Foucault lieber seiner erlernten, nicht hinterfragten „Automatik der Gewohnheiten“<sup>671</sup> hin. Dem gegenüber stehen sogenannte *autonome Gewohnheiten*<sup>672</sup>. Diese unterliegen der Selbstgesetzgebung und sind Resultat einer bewussten Entscheidung für eine bestimmte Handlungs- oder Denkweise, die dann zu einer reflektierten Gewohnheit wird. Dabei kann eine frühere heteronome Gewohnheit als autonome Gewohnheit genauso weiterleben, wobei sich lediglich ihr Status – von einfach übernommen in willentlich dafür entschieden – geändert hat.

Sich jedoch überhaupt einer *heteronomen Gewohnheit* klar zu werden, bedarf es einer *strukturellen Wahrnehmung*<sup>673</sup>, die einen Menschen dahingehend sensibilisiert, erkennen zu können, welchen Gewohnheiten er unterliegt und welcher Herkunft diese sind. Doch egal, ob Gewohnheit oder einmalige Handlung, es geht darum, stets abzuwägen, ob es sich um eine Denkstruktur oder um ein Verhalten handelt, das man selbst möchte bzw. das wirklich zu dem individuellen Stil passt. Dabei stellt die eigene Einschätzung des Selbstbildes<sup>674</sup> eine „entscheidende Schlüsselvariable der Persönlichkeit“<sup>675</sup> dar. Denn „(...) *nur das Selbst, das fähig ist, sich reflexiv auf sich selbst, die eigenen Strukturen und die Strukturen, in denen es lebt, zu wenden, gewinnt den Spielraum, der ihm erlaubt, sich selbst zu gestalten und aus sich das Selbst zu machen, das er sich vorstellt.*“<sup>676</sup> Nach Bublitz werden also durch die Foucault'schen Ansätze die Gesetze und Grenzen der Kultur sichtbar, in der wir leben.<sup>677</sup>

Diese bis hierher ausformulierten formalen Regeln, nach denen sich eine *Ästhetik der Existenz* beschreiben lässt, werden nun nochmals in einem Kurzüberblick zusammengefasst:

---

<sup>670</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm (2000a), S. 328.

<sup>671</sup> Foucault, Michel: *Theatrum Philosophicum*. In: Deleuze, Gilles; Foucault, Michel: *Der Faden ist gerissen*. Merve Verlag. Berlin 1977, S. 173.

<sup>672</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm (2000a), S. 328.

<sup>673</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm (24.4.2002), S. 6.

<sup>674</sup> Vgl. Schulz von Thun, Friedemann: *Miteinander reden. Störungen und Klärungen*. 35. Auflage. Rowohlt Verlag. Hamburg 2001, S. 170.

<sup>675</sup> Eichler, Wolfgang: *Kommunikation und Leben*. Igel Verlag. Hamburg 2008, S. 64.

<sup>676</sup> Schmid, Wilhelm (1999), S. 241.

<sup>677</sup> Vgl. Bublitz, Hannelore (2001), S. 28.

Der Aspekt der *Selbstmächtigkeit* (bei Foucault: die *Autonomie des Individuums*) inkludiert die Fähigkeiten der *Selbstverantwortung*, der *Unabhängigkeit* und der *Selbstbeherrschung*.

Die *kunstvolle Gestaltung der Existenz* (bei Foucault: das *Leben als persönliches Kunstwerk*) kann durch den Sinn für eine *Produktionsästhetik*, eine *Orientierung* im eigenen Leben, die Ausarbeitung des *eigenen Stils* und durch das *Andersdenken* in Kombination mit der Fertigkeit der *Vorstellungskraft* tiefer beschrieben werden.

Der *Akt der Wahl* (bei Foucault: die *Wahl der Existenz*) geht einher mit der *strukturellen Wahrnehmung*, der *autonomen Gewohnheiten* und der eigenen *Willenskraft*.

Nach Josef Früchtl verfolgt Michel Foucault eine *perfektionsästhetische Ethik*, bei der die *Ästhetik der Existenz* deren „*Vollendung*“<sup>678</sup> darstellt. Dabei definieren die drei in diesem Kapitel von Foucault und Schmid genannten Aspekte das Gesetz<sup>679</sup> bzw. den Grundsatz eines ästhetischen Lebens.

#### 4.3.1. Das Spiel mit der Grenze

Der Prozess der Lebenskunst als die Suche nach dem eigenen Lebensstil, die eigenhändige Bestimmung seiner Identität und die damit verbundene Selbstsubjektivierung, ist nach Michel Foucault *das Spiel mit der Grenze*, zusammengefasst in einem Artikel, der 1963 in der Zeitschrift *Critique* unter dem Titel *Préface à la transgression*<sup>680</sup> als Gedenkschrift an Georges Bataille veröffentlicht wurde.

Was sind Grenzen und wozu dienen Grenzen? Wie diese Arbeit in ihrem Verlauf deutlich machen wird, beweist der Grenzbegriff nicht nur ein ganz allgegenwärtiges Vorhandensein in fast jedem Bereich des menschlichen Daseins und besitzt somit eine Art Scharnierfunktion, sondern bezeichnet auch einen wesentlichen Aspekt in den Foucault'schen Denksystemen.

Zunächst einmal trennt eine Grenze zwei Bereiche voneinander. Nach Foucault sind das der Bereich des Machbaren oder Möglichen und der Bereich, der scheinbar außerhalb der Reichweite unserer eigenen Fähigkeiten liegt. Aus gutem Grund findet in

---

<sup>678</sup> Früchtl, Josef (1998), S. 130.

<sup>679</sup> Vgl. Foucault, Michel (1983a), S. 125ff.

<sup>680</sup> Foucault, Michel (2001), S. 320ff.

seiner Definition das Wort *scheinbar* Verwendung, denn eine Grenze, die da ist, um nicht überschritten zu werden, ist für Michel Foucault eine inexistente Grenze.<sup>681</sup> Der offizielle *foucaultblog* der Universität Zürich beschreibt in einer Veröffentlichung mit dem Titel „*Border Patrol. Bataille, Foucault und das Konzept der Grenze*“ die verschiedenen Epochen des Philosophen, in denen er unterschiedliche Verbindungen rund um das Thema der Grenze entstehen lässt. Beispielsweise charakterisiert er im Zuge seiner Vorlesung zur Ordnung des Diskurses den Begriff der Grenzziehung als wichtige Komponente des Prinzips des Ausschlusses innerhalb einer Gesellschaft.<sup>682</sup> Die Foucault'schen Gedanken der Grenz- und Ausschließungssysteme lassen sich in ihren Grundannahmen von den Konzeptionen des französischen Philosophen Georges Bataille ableiten, der bereits vor Foucault diesbezüglich forschte: „*Während Batailles Beschreibung der Homogenität als Effekt der Produktionsprozesse noch stark vom Hauch des Marxismus beatmet ist, bilden seine Überlegungen zur Wissenschaft, zu deren konstitutivem Einfluss auf die Macht, aber auch zu ihren Grenzen einen wichtigen theoretischen Fluchtpunkt von Foucaults Denken.*“<sup>683</sup> Unter anderem beschäftigt sich Batailles mit der Thematik von Prozessen der Grenzdispositiven einer sozialen Gemeinschaft und den darin vertretenen Lebensstilen.

In dem 1963 veröffentlichten Text *Préface à la transgression*<sup>684</sup> legt Foucault dem Leser seine Meinung bezüglich Grenzen und deren Überschreitung dar. Daher erscheint es hier als notwendig, dieses Zitat Foucaults in vollem Umfang wiederzugeben und es nachfolgend zu interpretieren:

*„Die Überschreitung ist eine Geste, die die Grenze betrifft; dort, in dieser Schmalheit der Linie, zeigt sie sich blitzartig als Übergang, vielleicht aber auch in ihrem gesamten Verlauf und sogar in ihrem Ursprung. Die Strichlinie, die sie kreuzt, könnte durchaus ihr ganzer Raum sein. Das Spiel der Grenzen und der Überschreitung scheint von einer schlichten Beharrlichkeit beherrscht: Die Überschreitung durchbricht eine Linie und setzt unaufhörlich aufs Neue an, eine Linie zu durchbrechen, die sich hinter ihr sogleich wieder in einer Welle verschließt, die kaum eine Erinnerung zulässt und dann von neuem zurückweicht bis an den Horizont des Unüberschreitbaren. Doch bringt dieses Spiel weit mehr ins Spiel als diese Elemente; es versetzt sie in eine Ungewiss-*

---

<sup>681</sup> Vgl. ebd., S. 325.

<sup>682</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993d), S. 11.

<sup>683</sup> Kilian, Patrick: *Border Patrol. Bataille, Foucault und das Konzept der Grenze* In: *foucaultblog* der Universität Zürich vom 3.8.2013. [Elektronisches Dokument].

<sup>684</sup> Foucault, Michel (2001), S. 320ff.

heit, in Gewissheiten, die sogleich verkehrt werden, wo das Denken rasch Schwierigkeiten bekommt, wenn es sie fassen will.

Die Grenze und die Überschreitung verdanken einander die Dichte ihres Seins: Eine Grenze, die absolut nicht überquert werden könnte, wäre inexistent; umgekehrt wäre eine Überschreitung, die nur eine scheinbare oder schattenhafte Grenze durchbrechen würde, nichtig. Doch existiert die Grenze überhaupt ohne die Geste, die sie stolz durchquert und leugnet? Was wäre sie danach und was könnte sie davor sein? Und schöpft die Überschreitung nicht alles aus, was sie in dem Augenblick ist, an dem sie die Grenze überquert und nirgendwo sonst ist als in diesem Punkt der Zeit? Ist nun aber dieser Punkt, diese eigentümliche Überkreuzung von Wesen, die außerhalb von ihm nicht existieren, sondern in ihm vollständig austauschen, was sie sind, nicht genau all das, was überall über ihn hinausgeht? Er verfährt als Verherrlichung dessen, was er ausschließt; die Grenze öffnet sich gewaltsam auf das Unbegrenzte hin, erfährt sich plötzlich von dem von ihr verworfenen Inhalt mitgerissen und von einer eigentümlichen Fülle vollendet, die bis in ihr Innerstes dringt. Die Überschreitung treibt die Grenze bis an die Grenze ihres Seins; sie bringt sie dazu, im Moment ihres drohenden Verschwindens aufzuwachen, um sich in dem wiederzufinden, was sie ausschließt (genauer vielleicht, sich darin zum ersten Mal zu erkennen), und um ihre tatsächliche Wahrheit in der Bewegung ihres Untergangs zu erfahren. Und dennoch, woraufhin entfesselt sich die Überschreitung in dieser Bewegung reiner Gewalt, wenn nicht auf dasjenige, was sie fesselt, auf die Grenze und auf das, was sich darin eingeschlossen findet? Wogegen richtet sich ihr Einbruch, und welcher Leere verdankt sie die freie Fülle ihres Seins, wenn nicht genau dem, was sie mit ihrer gewaltsamen Geste überquert und was sie in dem Strich, den sie austilgt, zu durchkreuzen wählt?

Die Überschreitung ist somit nicht für die Grenze, was das Schwarze für das Weiße, das Verbotene für das Erlaubte, das Äußere für das Innere, das Ausgeschlossene für den geschützten Raum der festen Bleibe ist. Sie ist ihr eher durch ein bohrendes Verhältnis verbunden, mit dem kein einfacher Einbruch zu Rande kommen kann. Vielleicht ist Überschreitung so etwas wie der Blitz in der Nacht, der vom Grunde der Zeit dem, was sie verneint, ein dichtes und schwarzes Sein verleiht, es von innen heraus und von unten bis oben erleuchtet und dem er dennoch seine lebhaftige Helligkeit, seine herzerreißende und emporragende Einzigartigkeit verdankt. Er verliert sich in dem Raum, den sie in ihrer Souveränität bezeichnet, und verfällt schließlich in Schweigen, nachdem er dem Dunkel einen Namen gab.

*Um diese so reine und so verwickelte Existenz zu denken, sie von sich aus und in dem von ihr hervorgehobenen Raum zu denken, muss man sie aus ihren zweifelhaften Verwandtschaften mit der Ethik herauslösen und sie vom Skandalösen oder Subversiven befreien, das heißt von dem, was von der Macht des Negativen beseelt ist. Die Überschreitung ist eine Gegenüberstellung von nichts mit nichts, sie lässt nichts lächerlich werden, versucht nicht, die Tragfähigkeit der Fundamente zu erschüttern; sie unternimmt nichts, um der anderen Seite des Spiegels jenseits der unsichtbaren und unüberwindlichen Linie zu neuem Glanz zu verhelfen. Eben weil sie weder Gewalt in einer geteilten Welt ist (in einer ethischen Welt) noch Triumph über die Grenzen, die sie auslöscht (in einer dialektischen oder revolutionären Welt), macht sie sich im Inneren der Grenze das maßlos Maß der Distanz zu eigen, die sich dort eröffnet und den leuchtenden Strich zieht, der sie sein lässt. Nichts ist in der Überschreitung negativ. Sie bejaht das begrenzte Sein, sie bejaht dieses Unbegrenzte, in das sie hineinspringt und erstmals für die Existenz öffnet. Dennoch kann man sagen, dass diese Bejahung nichts Positives hat: Kein Inhalt kann sie binden, da per Definition keine Grenze sie zurückhalten kann. Vielleicht ist sie nichts anderes als die Bejahung der Teilung. Allerdings sollte man dieses Wort von allem entlasten, was an die Geste des Bruchs oder an die Herbeiführung einer Trennung oder an das Maß einer Abweichung erinnern kann und ihr allein das lassen, was in ihr das Sein der Differenz bezeichnen kann.*<sup>685</sup>

Anhand dieses Textes lassen sich diejenigen Charakteristika benennen, die für Foucault die Eigenschaften einer Grenze bzw. deren Überschreitung beschreiben. Danach besteht für ihn eine Grenzlinie aus einer schmalen Linie, bei der es nur eines kurzen Augenblickes bedarf, sie zu überschreiten. Dabei gibt es jedoch nicht nur eine einzige Grenzlinie, jede Überschreitung erschafft eine neue Grenze, die vor einem liegt.

Für ein menschliches Subjekt stellt dieses Gesamtkonstrukt der Grenzen mit ihren Kriterien und Merkmalen ein schwer zu greifendes Konzept dar, eben auch aus dem Grund, weil die Grenzlinie und ihre Überschreitung sehr dicht beieinander liegen. Nach Foucault inkludiert eine Grenze auch immer ihre Überschreitung, da sich beide praktisch dadurch in zwei Punkten gegenseitig bedingen. Erstens definiert erst der

---

<sup>685</sup> Foucault, Michel (2001), S. 324ff.



Übertritt über eine Grenze das volle Ausmaß dessen, was durch eine Grenzlinie eingeschlossen wird und zweitens wird die Grenzlinie als Rahmen auch erst sichtbar, wenn sie durchbrochen wird. Umgekehrt ist das, was die Überschreitung einer Grenze entfesselt, das, was wiederum innerhalb der Grenze eingeschlossen ist. Daher stellen Grenzlinie und die Grenzlinienüberschreitung kein Gegenteil dar, sondern gehören zueinander und müssen sich von einer weit verbreiteten, aber in der eher zweifelhaften Ethik ihrer Beziehung zueinander distanzieren. Eine Grenze ohne Möglichkeit ihres Aufbrechens kann somit nicht als solche definiert werden.

Foucault versteht den Akt des Übertritts über eine Grenzlinie als etwas Neutrales. Keine Gefühle des Triumphs und kein Ausdruck der Überlegenheit haben hierbei etwas zu suchen. Der Übertritt ist weder als Bruch, noch als Trennung zu verstehen und fügt der sich danach wiedererschließenden Grenze auch keinen Schaden zu – lediglich das *Sein der Differenz* steht im Vordergrund.

Weiter gibt es nach Liessmann keine natürlichen Grenzen<sup>686</sup>. Von den rein biologischen Rahmenbedingungen, dass ein Mensch unter Wasser zum Beispiel nicht atmen kann, einmal abgesehen, definiert er alle Grenzen als menschengemacht. Subjekte erschaffen Grenzen jeglicher Art als tägliches Faktum ihres Lebens, um Dinge und Sachverhalte unterscheiden und den Rahmen bestimmter Dinge definieren zu können. Weiter sagt Liessmann: *„Wir brauchen sie nicht nur, wir könnten ohne sie nicht leben. Der Mensch ist ein soziales Wesen und bildet Gemeinschaften. Ich halte sehr viel von der These, die der Soziologe Georg Simmel schon Ende des 19. Jahrhunderts aufgestellt hat, dass Grenzen eigentlich nichts anderes sind als symbolische Markierungen, durch die sich schon existierende soziale Einheiten einen Rahmen geben und dadurch von anderen Einheiten sichtbar abgrenzen. Das ist auch jenseits der großen politischen, ethnischen und sprachlichen Grenzen immer und überall zu be-  
sichtigen, egal, ob es bestimmte äußerliche Codes wie etwa Mode oder Slangs sind oder untereinander geteilte Ansichten, Formen des Humors oder Wertvorstellungen.“*<sup>687</sup>

Die These eines Moralkodex (*moral-codes*), den jede Kultur ausbildet und der ihr zu Grunde liegt, vertritt auch Michel Foucault in seinem Aufsatz *On the Genealogy of*

---

<sup>686</sup> Vgl. Link, Oliver: Interview mit Konrad Paul Liessmann. Ohne Grenzen könnten wir nicht leben. Brandeins Wirtschaftsmagazin. Ausgabe 03/2013. S. 100ff.

<sup>687</sup> Link, Oliver (03/2013), S. 104.

*Ethics*. Darin definiert er die *moral-codes*<sup>688</sup> als Grenzlinien der Verhaltenserwartungen, die innerhalb einer sozialen Gemeinschaft gelten und weitergegeben werden. Der Interpretationsspielraum von Grenzüberschreitungen erstreckt sich über nahezu alle Bereiche des Lebens, in denen menschliche Subjekte sich aus ihren vorbestimmten Rollen lösen und einen kreativen Prozess starten, an dessen Ende beispielsweise die eigene Identitätskonstruktion steht.<sup>689</sup>

So arbeitet eine Gesellschaft neben juristischen Rahmenbedingungen vor allem mit Grenzen der Geschlechterrollen, der gemeinschaftlichen Ordnung und Moral, kulturübergreifenden Wertvorstellungen als auch mit den verschiedensten Ausprägungen von Lebensweisen, jedoch immer innerhalb des vorgegeben Rahmens der Erwartungen des jeweiligen Moral Codes.

Je heterogener sich jedoch eine soziale Gemeinschaft entwickelt, desto mehr geraten festgegläubte tradierte Grenzen ins Wanken und statische Parameter werden zu dynamischen und veränderbaren Größen. Dabei muss jedoch eine klare Orientierung als richtungsweisendes Element deutlich im Vordergrund stehen, denn ein gesunder Aufbau der eigenen Identität außerhalb von normativen Rollenbildern ist nur möglich, wenn die menschliche Psyche eine Wertschätzung von anderen Menschen an der eigenen Person und dem eigenen Handeln innerhalb der Gesellschaft, in der man lebt, wahrnimmt.

Der Sozialphilosoph Axel Honneth betont in „*Kampf um Anerkennung – Zur moralischen Grammatik sozialer Konflikte*“<sup>690</sup> die negativen Folgen einer möglichen fehlenden Anerkennung der eigenen Identität durch die Umwelt. Ohne das Gefühl der Wertschätzung durch Außenstehende ist nach ihm kein intaktes Verhältnis zu sich selbst möglich.

Die Angst vor dem Verlust dieser Wertschätzung durch Dritte mag auch der Grund dafür sein, dass der größte Teil der Menschheit die Grenzlinien des eigenen Lebens, des eigenen Körpers oder des eigenen Geistes anstandslos akzeptiert und sich stets innerhalb des von der Gesellschaft vorgegebenen und zu erwartenden Rahmens bewegt.

---

<sup>688</sup> Vgl. Foucault, Michel (1983b), S. 239.

<sup>689</sup> Vgl. Berking, Helmuth: Lebensstile, Identitätspolitiken und Gestaltungsmacht. In: Gewerkschaftliche Monatshefte. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden 08/1996, S. 489f.

<sup>690</sup> Honneth, Axel: Kampf um Anerkennung. Zur moralischen Grammatik sozialer Konflikte. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 1998, S. 207ff.

Nach Keupp<sup>691</sup> wird im Prozess der sozialen Anerkennung zwischen drei verschiedenen Stufen differenziert, an dessen Ende die entscheidende eigene Anerkennung bzw. die Selbstwertschätzung steht. Die beiden ersten Schritte umfassen zunächst die Ebenen einer anfänglichen reinen Erkenntnis von dem Vorhandensein des Subjekts als autonomes Individuum innerhalb einer sozialen Gemeinschaft und die darauffolgende positive Rückmeldung als Bestätigung durch die soziale Umwelt.

Die Selbstanerkennung beschreibt schließlich den daraus resultierenden dritten Schritt, der als elementarer Baustein für den Aufbau eines Urvertrauens in die eigene Person unabdingbar ist. Ein gesundes Selbstbewusstsein als Bedingung für den Prozess der Selbstgestaltung thematisiert auch Schmid<sup>692</sup>. Dabei greift er die Verbindung zwischen Selbstbewusstsein und Selbstreflexion auf. Seiner Ansicht nach macht erst jene Selbstsicherheit das Selbst zu einer Person, indem es eine Distanz zu sich selbst schafft und so eine Betrachtung des eigenen Selbst von außen erlaubt. Das Verlangen nach Anerkennung stellt sich also als ein Schlüsselindikator für das Funktionieren der menschlichen Psyche dar.<sup>693</sup>

Bezüglich dieser positiven Bestätigung innerhalb einer sozialen Gemeinschaft schreibt die Süddeutsche Zeitung in einer ihrer Ausgaben<sup>694</sup> über ein interessantes Phänomen, das von der britischen Steuerbehörde beobachtet wurde. Diese berichtete über verschiedene Formulierungen von Zahlungsaufforderungen an säumige Steuerzahler und die damit verbundenen Reaktionen. Den größten Zahlungseingang von Steuergeldern konnte dabei die Ausführung mit dem Hinweis, dass Menschen in der direkten Umgebung des Adressaten auch schon gezahlt hätten, verbuchen. Nach dem Motto: „*Sie gehören zu einer Minderheit, die noch nicht ...*“<sup>695</sup>

Grundsätzlich sind hierbei illegale Überschreitungen von Grenzen, die sich im Bereich der Gefährdung und Schädigung von Mitmenschen bewegen oder einen Gesetzesbruch beinhalten, auszuschließen. Diesbezüglich vertritt Foucault einen „*sozial verantwortlichen Individualismus*“<sup>696</sup>, der keinesfalls auf Kosten anderer ausgelebt wer-

---

<sup>691</sup> Vgl. Keupp, Heiner: Identitätskonstruktion. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne. Rowohlt Taschenbuch Verlag. Reinbek 1999, S. 256f.

<sup>692</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm (1999), S. 240f.

<sup>693</sup> Vgl. Bents, Richard; Blank, Rainer: Der M.B.T.I. - Die 16 Grundmuster unseres Verhaltens nach G. Jung. Claudius Verlag. München 1997, S. 97ff.

<sup>694</sup> Vgl. Beise, Marc: Rettet die Steuermoral. Süddeutsche Zeitung. Wochenendausgabe Nr.88., 16./17.April 2016, S. 26.

<sup>695</sup> Beise, Marc: Rettet die Steuermoral. Süddeutsche Zeitung. Wochenendausgabe Nr.88., 16./17.April 2016, S. 26.

<sup>696</sup> Früchtl, Josef, (1996), S. 148.

den darf. Trotzdem beschreibt dieser hier analysierte Effekt ein grundlegendes Schema, denn diesen Erfolg der britischen Steuerbehörde konnten Psychologen „(...) *mit dem Wunsch der Menschen, sich in einer größeren Gruppe einzusortieren, kein Außenseiter zu sein*“<sup>697</sup> erklären.

Dabei stellt sich aber die allgemeine Frage, warum Menschen überhaupt den Drang verspüren, sich der Mehrheit anzupassen, sich also opportunistisch zu verhalten. Ein Grund stellt sicherlich die Tatsache dar, dass ein Mensch grundsätzlich kein Außenseiter sein möchte, sondern vielmehr auf der stetigen Suche nach Akzeptanz und Anerkennung durch seine Mitmenschen ist.

Wie gesagt betitelt Axel Honneth die gesellschaftlichen Konflikte der modernen Zeit als den „*Kampf um Anerkennung*“<sup>698</sup>, ein Artikel im psychologischen Teil von *ZEIT Wissen*<sup>699</sup> bezeichnet die soziale Anerkennung gar als eine Droge, die einen Menschen so glücklich macht, dass er fast alles dafür tun würde.

Nach Joachim Bauer, Professor für Psychosomatik an der Freiburger Universitätsklinik, attestieren hierbei neurobiologische Forschungsergebnisse dem sozialen Ansehen und der sozialen Anerkennung ein Höchstmaß an Motivationsfähigkeit.

„*Schon der erste Schrei des Neugeborenen oder das anfänglich noch reflexartige Lächeln bringt Eltern dazu zu reagieren. ‚Das Kind nimmt Kontakt auf, es will gesehen und gespiegelt werden‘ (...)*“<sup>700</sup>, erläutert Hans-Jürgen Wirth, Professor für Sozialpsychologie an der Universität Frankfurt und Psychoanalytiker in Gießen. „*Nur im Austausch mit anderen entwickelt der Mensch seine Identität, Eigenschaften und Persönlichkeit. Alles, was in uns vorgeht, ist irgendwie auf unser Umfeld bezogen*“<sup>701</sup>, sagt Wirth.

Manche Forscher gehen hierbei noch viel weiter zurück und erläutern diese Notwendigkeit der sozialen Anerkennung für die menschliche Psyche anhand einer evolutionsbiologischen Begründbarkeit. So musste sich der Mensch in früheren Zeiten, um nahrungs- und fortpflanzungstechnisch überleben zu können, in eine Gruppe bzw. Gemeinschaft eingliedern und von dieser akzeptiert werden. Nur so war es ihm überhaupt möglich, seine eigene Existenz bzw. die seiner Angehörigen zu sichern. Ein Außenseiter zu sein war tödlich.

---

<sup>697</sup> Beise, Marc, (2016), S. 26.

<sup>698</sup> Honneth, Axel (1998), S. 73.

<sup>699</sup> Vgl. Zeug, Katrin: Süchtig nach Anerkennung. Zeit Wissen Nr.4/2013.

<sup>700</sup> Vgl. Zeug, Katrin: Süchtig nach Anerkennung. Zeit Wissen Nr.4/2013.

<sup>701</sup> Zeug, Katrin: Süchtig nach Anerkennung. Zeit Wissen Nr.4/2013.

Bezogen auf die heutige Zeit steht der Aspekt der täglichen Versorgungssicherung aber eher im Hintergrund. Dafür geben Menschen, nach dem Sozialpsychologen Hans-Peter Erb, auf Grund der Angst vor sozialen Repressalien ihre eigene Anschauung bzw. Überzeugung auf, wenn sie sich als nicht-gesellschaftskonform herausstellt.<sup>702</sup> Ausgrenzung, Abneigung, Verachtung, Verwehrung sozialer Kontakte sind nur einige Beispiele von sozialen Sanktionen, die Menschen fürchten. Zwar kann ein menschliches Individuum heutzutage trotz dieses Defizits an sozialer Anerkennung rein physiologisch überleben, doch hat es trotzdem mit Symptomen der Vereinsamung sowie sozialer Verkümmern zu kämpfen, wenn seine Umwelt es nicht als ihresgleichen akzeptiert.

Wie die fünfstufige Bedürfnispyramide von Abraham Maslow (1908-1970)<sup>703</sup> verdeutlicht, steht das Bedürfnis nach Verwirklichung des eigenen Selbst an oberster Stelle, nachdem zunächst aber alle existentiellen Bedürfnisse, wie eben auch die sozialen Bedürfnisse der Zugehörigkeit als auch Bedürfnisse der eigenen und fremden Wertschätzung, befriedigt worden sind.<sup>704</sup> Trotzdem kennt das Leben Subjekte, die sich nicht der Mehrheit beugen, sondern bei denen gerade die Grenzen des gesellschaftlichen Idealbilds, dessen ein Mensch entsprechen sollte, ein Gefühl der Neugierde auslösen und den Drang bewirken, diese auch zu durchbrechen, um einen eigenen, unkonventionellen Lebens- oder Gedankenentwurf für sich salonfähig zu machen.<sup>705</sup>

Die Existenz solcher Menschen belegen paradoxerweise gerade jene Experimente, die dem Großteil der Probanden attestieren, Dinge buchstäblich so wahrzunehmen, wie es das Gros der Menschen erwartet. Das hauptsächliche Forschungsergebnis bildet eine der Prämissen für die Hypothese, wonach Gemeinschaften einen sozialen Druck auf Minderheiten ausüben. Jedoch gibt es nach dem Sozialpsychologen Andreas Mojzisch immer auch Personen, die sich nicht in die Masse einreihen, sondern ihre Segel gegen den Wind der Majorität setzen. So lenken Forscher daher vermehrt ihre Aufmerksamkeit auf Menschen, die zumindest in einigen Phasen des Lebens ihr Bedürfnis nach Einzigartigkeit über das Bedürfnis der sozialen und individuellen Anerkennung – und damit Anpassung – stellen.

---

<sup>702</sup> Vgl. Zeug, Katrin: Süchtig nach Anerkennung. Zeit Wissen Nr.4/2013.

<sup>703</sup> Vgl. Maslow, Abraham H.: Motivation und Persönlichkeit 12. Auflage, Rowohlt Verlag Hamburg 1981, S. 212.

<sup>704</sup> Vgl. Boeree, George C.: Personality Theories. Shippensburg University. USA, 1998. Dt. Übersetzung: Wieser, D., 2006, S. 4. [Elektronisches Dokument].

<sup>705</sup> Vgl. Westerhoff, Nikolas: Die Macht der Minderheit. Der Freitag/Kultur. 12.11.2009. [Elektronisches Dokument].

Experimentelle Aufbauten, denen eine sogenannte Einzigartigkeitsskala<sup>706</sup> zu Grunde liegt, bestimmen den jeweiligen Grad des Verlangens, sich von anderen Menschen bzw. vom Großteil der Gesellschaft abheben zu wollen, aber auch die damit verbundene Gefahr von unangenehmen Folgen in Kauf zu nehmen.

In dem Test tauchen Fragen auf wie: ‚*Verteidigen Sie Ihre eigene Meinung entschieden?*‘ oder ‚*Scheren Sie sich manchmal nicht darum, was andere über Sie denken?*‘. *Befragungen wie diese zeigen: Es gibt Menschen, die besonders stark danach streben, anders sein zu wollen. Für diese Andersdenkenden sind Meinung und Lebensstil von Minderheiten per se attraktiv.*<sup>707</sup>

Zurückkommend auf die Bedürfnispyramide von Maslow unterscheidet dieser nach George Boeree, wie bereits gesagt, zwischen fünf verschiedenen menschlichen Bedürfnissen und ordnet diese nach ihrer Wertigkeit. Dabei ist jedoch ganz entscheidend, dass es sich bei den ersten vier Bedürfnissen um reine Defizitbefriedigungen handelt und sich nur die oberste Stufe der Pyramide, die der Selbstverwirklichung, als Bedürfnis des eigenen Seins beschreiben lässt.<sup>708</sup> Nach der Ansicht Maslows ist das Erreichen der Selbstverwirklichung dann möglich, wenn die grundlegenden Defizite eines Menschen gestillt sind. Dabei sieht er den entscheidenden Faktor für die Entwicklungsprobleme des menschlichen Charakters neben dem Bereich der sozialen Zugehörigkeit vor allem in der Stufe des Strebens nach Wertschätzung verhaftet, da *„(...) diese Bedürfnisse die Grundlage vieler, wenn nicht sogar aller unserer psychologischen Schwierigkeiten (...)“*<sup>709</sup> sind. So stellen, zumindest in den westlichen Industrieländern, die physiologischen Bedürfnisse als auch das Verlangen nach Schutz und Sicherheit kein großes Defizit mehr dar, wohingegen der Wunsch nach Anerkennung und Wertschätzung von außen als auch der Wunsch, die eigene Selbstachtung und Selbstvertrauen aufzubauen, eine sehr komplexe Problematik darstellt. Auch deswegen, weil viele Sachverhalte bezüglich der Suche nach Anerkennung und Selbstwertschätzung nach Ulla Franken aus früheren, oft kindheitsbezogenen Defizitsituationen resultieren und so im Erwachsenenalter nur sehr schwer, wenn überhaupt zu greifen sind.<sup>710</sup>

---

<sup>706</sup> Höhne, Christine: *Feeling-seen - die Wirksamkeit im Erstgespräch*. CIP-Medien. München 2009, S. 81.

<sup>707</sup> Zeug, Katrin: *Süchtig nach Anerkennung*. *Zeit Wissen* Nr.4/2013.

<sup>708</sup> Vgl. Maslow, Abraham H. (1981), S. 215ff.

<sup>709</sup> Boeree, George C. (1998), S. 5. [Elektronisches Dokument].

<sup>710</sup> Franken, Ulla: *Emotionale Kompetenz - Eine Basis für Gesundheit und Gesundheitsförderung*. Books on Demand. Norderstedt 2010, S. 162.

Betrachtet man die Gesellschaft des aktuellen frühen 21. Jahrhunderts, so ist der Mensch durchaus erst mal damit beschäftigt, seine Grundbedürfnisse zufrieden zu stellen, bevor er überhaupt daran denken kann, sich selbst zu verwirklichen und souverän einen eigenen Lebensentwurf bestimmen zu können. So ist es naheliegend, möchte man dem Bedürfnis der sozialen Anerkennung seiner Identität gerecht werden, dass man sich als Subjekt zunächst einmal gesellschaftskonform verhält.

Wie Kurt Weiß in Bezug auf die verschiedenen Arten von möglichen Grenzüberschreitungen berichtet<sup>711</sup>, liegt der Wertung von unterschiedlichen Bereichen des Lebens, in denen diese Grenzübertritte zu beobachten sind, ein sehr interessantes Phänomen zu Grunde, denn die westliche Gesellschaft steht dabei den unterschiedlichen Ausprägungen recht gespalten gegenüber. Es ist dabei zwischen denjenigen Bereichen des Lebens zu unterscheiden, in welchen menschliche Grenzübertritte soziale Anerkennung genießen und den Bereichen, in denen solche Grenzüberschreitungen von der Gesellschaft eher skeptisch wahrgenommen werden.

So stoßen technologische, spirituelle und geistige Leistungen von Menschen, die sich außerhalb eines fremdkonstruierten Rahmens bewegen, allesamt auf ein überwiegend positives Echo. Darunter fallen auch Grenzen sprengende Ereignisse in der Genderdebatte, der wissenschaftlichen Forschung oder der Medizin.<sup>712</sup>

Wie auch Weis in seinem Text bezüglich menschlicher Grenzüberschreitungen schreibt, erfahren vor allem außerordentliche körperliche Leistungen ein sehr hohes gesellschaftliches und mediales Ansehen. Genauer gesagt, ist hier die Rede von physischen Leistungen, die nicht dem als normal geltenden Muster entsprechen. Leistungen, die nur durch viel harte Arbeit an sich erlangt werden können und somit für Außenstehende als außergewöhnlich bewertet werden und Reaktionen der Bewunderung auslösen.

Ob es sich nun um Extrembergsteigen, dem Durchquerungen von Wüsten und Meeren oder dem Aushalten von unmenschlichen äußeren Bedingungen handelt, haben all diese Erfahrungen eine gemeinsame Komponente: das Verhältnis von sich zu den von außen auferlegten Grenzen. Frei nach dem Motto: Alle sagten, das geht nicht, dann kam einer, der wusste das nicht und hat's gemacht.

---

<sup>711</sup> Vgl. Weis, Kurt: Grenzerfahrungen. In: Baudson, Gabriele; Seemüller, Anna; Dresler, Martin: Grenzen unseres Geistes. S. Hirzel Verlag. Stuttgart 2010, S. 123f.

<sup>712</sup> Vgl. Bernal, John Desmond; Helmut Steiner (Hrsg.): Die soziale Funktion der Wissenschaft. Pahl Rugenstein Verlag, Köln 1986, S. 403.

Zu den Grenzüberschreitungen, die im Gegensatz dazu kritisch bewertet werden, zählen zum Beispiel unkonventionelle Art und Weisen, sein eigenes Leben zu leben, oder sich in diesem Leben selbst als Subjekt außerhalb einer vorgegebenen Norm zu definieren bzw. konstruieren. Diese Lebensweisen zeichnen sich dadurch aus, dass die ausübenden Individuen von tradierten Rollenbildern innerhalb eines gesellschaftlichen Rahmens, der zum Ideal stilisiert worden ist, abweichen, sich nicht gesellschaftskonform verhalten und dadurch nicht von der Gesellschaft konstruiert worden sind, sondern ihre eigene Identität selbst bestimmen.

Diese Art von Grenzüberschreitungen, die sich auf den Lebensstil eines Menschen beziehen, sind mit einem weitaus schwierigeren Kampf um gesellschaftliche Anerkennung verbunden, bei dem *„gleichzeitig um die legitime Sicht des Sozialen, über die Normalität von Lebensmodellen und Normativität von Lebensentwürfen gestritten wird.“*<sup>713</sup>

Diesen Kampf charakterisiert Helmuth Berking als *„Politik der Lebensstile“*<sup>714</sup>, bei dem sich zum Beispiel nicht systemkonforme Identitätsmodelle und Wertanschauungen im Konflikt mit normativen Lebensentwürfen befinden. Dabei werden Art und Möglichkeiten, außerhalb des normalen und gängigen Gesellschaftsbildes einen eigenen Lebensstil zu entwickeln, vom Großteil der systemkonformen Mitglieder einer Gesellschaft meist als ‚Spinnerei‘ oder als ‚alternatives Leben‘ abgeurteilt. Daraus folgt, dass es eine Möglichkeit geben muss, wie es Individuen trotz der fehlenden sozialen Wertschätzung und Anerkennung für diese Art der Grenzüberschreitungen schaffen, sich auf der höchsten Stufe der Bedürfnispyramide nach Maslow zu bewegen und der eigenen Vorstellung ihrer Selbstverwirklichung nachzugehen. Dies kann jedoch nur geschehen, wenn ein Mensch es trotz der ihm von außen diesbezüglich verwehrtten Anerkennung schafft, das Bedürfnis nach sozialer Wertschätzung zu stillen.

Genauer gesagt sollten Menschen, die gesellschaftliche Grenzen der Identitätsbildung überschreiten wollen, über eine Ersatzquelle der Wertschätzung verfügen, die ihnen die notwendige Anerkennung für ihre Psyche verleiht, um sich, bezogen auf die benötigte Wertschätzung ihrer eigenen Subjektivierung, größtenteils unabhängig von der Gesellschaft zu machen. Die für eine menschliche Psyche notwendige soziale Wert-

---

<sup>713</sup> Dangscha, Jens; Blasius (Hrsg.): *Lebensstil in den Städten*. Springer-Fachmedien GmbH, Wiesbaden 1994, S. 43.

<sup>714</sup> Vgl. Helmuth Berking: *Lebensstile, Identitätspolitik und Gestaltungsmacht*. In: *Gewerkschaftliche Monatshefte*. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden 08/1996, S. 490.



schätzung wird dann innerhalb einer von der eigenen system-nonkonformen Identität unabhängigen Gemeinschaft verliehen.<sup>715</sup>

Dabei verkörpert Michel Foucault selbst diesen Sachverhalt und kann an dieser Stelle als Beispiel genannt werden: als System- und Regierungskritiker, Homosexueller und als Verfechter der Anerkennung unkonventioneller Lebensstile, die mehr sind als nur von der Gesellschaft konstruiert. Den Umstand, dass er sich dadurch nicht gerade zum Idealbild eines Bürgers seines Staates stilisierte, kompensierte er durch die Anerkennung und Wertschätzung seiner Position auf universitärer und wissenschaftlicher Ebene. Wäre ihm auch in diesem Milieu die soziale Wertschätzung seiner Person verwehrt geblieben, so hätte sich letztendlich der Kreis der Leute, die ihm Ansehen und Achtung entgegenbrachten, extrem verkleinert. Ohne diese Bestätigung wäre es wahrscheinlich auch für Michel Foucault sehr schwierig gewesen, anerkennungslos für seine These von der Identität als selbstkonstruiertes Subjekt einzustehen.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass es bei einer Grenzüberschreitung im Bereich der eigenen Identität in Bezug auf die Grenzen der Gesellschaft um eine Ersatz-Anerkennungsquelle geht, die dem Individuum die Kraft verleiht, seine individuelle Grenzüberschreitung als Nonkonformist zu leben, sich selbst zu definieren, seine Rolle in der Gesellschaft selbst mit sich auszumachen und zu entscheiden, was er als ethisches Subjekt sein und nicht sein möchte. Eine Möglichkeit *für Ersatz-Anerkennungsquellen* können *Techniken des Selbst* sein, um sich selbst zu formen.

#### **4.4. Zusammenspiel von Fremd- und Selbstsubjektivierung am Beispiel des ‚Biologischen Selbst‘**

Für Foucault fassen diese beiden Prozesse bzw. Abläufe, aufbauend auf dem Grundgerüst der *drei Achsen* Macht, Wissen und der *Ethik des Selbst*, sein Verständnis rund um die Konstruktion des Subjekts zusammen<sup>716</sup>, insofern, als dass Objektivierungs- und Subjektivierungsprozesse die in einzelnen Fragmenten zeitlich voneinander abgegrenzt bearbeiteten Theorien Foucaults soweit miteinander verbinden, dass

---

<sup>715</sup> Vgl. Keupp, Heiner (1999), S.255.

<sup>716</sup> Vgl. Florence, Maurice: Foucault. In: Foucault, Michel: *Dits et Ecrits*. Schriften. Band Vier. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a.M. 2005, S. 779.

seine Schriften vor und nach seiner achtjährigen Publikationspause (1976-1984) und trotz seiner inhaltlichen Wendung bezüglich des Subjekts ein Gesamtwerk ergeben. Bei diesen Überlegungen muss betont werden, dass es sich bei Objektivierungs- und Subjektivierungsvorgängen um ständig ablaufende und dynamische Prozesse handelt, die weniger ein Nacheinander als vielmehr eine Gleichzeitigkeit charakterisieren<sup>717</sup> und einem steten Wandel unterliegen. Es handelt sich daher keineswegs um ein statisches Modell, sondern vielmehr um ein Schema, das sich wechselseitig und gegenseitig aufeinander bezieht und ein Prozess des Werdens verkörpert. Das Subjekt ist das Endprodukt dieses Werdens.

Die Erläuterungen dieser Schemata gehen zurück auf Diane Skinner, die für die theoretische Grundlage ihres 2012 erschienenen Artikels *Foucault, Subjectivity and Ethics: Towards a Self-Forming Subject*, die *Technologien des Selbst* als Analysebrille verwendet. Weiter wird ihre Erforschung der Selbstgestaltung des Subjekts in Form des *Biologischen Selbst* im Rahmen des biologischen Anbaus einer selbst organisierten und alternativen Gemeinschaft namens *Greenfield community (UK)* als Beispiel für die oben genannten Prozesse angeführt.

Da sich Michel Foucaults Schriften bzw. seine theoretischen Konstrukte der *drei großen Achsen* in die zwei Bereiche Fremd- und Selbstbestimmtheit des Subjekt aufspalten, gliedern sich auch die hier nun veranschaulichten Subjektivierungs- bzw. Objektivierungsprozesse in zwei Dimensionen und tragen im Foucault'schen Denken seit der Wendung hin zu einem selbstgeformten Subjekt eine Mehrfachdeutung in sich.<sup>718</sup> Dieser Doppelcharakter<sup>719</sup> verkörpert also Fremdobjektivierung als auch Fremdsobjektivierung und Selbstobjektivierung bzw. Selbstsubjektivierung.

Die beiden Auslegungen der Prozesse wirken von zwei verschiedenen Seiten auf das Individuum Mensch ein und ermöglichen durch ihre Wechselwirkung bzw. das Zusammenspiel<sup>720</sup> der beiden Seiten eine Plattform für die Selbstformung des Subjekts. Die Konstruktion des Selbst als Subjekt befindet sich nun zwischen zwei Dimensionen der Subjektivierung, praktisch zwischen zwei Kraftfeldern, die auf das Individuum einwirken. Dieses Kräfteressen zwischen beiden Seiten ist ein eher ungleiches Spiel.

---

<sup>717</sup> Vgl. Schmid, Wilhelm: Das Leben als Kunstwerk. In: Kunstforum. Band 142, 1998, S. 75f.

<sup>718</sup> Vgl. Florence, Maurice (2005), S. 779.

<sup>719</sup> Vgl. Skinner, Dianne: Foucault, Subjectivity and Ethics: Towards a Self-Forming Subject. In: *Organization*20(6) 2012, S. 918 und 911.

<sup>720</sup> Vgl. Skinner, Dianne (2012), S. 909.

Nach Gilles Deleuze ist „die grundlegende Idee Foucaults (ist) die einer Dimension der Subjektivität, die sich von der Macht und vom Wissen herleitet, aber nicht von dort abhängig ist.“<sup>721</sup> Diese Aussage verdeutlicht die ungleiche, gegenseitige Beziehung der Dimension der *Macht und Wissenskomplexe* auf der einen und die Dimension einer Subjektivität auf der anderen Seite, die zwar, wie Deleuze sagt, nicht abhängig ist, aber auf ihr gründet. Demnach besteht ein gewisses Abhängigkeitsverhältnis. So könnte das Denkmodell der unterdrückenden Macht auch gut ohne das Konstrukt des ‚Sich selbst Regierens‘ als Gegenmacht auskommen – so wie es ja in den Foucault’schen Schriften bis Anfang der 80er Jahre der Fall war.

Anders herum gedacht, ist es jedoch nach dem Foucault’schen Denkmodell für das selbstgeformte Subjekt nicht möglich, völlig autonom oder souverän zu sein.<sup>722</sup> Vielmehr bezeichnet Michel Foucault die Position der Selbst-Subjektivierung als „*Funktion des Kampfes*“<sup>723</sup>, und zwar eines lebenslangen Kämpfens. Daher ist nun einerseits das Subjekt stets bemüht, sich ständig gegen die Fremdnormierung zu behaupten, andererseits kann die Behauptung in Form einer Entfaltungsfreiheit des Subjekts nur im Rahmen der Normierung vollzogen werden.

Das sich selbst konstruierende Subjekt bleibt somit trotz der Handlungsfreiheit weiterhin ein Produkt von Machtprozessen, untersteht nun aber einem „(...) *inneren Regulationsprinzip (das) im Verhältnis zu den konstruierenden Mächten der Politik, der Familie, (...)*“<sup>724</sup> wirkt. Es geht Michel Foucault darum, die allgegenwärtigen und alles durchdringenden Machtstrukturen der Lebenswelten für das Individuum als Rahmen seiner eigenen Interpretation zu begreifen.

Um den Vorgang der Objekt- und Subjektivierungsprozesse, wie bereits erwähnt, noch eingehender erklären zu können, werden diese Abläufe am Beispiel der Ökologischen Landwirtschaft veranschaulicht, welche die Autorin Diane Skinner in ihrem 2012 erschienenen Artikel *Foucault, Subjectivity and Ethics: Towards a Self-Forming Subject* in Bezug auf die Fremd- und Selbstkonstruktion des *organic self* in einer *organic community* analysiert.

Diane Skinner möchte hierbei Menschen als aktive Subjekte herausstellen, die sich bewusst nach ihren ethischen (biologischen) Maßstäben gestalten können. So stellt

---

<sup>721</sup> Deleuze, Gilles (1992), S. 142.

<sup>722</sup> Vgl. Foucault, Michel (2007), S. 283.

<sup>723</sup> Vgl. ebd., S. 127.

<sup>724</sup> Deleuze, Gilles (1992), S. 140.

sie unter anderem die Frage: Wie gestalten die Akteure einer selbstorganisierten Gemeinschaft als produzierende und konsumierende Subjekte ihr Selbst durch die Aktivität des biologischen Anbaus? Dabei beschreibt Skinner, wie Menschen ihr Selbst als 'organic self' in Bezug auf das Bild des *guten Biobauern* durch verschiedene Objektivierungs- und Subjektivierungsprozesse formen.

Im hiesigen Untersuchungsbeispiel stellt das durch Wissens- und Machtdiskurse fremdkonstruierte Objekt des allgemeingültig geforderten Erscheinungsbildes eines *guten Bio Bauern* das „*false natural object*“<sup>725</sup> dar.

Diese Diskurse bestehen im Beispiel Diane Skinners aus Wissenskomplexen (1. Objektivierungsprozess) die zustande kommen, indem einzelne Mitglieder der Greenfield Community aus verschiedensten Quellen ihre Vorstellungen von Meinungen über ökologischen Anbau in die Gemeinschaft tragen. Diese Bezugsquellen sind hier Literatur und Medienberichte zu ökologischem Anbau oder elterliche Erfahrungen bzw. Praktiken in biologischer Landwirtschaft, aber auch standardisierte Vorgaben von Öko-Institutionen, die Meinungen bilden und verbreiten. Zu diesen konstruierten allgemeinen Meinungskomplexen kommen Machtstrukturen (2. Objektivierungsprozess) in Form von offiziellen Richtlinien der im Artikel genannten „Soil Association“, als größtes offizielles Machtorgan („*organic certification body*“<sup>726</sup>) in UK, das in Richtsätzen und mittels Vorschriften zur ökologischen Landwirtschaft bestimmt, wer als ökologisch gilt und wer nicht.

Diese beiden Strukturen, also Wissen externalisiert durch die Community-Teilnehmer und meinungsverbreitende Institutionen, sowie Machteinwirkungen in Form von staatlichen Institutionen, kreieren innerhalb der Greenfield-Gemeinschaft eine Wirklichkeit, jedoch nur eine künstliche Wirklichkeit des Gegenstandes eines *guten Biobauern*. Sie externalisieren also das Objekt, welches als Rahmen des *organic self* für die spätere Selbstgestaltung durch eigene Objektivierungs- und Subjektivierungsprozesse dient. Wichtig ist hierbei erneut anzumerken, dass sich das selbstkonstruierte *organic self* im Ausmaß seiner eigenen Handlungsfreiheit nur innerhalb des vorgegebenen Rahmens des fremdkonstruierten Idealtyps eines *guten Biobauern* formen kann.

Im weiteren Verlauf würde diesem Fremd-Externalisierungsprozess nun ein Fremd-Internalisierungsprozess (1. Subjektivierungsprozess) folgen. Und zwar jener, der das

---

<sup>725</sup> Skinner, Dianne (2012), S. 909.

<sup>726</sup> ebd., S. 917.

Individuum als Akteur im biologischen Anbau nun als Subjekt, entsprechend der Identität bzw. dem Bild des fremdkonstruierten *guten Biobauern*, formt – ohne dass sich das Selbst selbst prüft, während ihm diese Fremdidentität wie eine Hülle übergestülpt wird. Und genau dies ist der zentrale Punkt. Ohne diese vom Individuum ausgehende Überprüfung der anscheinenden Wahrheit würde sich das Selbst gemäß des im Diskurs kreierten *false natural object* voll und ganz identifizieren und so seine eigene Subjektivität, also das, was es persönlich durch eigene Erfahrungen und die eigene Meinung unter einem *guten Biobauern* versteht, aufgeben.

Diese Selbstprüfung beschreibt Skinner mit einem „intervention mechanism“<sup>727</sup> und meint damit nichts anderes als den Gebrauch der ‚*Technologien des Selbst*‘. Wie bereits zum Ausdruck gekommen, ermöglichen die ‚*Technologien des Selbst*‘ als Handlungskompetenzen einem Menschen eine gewisse Handlungsmacht, die mit der Freiheit der eigenen Selbstbestimmung einhergeht, allerdings nur innerhalb des vorkonstruierten Rahmens. Ganz konkret auf das *organic farming* bezogen, versteht Skinner darunter zunächst die Fähigkeit, die durch die *Soil Association* und das Wissen und die Erfahrung anderer Mitglieder der Community geschaffene Wirklichkeit nicht als wahr anzusehen, sondern diese kritisch zu betrachten und mit eigenen Erfahrungen, Werten und Praktiken abzugleichen.

Weiter ermöglichen die ‚*Technologien des Selbst*‘ dem Individuum durch diese Selbstreflexion eine eigene Ethik als Objekt als *guter Biobauer* zu externalisieren – also zu definieren, was es als Aktiver im ökologischen Anbau als moralische Person für sich persönlich unter einem *guten Biobauern* versteht. Das daraus für das Individuum persönlich konstruierte Objekt (3. Objektivierungsprozess) ist, entgegen dem von der Community geschaffenen *falschen Objekt*, aus den persönlichen Erfahrungen, Praktiken, Überprüfungen und Selbstreflexionen geformt worden. Zum Beispiel durch die kritische Auseinandersetzung mit Vorgaben der *Soil Association* durch den Abgleich mit eigenen Erfahrungen und Praktiken, als auch durch das Abwägen augenscheinlicher ökologisch nachhaltiger Handlungen anderer Community-Mitglieder.<sup>728</sup> Dabei werden neue Errungenschaften der ökologischen Produktpalette, als auch tradierte Vorgehensweisen dahingehend geprüft, inwieweit man sich auf Grund seiner eigenen Vorstellung bezüglich eines ökologischen Lebenswandels damit identifizieren kann.

---

<sup>727</sup> Skinner, Dianne (2012), S. 918.

<sup>728</sup> Vgl. ebd., S. 910 f.

Es ist zu betonen, dass dieses selbstexternalisierte Objekt, das Foucault als dritten Objektivierungsprozess bezeichnet, wiederum als Gegenstand für den Wissensdiskurs innerhalb der *Community* dient. Diese Tatsache verdeutlicht einen Kreislauf der Objekt- und Subjektivierungsprozesse. Mit anderen Worten ausgedrückt, ist das aus Erfahrungen eines Mitglieds geformte Objekt, seine Auffassung, was einen *guten Bio Bauern* ausmacht, ein Teil dessen, was in einem Wissenskomplex bzw. dem Diskurs der Gemeinschaft die fremdkonstruierte Wahrheit beeinflusst.

Der Externalisierung bzw. Formung des eigenen Objekts folgt der Prozess der Selbstsubjektivierung, also die Internalisierung in Form von praktischen Einübungen der eigenen *Ökologischen Vorstellungen*<sup>729</sup>. Das Individuum richtet seine *Ökologische Identität* entsprechend des eigenen Objekts aus. Es soll nochmals betonen werden, dass man Vorstellungen von nacheinander ablaufenden und in sich geschlossenen Prozessen bezüglich der Externalisierung und Internalisierung befindlichen Abläufen ablegen sollte, um der Komplexität und Sinnhaftigkeit der Foucault'schen Ethik gerecht zu werden.

## 5. Traditionelles Taekwondo

Das fünfte Kapitel durchleuchtet nun sowohl die geistigen und körperlichen Elemente als auch das Lehrsystem des Traditionellen Taekwondo als zweiten Forschungsschwerpunkt der Arbeit. Dabei werden zunächst einige Hintergrundinformationen bezüglich der Entwicklungsgeschichte dieser Kampfkunst sowie wesentliche Definitionen erläutert.

### 5.1. Die koreanische Kampfkunst

Taekwondo kann sinngemäß aus dem Koreanischen mit „*Die Kunst des Hand- und Fußkampfes*“<sup>730</sup> übersetzt werden und besteht aus drei Wortelementen. Dabei um-

---

<sup>729</sup> Vgl. Skinner, Dianne (2012), S. 909.

<sup>730</sup> Choi, Hong Hi: Taekwon-Do. Budo Verlag, Frankfurt a.M. 1994, S. 11.

fasst der Teil des *Tae* als Oberbegriff alle Techniken, die sich auf die Verwendung der Beine beziehen und in Form von Sprung-, Schlag- oder Stoßbewegungen ausgeführt werden können. Das zweite Wort *Kwon* beschreibt alle Handtechniken, die ebenfalls den Charakter von schlag- und stoßartigen Bewegungen annehmen können, aber auch die Möglichkeit des Fangens und Greifens bieten. Der Begriff des *Do* als drittes Element umschreibt im Gegensatz zu den ersten beiden Teilen keinen körperlichen, sondern den geistigen Gehalt dieser Kampf- bzw. Bewegungskunst. Wörtlich des Öfteren als *geistiger Weg*<sup>731</sup> übersetzt, handelt es sich bei der Konzeption des *Do* um den zentralen Kern des traditionellen Taekwondo, der den Elementen des *Tae* und des *Kwon* einen tieferen geistigen bzw. philosophischen Hintergrund verleiht. Ohne dieses Element würden die beiden Oberbegriffe lediglich rein körperliche Bewegungen definieren, die vollkommen mechanisch ohne eine spezielle Haltung des Geistes ablaufen würden.

Wie ein Überblick über andere asiatische Kampfkunstsysteme (*Budo*<sup>732</sup>) zeigt, verkörpert auch dort das Element des *Do* den geistigen Aspekt, der über den körperlichen Ausführungen steht, wie folgend an Beispielen aufgezeigt werden soll: Das japanische Karate-Do beschreibt den *Weg der Leeren Hand*<sup>733</sup> und übersetzt dabei *Kara* als leer, *Te* als Hand und *Do* wiederum als den geistigen Weg. Daneben definieren Judo und Aikido die sanften, nachgebenden Wege des *Do*<sup>734</sup>. Aber auch in vielen anderen asiatischen Bewegungskünsten, wie zum Beispiel im Tai Chi Chuan, nimmt die Idee des geistigen Weges eine entscheidende Gewichtung ein.

So ist es an dieser Stelle erforderlich, zwischen der traditionellen Konzeption von Bewegungskünsten und einer modernen, veränderten Sinnggebung zu differenzieren und dabei der weitverbreiteten Vermischung der Begriffe Kampfkunst, Kampfsport und Selbstverteidigung entgegenzuwirken.

Im Gegensatz zur laienhaften Meinung, dass alle drei Bezeichnungen ein und demselben Sinn und Zweck der Ausführung dienen, ist eine genaue Definition für diese Arbeit grundlegend. Denn wie im weiteren Verlauf noch ersichtlich werden wird, bieten zwei der drei Bezeichnungen nicht den nötigen Hintergrund, um Anknüpfungspunkte für übergreifende Zusammenhänge zur *Ethik des Selbst* bereitzustellen.

---

<sup>731</sup> Vgl. Hof, Marion: Judo - Karate - Taekwon-Do. Humboldt Verlag. München 1977, S. 11.

<sup>732</sup> Vgl. Lind, Werner: Budo - Der geistige Weg der Kampfkünste. O.W. Barth Verlag 1998, S. 26.

<sup>733</sup> Vgl. Baumann, Paul: Karate-Do. Books on Demand. Norderstedt 2012, S. 7.

<sup>734</sup> Vgl. Rödel, Bodo: Aikido Grundlagen. Meyer & Meyer Verlag. Aachen 2014, S. 24f.

So ist im Zuge der für diese Arbeit entscheidenden Interpretation des Taekwondo vor allem der Ansatz einer traditionellen Konzeption wichtig und weniger die Aspekte des Sports oder der Selbstverteidigung. Wie der Begriff des Kampfsports bereits vermuten lässt, handelt es sich hierbei um die sportliche Wettkampfvariante einer ursprünglichen Kampfkunst, welche eher auf sportliche Leistungssteigerung und den Sieg über den sportlichen Gegner abzielt.<sup>735</sup>

Als die traditionellen Kampfkünste in verschiedenen Wellen nach dem zweiten Weltkrieg ihren Weg in den Westen fanden<sup>736</sup>, begleitete sie auch ein Hauch von Mystik und Exotik, der der Tatsache entsprang, dass es sich bei den asiatischen Künsten um in gewissem Maße fremde Formen der Bewegung und des Denkens handelte.<sup>737</sup>

Ausschlaggebend für die Ausrichtung der eigenen Person war der grundlegende Unterschied zwischen der abendländischen und morgenländischen Philosophie. So verkörpert die traditionelle asiatische Kampfkunst im Allgemeinen eine subjektive Selbstwahrnehmung, wohingegen sich die westliche Wertvorstellung des eigenen Selbst eher objektiv orientiert. Diese zwei Konzepte bezeichnen Wertesysteme in Gesellschaften und charakterisieren bestimmte kulturelle Zusammenhänge bzw. stellen dar, wie sich Gesellschaften und die darin lebenden Individuen entwickelt haben.

Eine Kampfkunst mit westlichem Rationalismus erklären zu wollen, ist ein eher aussichtsloses Unterfangen<sup>738</sup>, so der Psychologe Carl Gustav Jung, der weiter die asiatischen Wege zu denken und zu handeln als „*nicht zu überbietende Fremdartigkeit*“<sup>739</sup> bezeichnete.

Dieses Spielen mit energetischen Schwingungen des Körpers und der Integration eines mentalen Bewusstseins als auch die Konfrontation mit für westliche Denkweisen abstrakten Ansätzen östlicher Philosophie kontrastiert mit dem rationalen Geist des westlichen Wertesystems in den 50er, 60er und 70er Jahren.<sup>740</sup> Dies hatte zur Folge, dass an Stelle der philosophisch-historischen Interpretationen von Kampfkünsten ein

---

<sup>735</sup> Vgl. Gatzweiler, Gerd: Handbuch Taekwon-Do. Meyer & Meyer Fachverlag. Aachen 2012, S. 67.

<sup>736</sup> Vgl. Nunzio Nigro, Raffaele: Taekwon-Do und Karate im Olympiawettkampf: Diskussionen, Hintergründe, Begleiterscheinungen. Diplomica Verlag. Hamburg, 2007. S. 7.

<sup>737</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa: Zen-Kunst der Selbstverteidigung. O. W. Barth Verlag. München 1971, S. 108ff.

<sup>738</sup> Vgl. Gottwald, Peter: Zen im Westen - neue Lehrrede für eine alte Übung. LIT Verlag Münster, 2003. S. 128.

<sup>739</sup> Vgl. Gottwald, Peter (2003), S. 128.

<sup>740</sup> Vgl. Hundt, Ulrike: Westliche Psychotherapie und östliche Spiritualität. Wege zur Integration. Verlag für Wissenschaft und Bildung. Berlin 2000, S. 13



typisch westliches Verständnis von Sport im Allgemeinen trat.<sup>741</sup> So war der westliche rationale Geist in diesem Fall bestrebt, komplexe geistige Inhalte des Traditionellen Taekwondo auf eine analytische, bewert- und vergleichbare Ebene herunterzubrechen.

Die Einheit von Geist und Körper auf der sportlichen Ebene einem Vergleich zu unterziehen ist schwierig. So wurden nicht nur Bewegungsformen des Traditionellen Taekwondo vereinfacht und scheinbar unnütze Elemente gekürzt, sondern es fiel auch ein Großteil des philosophischen Unterbaus dieser Kampfkunst dem sportlichen Wettbewerb zum Opfer.<sup>742</sup>

Der Versuch, die ursprünglichen Werte dieser Kampfkunst in eine westliche Sprache zu übersetzen, die es den Anwendern ermöglichen sollte, diese Werte zu erfahren, führte dazu, dass sich im Zuge dieser kulturellen Differenzierung die ursprünglichen Kampfkünste in zwei Richtungen aufspalteten.

Einerseits wurde das Taekwondo so verändert, dass einzelne Disziplinen für den sportlichen Konkurrenzkampf vergleichbar gemacht wurden, und der neue Sport dadurch in kürzester Zeit eine enorme Popularität verzeichnen konnte. Durch die Einführung des Kampfsports hatten die Kampfkünste eine Form angenommen, die von der westlichen Bevölkerung verstanden werden konnte.

Als Resultat davon distanzieren sich viele Kampfkunst-Meister damals von dieser neuen, ihrer Meinung nach völlig fehlgeleiteten Interpretation der alten Künste. Über Generationen weitergegebene, hart erarbeitete, gepflegte und geschützte Techniken zum Zwecke eines Wettkampfes einzusetzen, widersprach ihrer innersten Überzeugung.

Ursprünglich wurde die Kampfkunst als eine Bewegungslehre gesehen, die mit dem Wirken auf Körper, Geist und Seele auf die „(...) *Entwicklung, Verbesserung und auch Harmonisierung psychischer und physischer Fähigkeiten*“<sup>743</sup> abzielt und lediglich im Vergleich mit sich selbst steht und nicht in Konkurrenz zu seinem Gegenüber im Sinne des Kampfes um Punkte, Pokale, Siegprämien oder sogar Sponsorengelder.

Nach der großen Unterscheidung zwischen Kampfkunst und Kampfsport gilt es aber auch innerhalb der ursprünglichen Kampfkünste weiter zu differenzieren, denn

---

<sup>741</sup> Vgl. Besenhard, Stefan: Charakterliche Ideale in den asiatischen Kampfkünsten. Spiegel von Historie, Kultur und Mentalität. Grinn Verlag. 2011, S. 2.

<sup>742</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 110.

<sup>743</sup> Gatzweiler, Gerd (2012), S. 67.

Kampfkunst ist nicht gleich Kampfkunst. Zum einen unterscheidet man hier nun zwischen harten und weichen Kampfkunst-Stilen und zum anderen findet man durchaus Abweichungen, was die Sinnhaftigkeit betrifft, die hinter der Intention der Ausführung und Anwendung bzw. dem Lehrsystem einer Kampfkunst steht. So gelten Judo, Hapkido und Aikido beispielsweise als weiche Kampfkünste, da sie sich vor allem durch Wurf- und Hebeltechniken<sup>744</sup> auszeichnen und sich der Kraft des Gegenübers bedienen, um diese in eine Verteidigungstechnik umzuleiten. Harte Kampfkunst-Stile verwenden im Gegensatz dazu Schlag-, Tritt- und Blocktechniken, um sich einem Angriff entgegenzusetzen, wobei einzelne Elemente der harten Stilrichtung auch weichere Ausführungen erlauben. Zu dieser Kategorie gehören zum Beispiel das Karate-Do, Kung Fu oder das in dieser Arbeit untersuchte Traditionelle Taekwondo.

Die große Bandbreite von verschiedensten Kampfkünsten lässt beim laienhaften Betrachter Fragen nach der Effektivität aufkommen, bzw. ihn die durchaus gängige Frage stellen, welche Kampfkunst denn nun die beste sei.

*„Der koreanische Taekwon-Do-Trainier Jae Hwa Kwon hat einmal die asiatischen Kampfsportarten mit dem westlichen Eishockey, Fußball, Basketball und Handball verglichen. Das Gemeinsame ist hier nur, dass man Tore erzielt. Die Unterschiede zwischen den Budo-Sportarten ergeben sich daraus, dass sie geschichtlich gesehen in mehreren asiatischen Ländern zu ihrer heutigen Form entwickelt wurden. Allen gemeinsam ist aber eine bestimmte Haltung: die Beherrschung des Körpers durch den Geist.“*<sup>745</sup> So wie nach Kwon, Jae-Hwa die Herkunft bei der Entwicklung der Kampfkünste eine Rolle spielt, so unterschiedlich ist auch die divergente Technikpalette und die Art, deren Ausführung zu bewerten.

Wohl verhält es sich bei den Kampfkünsten ähnlich wie bei der Erfindung des Rades, welches vielleicht in der gleichen geschichtlichen Epoche in vielen Ländern auf unterschiedlichste Weise erfunden wurde, letzten Endes aber immer nur rund sein kann. So legt das Kung-Fu mehr Wert auf tiefe und runde Bewegungen, wobei sich das Karate-Do sowie das Taekwondo eher auf sehr aufrechte und gerade Bewegungen fokussiert. Genauso wie die Form des Rades bleibt ein Fauststoß immer ein Fauststoß, egal ob er aus einer runden Vorbewegung wie beim Kung Fu, einer geradlinigen Karate-Do-Bewegung oder aus einer dynamischen Vorübung des Taekwondo auf sein Ziel

---

<sup>744</sup> Vgl. Gatzweiler, Gerd (2012), S. 82.

<sup>745</sup> Hof, Marion (1980), S. 11.

trifft. Grundsätzlich ist jedoch festzuhalten, dass sich das Taekwondo vor allem durch seine Sprünge, Fußtritte und eine spezielle Körperdynamik auszeichnet.

Von den traditionellen Kampfkünsten abzugrenzen sind die reinen und relativ jungen Selbstverteidigungssysteme, wie zum Beispiel das israelische Selbstverteidigungsverfahren in Notwehrsituationen, Krav Maga.<sup>746</sup> Diese Systeme lehnen sich an Traditionelle Kampfkünste an, bedienen sich deren effektivster Techniken und legen dabei höchsten Wert auf Taktikverhalten in Extremsituationen.

Daraus kann geschlussfolgert werden, dass bei einem reinen Selbstverteidigungssystem der ästhetische, traditionelle und vor allem der philosophische Anspruch an das *Do* noch unter dem des Kampfsportes liegt. Zwar trägt das Traditionelle Taekwondo als Kampfkunst nach Kwon auch die Bezeichnung *Kunst der Selbstverteidigung*<sup>747</sup>, doch stellt sich hierbei die Frage, gegen wen sich diese Kunst der Selbstverteidigung überhaupt richtet.

Wie das Kapitel über die historischen Hintergründe des Traditionellen Taekwondo zeigen wird, entwickelten sich die Kampfkünste im Allgemeinen und diese Kampfkunst im Besonderen aus anderen Beweggründen, als sie heute verstanden und benutzt werden. So stand die ursprüngliche Entwicklung der Kampfkünste im Zeichen der Selbstverteidigung gegen Feinde. Doch auch schon damals verschob sich die primäre Zielsetzung außerhalb von Kriegszeiten hin zu Bestrebungen, den Körper gesund zu erhalten, und nicht dazu, ihn gegen ständige Angriffe abzuhärten.<sup>748</sup>

Das Interesse an einer Kampfkunst liegt heutzutage ebenfalls weniger in der Notwendigkeit der Absicherung gegen einen eventuellen Übergriff, als vielmehr auf der positiven Wirkung für Körper, Geist und Seele, die durch eine geistige Schulung und die Ethik der Charakterschulung entsteht. Es handelt sich daher nicht mehr primär um eine Kunst der Selbstverteidigung gegen andere, sondern eher gegen sich selbst.

Dem laienhaften Betrachter erscheint die Welt derer, die sich der Kampfkunst und dabei speziell dem Taekwondo verschrieben haben, wie eine große homogen denkende Gemeinschaft. Doch in Wahrheit unterscheiden sich viele dieser Systeme mehr oder weniger stark in ihrer jeweils eigenen Definition der Taekwondo-philosophischen Ausrichtung, auch aufgrund der verschiedenen Auslegungen des Taekwondo, wobei hier

---

<sup>746</sup> Vgl. Sieverling, Guido: Das Lexikon des Kämpfens: Begriffe und Erklärungen aus Kampfsport, Kampfkunst und Selbstverteidigung. Books on Demand. Norderstedt 2015, S. 138.

<sup>747</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971).

<sup>748</sup> Vgl. Choi, Hong Hi (1994), S. 11.

zwischen traditioneller Kampfkunst und modernem Kampfsport unterschieden wird. So definiert sich das moderne Sport-Taekwondo schwerpunktmäßig über körperlich-technische Aspekte während des Taekwondo-Trainings und weniger über die philosophischen Ansätze des *Do*.

Es ist zwar keineswegs zu behaupten, dass das moderne Wettkampf-Taekwondo, welches im Jahr 2000 auch als olympische Disziplin zugelassen wurde, den *Do*-Teil des Taekwondo komplett vernachlässigt und sich lediglich auf das ‚Taekwon‘ reduziert. Doch lassen Beschneidungen an der traditionellen Kampfkunst, um diese publikumsverständlicher und daher publikumswirksamer und medial populärer zu machen, ihre Narben zurück.<sup>749</sup>

Die Möglichkeit einer philosophischen Interpretation kann daher mehr im Ansatz des Traditionellen als im Wettkampf-Taekwondo gesehen werden. Jedoch können aber auch im Traditionellen Taekwondo die Interpretationsmöglichkeiten der Anlehnung am *Do*-Konzept sehr stark divergieren. Dabei sehen manche Lehrstätten für das Traditionelle Taekwondo ihre Lehre mehr im Licht der Selbstverteidigung. Andere fokussieren sich auf den Fitnessaspekt und lassen den philosophischen Hintergrund bewusst außer Acht. Wieder andere schaffen es, eine Brücke zwischen den einzelnen Bestandteilen des Traditionellen Taekwondo zu schlagen und sie im Hinblick auf eine philosophische Basis zu verbinden.

Oftmals beginnen Neueinsteiger das Traditionelle Taekwondo, weil ihr Interesse auf dem Aspekt der Körperertüchtigung liegt, und sie den philosophischen Unterbau und die damit verbundenen möglichen Entwicklungen für ihren Geist und ihre Seele nicht einmal erahnen.<sup>750</sup>

Erfüllt der verantwortliche Taekwondo-Lehrer bzw. Meister die Voraussetzung, hat also selbst eine authentische Ausbildung im Traditionellen Taekwondo erfahren und ist sich der Tragweite und Wirkungsweise seiner Lehrtätigkeit bewusst, so kann der Taekwondo-Schüler auch zu einem frühen Stadium nach seinem Einstieg an die Jahrhunderte alten Strukturen herangeführt werden, die ein geistiges und seelisches Wachstum für ihn bereithalten. Hat dieser Lehrer jedoch nicht selbst den philosophischen Taekwondo-Weg bestritten, so kann es logischerweise sehr schwer bis unmöglich sein, ein Bewusstsein für einen etwaigen spirituellen, mentalen oder philosophischen Ansatz authentisch zu vermitteln.

---

<sup>749</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 109.

<sup>750</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 20.

## 5.2. Taekwondo früher und heute

Dieser Abschnitt der Arbeit soll einen kurzen Abriss über die Geschichte des Traditionellen Taekwondo und die aktuelle Situation im 21. Jahrhundert geben und die für den weiteren Verlauf notwendigen Hintergrundinformationen liefern. Der nun im Folgenden geschilderte historische Verlauf zeigt den äußeren Rahmen der Entwicklung zum heutigen Traditionellen Taekwondo.

Grundsätzlich stellt sich der Rückblick auf die Anfänge der asiatischen Hand- und Fußkämpfe als sehr undurchsichtig und verworren dar, da nur sehr wenige diesbezügliche Quellen einen wissenschaftlich fundierten Hintergrund aufweisen. Daher kann die Frage nach den wahren Ursprüngen der Kampfkünste zumeist nicht eindeutig belegt werden. Der Großteil der Literatur, die sich mit diesem Thema beschäftigt, beruft sich auf einige wenige historische Quellenangaben der Gründerväter einzelner Kampfkunstrichtungen.

So stützt sich die vorliegende Darstellung des historischen Verlaufs auf die Schriften des koreanischen Großmeisters *General Choi, Hong Hi*<sup>751</sup>, als auch auf die des Pioniers des traditionellen Taekwondo in Deutschland, Großmeister *Kwon, Jae-Hwa*<sup>752</sup>.

Gemäß Choi war die koreanische Halbinsel vor rund 1300 Jahren im 6. Jahrhundert nach Christi in die Königreiche Silla, Koguryo und Baek Je unterteilt. Silla nahm damals den flächenmäßig kleinsten Teil ein und musste daher seine Identität gegen das etwas größere Baek Je im Westen und die Übermacht Koguryos im Norden verteidigen. Zu diesem Zwecke bildete das Königreich Silla unter der Herrschaft von Jin Heung (540-576) eine Union<sup>753</sup>, bestehend aus jungen Adligen und Mitgliedern der Kriegerklasse, die sich unter dem Namen *Hwa Rang-Do* den damals existierenden Handkampf *Soo Bak Do*<sup>754</sup> und den Fußkampf *Tea kyon*<sup>755</sup> zu Nutze machten. Nach Choi stand Silla zweifellos „(...) im Zeichen der kriegerischen Künste in Korea.“<sup>756</sup> Die Schwächung Koguryos durch den Konflikt mit seinem großen nördlichen Nachbarn China und der Allianz zwischen Silla und China<sup>757</sup> brachte das größte der drei

---

<sup>751</sup> Vgl. Choi, Hong Hi (1994).

<sup>752</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971).

<sup>753</sup> Choi, Hong Hi (1994), S. 18.

<sup>754</sup> Vgl. Savoie, Gilles R.: Taekwon-Do. North Atlantic Books. Berkeley 2010, S. 5.

<sup>755</sup> Vgl. Pätzold, Frank: Wu Shu Faszination China & asiatische Kampfkünste. Demand. 2003, S. 68.

<sup>756</sup> Choi, Hong Hi (1994), S. 19.

<sup>757</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 102.

koreanischen Königreiche zu Fall und sicherte den Frieden auf der Halbinsel. In den darauffolgenden Perioden des Großreichs Silla entwickelte sich der als militärische Kriegskunst etablierte Faust- und Fußkampf vor allem zu einer Bewegungskunst für die Bevölkerung. Dabei wurde das *Do* nach Kwon als Ideengut „(...) *auf alle Lebensbereiche ausgeweitet (dadurch ist es auch heute noch, wenn auch vielfach unbewusst, lebendig geblieben), auf die verschiedenen Künste, Wissenschaften und sonstigen Tugenden (...)*“.<sup>758</sup>

Bis zur Besetzung Koreas durch die Japaner im Jahr 1909 entwickelten sich die beiden Künste des Taekyon und Soo Bak Do nicht nur als Bewegungskunst, sondern auch als Methode, um richtig zu denken und zu handeln.

Während der japanischen Besatzung konnten beide Stile wegen einer allgemeinen Unterdrückung der koreanischen Kulturgüter jedoch nur noch im Untergrund weiterpraktiziert werden. Stattdessen kamen viele Koreaner der japanischen Kampfkunst des Karate-Do näher, die ihren Einfluss in Korea und damit ihre Präsenz als primäre Kampfkunst über die Jahrzehnte etablierte.<sup>759</sup>

Im Zuge der japanischen Niederlage während des zweiten Weltkrieges und dem damit verbundenen Abzug der Truppen aus Korea im Jahr 1945 strukturierte eine Bewegung unter der Führung des aus der japanischen Gefangenschaft zurückgekehrten General Choi Hong Hi die traditionellen koreanischen Kampfkünste wieder neu und ließ die Stilrichtungen des alten Taekyon und Soo Bak-Do mit dem Karate-Do im Jahr 1955 zum Traditionellen Taekwondo verschmelzen.<sup>760</sup>

In der Folge bereisten die ranghöchsten Großmeister im Auftrag der koreanischen Regierung Europa und den Nahen Osten in mehreren Wellen, um das Taekwondo der breiten Masse vorzustellen.<sup>761</sup> Ein Mitglied der ersten fünfköpfigen Delegation, die 1965 unter der Leitung von General Choi als *Kukki Taekwon-Do Goodwill Tour*<sup>762</sup> entsendet wurde, war Großmeister Kwon, Jae-Hwa, der den Aufbau des Traditionellen Taekwondo in Deutschland während der Anfangsjahre vorantrieb.

Ende der sechziger Jahre teilt sich dann das Taekwondo in Deutschland in Kampfkunst und Kampfsport und damit in zwei große offizielle Weltverbände, die World

---

<sup>758</sup> Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 103.

<sup>759</sup> Vgl. Gatzweiler, Gerd (2012), S. 49 ff.

<sup>760</sup> Vgl. Choi, Hong Hi (1994), S. 20.

<sup>761</sup> Kwon, Jae-Hwa (1971), S.3.

<sup>762</sup> Vgl. Kang, Shin-Gyu: 50 Jahre Taekwon-Do in Europa.“o.D“.[Elektronisches Dokument].

Taekwondo Federation (WTF) und die International Taekwondo Federation (ITF) und in mehrere private Verbände.<sup>763</sup>

Bei der WTF handelt es sich um den größten Dachverband des modernen olympischen Vollkontakt-Taekwondo, dem auch heute noch die meisten Taekwondo-Vereine und Unterverbände in Deutschland angeschlossen sind. Dagegen möchte sich die ITF mit ihrem nicht olympischen und eher traditionellen Stil abgrenzen. Auch in diesem Verband steht ebenfalls der Wettkampf im Sinne der sportlichen Leistungssteigerung, daher ist der Verband zwar als eher traditionell zu bezeichnen, jedoch profiliert er sich mit einem stark modernisierten Wertesystem.<sup>764</sup>

Am ehesten nahe der ursprünglichen Auslegung des *Do* geblieben sind die kleinen privaten Verbände einzelner koreanischer Großmeister (Großmeister Kwon, Jae-Hwa, und Großmeister Son Jong Ho) und deren Schülern der ersten und zweiten Generation.<sup>765</sup> Wobei es auch hier einer gewissen Differenzierung bedarf, da sich viele Taekwondo-Meister zwar der Lehre bedienen, sich jedoch fernab eines Verständnisses für wahre Meisterschaft bewegen und somit zu bezweifeln ist, dass sie auch den lebensphilosophischen Ansätzen sowie der Konsequenz, die diese erfordern, gewachsen sind. Grund dafür ist die Tatsache, dass das Taekwondo mittlerweile in der ganzen Welt zu Hause ist und so einen Prozess der Integration in westliche Kulturen hinter sich hat, der auch noch anhält. Jedoch versteht sich dieser Prozess auch als eine gewisse Form der Anpassung einer asiatischen Kampfkunst als Denk- und Handlungsweise an die jeweiligen Kulturräume und deren spezifische Interpretationsarten des *Do*.<sup>766</sup>

### 5.3. Die Philosophie des *Do*

Um einer philosophischen Betrachtung des *Do* gerecht zu werden, muss hier gleich zu Beginn auf die schier unendlich erscheinende Menge der Interpretationsmöglichkeiten dieser Begrifflichkeit hingewiesen werden. *Do* kann sich auf nahezu alle Bereiche des menschlichen Lebens beziehen.

---

<sup>763</sup> Vgl. Fuhrmann, Ralf: Taekwon-Do Verbände in Deutschland. 31.10.2010. [Elektronisches Dokument].

<sup>764</sup> Vgl. Moenig, Udo: Taekwon-Do: From a Martial Art to a Martial Sport. Routledge. New York 2015, S.108 ff.

<sup>765</sup> Vgl. Son, Jong-Ho: Der Weg des Kreises. Eigenverlag. München 1999, S.23.

<sup>766</sup> Vgl. Wiedmeier, Carl: Karate – Die Welt des Taekwon-Do. Copress-Verlag. München 1966, S. 168f.

Für das Thema dieser Arbeit kann jedoch nicht der Anspruch gelten, möglichst alle Aspekte der philosophischen Deutung des *Do* in seiner durchaus berechtigten Tiefe darzustellen. Die vorliegende Arbeit stellt eine Verbindung zwischen der *Ethik des Selbst* nach Michel Foucault und der Lehre des Traditionellen Taekwondo her. So kann und darf das *Do* nicht nur auf seine Funktion innerhalb einer Kampfkunst begrenzt werden, wo es die Aufgabe der Sinndeutung und Geisteshaltung während der Ausführung von Bewegungen beschreibt, sondern muss in einen größeren Bezugsrahmen gesetzt werden.

Demnach beschreibt das *Do* nach Lind einen „(...) *Weg, Pfad, Grundsatz (...)*“ oder eine „(...) *Lehre, Philosophie, Richtung, Prinzip, Methode etc.*“<sup>767</sup>, die sich auch auf die „*Art zu leben*“<sup>768</sup> bezieht. Der Begrifflichkeit des Weges liegt in asiatischen Traditionen ein anderes Verständnis zu Grunde als in westlichen Breitengraden.<sup>769</sup> So versteht der westliche, europäisch orientierte Mensch unter einem Weg in einer Kunst eine Aneignung von Fähigkeiten, die Generationen vor ihm entwickelt, erprobt und erfolgreich angewendet haben. Wesentlich tiefer und weiter geht hingegen das Bewusstsein, das man in Japan, Korea oder China mit der Philosophie des *Do* als Weg assoziiert, da hier neben der Aneignung von Kunstfertigkeiten hoher Wert auf die dahinterliegende Wahrheit des eigenen Lebens und den Bezug auf das Alltagshandeln gelegt wird. Diese zwei Aspekte sind es, die das handwerkliche Praktizieren einer Kunst dadurch erweitern, dass sie nicht nur erlernt und ausgeführt, sondern dazu verwendet wird, sich selbst zu erfahren und zu verstehen.<sup>770</sup>

Damit verbundene Veränderungen des Bewusstseinszustandes und weitere Auswirkungen auf Charakterprägung und Persönlichkeitsentwicklung bieten ein breites Feld für Betrachtungen und Untersuchungen im Rahmen der Soziologie, Ethnologie, Psychologie und weiterer Disziplinen. Gemäß Petzold sind die „(...) *Wege der Kampfkünste (...)* dabei von jeher nicht nur *Methoden der Kampfpraxis, sondern auch Wege zur Entwicklung von persönlichen Fähigkeiten und Tugenden.*“<sup>771</sup>

---

<sup>767</sup> Lind, Werner (1998), S. 15.

<sup>768</sup> Vgl. Deshimaru, Taisen: Zen in den Kampfkünsten Japans. Werner Kristkeitz Verlag. Heidelberg 1978, S. 63.

<sup>769</sup> Vgl. Hammitzsch, Horst: Zen in der Kunst der Tee-Zeremonie, Wien, Otto Wilhelm Barth Verlag, 4. Aufl. München 1983, S. 14.

<sup>770</sup> Vgl. Ehmke, Franziska: Der japanische Tee-Weg. Bewusstseins- und Gesamtkunstwerk. DuMont Verlag. Köln 1991, S. 79.

<sup>771</sup> Petzold, Hilarion: Budokünste als Weg und therapeutisches Mittel in der körper- und bewegungsorientierten Psychotherapie, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklungs – transversale und integrative Perspektiven. Integrative Therapie. 2004, S. 4.



Hierbei hervorzuheben ist die 2011 erschienene Studie von Katja Möhle im Rahmen der Bücherreihe *Psychologie des Bewusstseins* von Prof. Dr. Wilfried Belschner. Mit dem Titel *Der Do der Kampfkunst und die Entwicklung einer Lebensform der Achtsamkeit*<sup>772</sup> analysiert Möhle das Traditionelle Taekwondo unter dem Gesichtspunkt der positiven Wirkung auf das eigene Leben. Ihrer Untersuchung zufolge kann das Lehrsystem des Traditionellen Taekwondo als eine Art Entwicklung der menschlichen Persönlichkeitsstrukturen aufgefasst werden.<sup>773</sup>

In einer weitergeführten Betrachtung der Persönlichkeitsarbeit kann das *Do* in Anlehnung an die Philosophie des Zen-Buddhismus auch als „*Meditation in Bewegung*“<sup>774</sup> verstanden werden. Der japanische Zen-Meister Deshimaru sagt dazu: Budo ist die „(...) *Entdeckung des eigenen Ich durch Kampftraining*.“<sup>775</sup> Weiter sagt Deshimaru: „*Do ist der Weg, die Methode, die Lehre, durch die man das Wesen des Geistes und seines Ichs vollkommen verstehen kann. Durch den Weg (...) kann man seine eigene, ursprüngliche Natur wahrhaftig erkennen, kann man aus dem Schlaf des verkümmerten, eingeschlafenen Ichs erwachen und die höchste und vollkommene Stufe der Persönlichkeit erreichen.*“<sup>776</sup> Die Grundidee des *Do* ist demnach, einen gewissen Grad der Harmonie zwischen Körper und Geist herzustellen, um daraus die Befindlichkeit der gänzlichen Einheit mit sich selbst und der Umwelt, in der man sich befindet, anzustreben. Dieser Zustand kann, auf das Leben übertragen, zu einer tieferen Sichtweise des eigenen Seins führen.<sup>777</sup>

Die recht populären Aspekte und Einflüsse des Zen-Buddhismus in Bezug auf die Kampfkünste im Allgemeinen und auf die Tugenden des Traditionellen Taekwondo im Speziellen werden dabei auf Grund ihrer Komplexität und historischen Verstrickungen von einigen Fachliteratur-Autoren durchaus kritisch betrachtet.

So wird sehr gerne von Kampfkunstschulen zu Werbezwecken der mystische Zusammenhang von Kampf und Zen-Buddhismus angepriesen,<sup>778</sup> doch in Wirklichkeit kann dabei trotz eines gewissen Einflusses des Zen auf das *Do* nicht von einem Zen-

---

<sup>772</sup> Vgl. Möhle, Katja: *Der Do der Kampfkunst und die Entwicklung einer Lebensform der Achtsamkeit*. Reihe: *Psychologie des Bewusstseins* Lit Verlag, Berlin 2011.

<sup>773</sup> Vgl. Möhle, Katja (2011), S. 293ff.

<sup>774</sup> Vgl. ebd., S. 14.

<sup>775</sup> Deshimaru, Taisen (1978), S. 43.

<sup>776</sup> ebd., S. 21.

<sup>777</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 10ff.

<sup>778</sup> Vgl. Prohl Inken: *Zen für Dummies*. Wiley-VCH Verlag, Weinheim 2010, S. 359.

Wege oder einer Zen-Kunst gesprochen werden, da nur ein gewisser Teil des ‚Zen-Buddhismus‘ auf das *Do* Einfluss nahm.<sup>779</sup> Rituale, Ethiken wie der Edle Achtfache Pfad und moralische Lebensweisen wurden nicht aus der Lehre des Buddhismus übernommen und hatten somit keinen Einfluss auf den moralischen Gehalt des *Do*. Lediglich die Philosophie des Intuitiven wurde übernommen, um den kriegerischen Kampftechniken auch in Friedenszeiten, beispielsweise vom 17. bis zum 19. Jahrhundert, einen Sinn geben zu können.

Diesbezüglich spricht Deshimaru davon, dass Zen und *Do* den gleichen Geschmack besitzen<sup>780</sup> und es sich bei der Philosophie des *Do* um eine Art säkularisierten Ausdruck des Zen-Buddhismus handelt. Befasst man sich hierzu mit Zen-Texten der verschiedensten Quellen, erkennt man, dass sich durchaus zwei grundlegende Deutungsweisen<sup>781</sup> des Zen-Buddhismus herausgebildet haben, zum einen eine religiöse und zum anderen aber auch eine philosophische Betrachtungsweise.

Peter Gottwald betrachtet diesen Sachverhalt in seinem Werk *Zen im Westen – neue Lehrrede für eine alte Übung* wie folgt: *„Die buddhistische Deutung der Welt wird von einigen Interpreten als ‚religiös‘ bezeichnet, so etwa bei Kapleau (1981)<sup>782</sup>, der sich hier auf den Zen-Meister Yasutani Roshi stützt. Mit dieser Zuschreibung soll zum Ausdruck gebracht werden, dass auch hier ein Welt- und Menschenbild mit einigen dogmatischen Zügen, auf der Basis von Heiligen Schriften, zugrunde gelegt wird. (...) Die Verehrung, die dem Buddha als ein ‚Wegweiser‘ entgegengebracht wird, ist einerseits diejenige eines dankbaren Schülers, kann aber andererseits auch die Devotion eines Gläubigen werden, welche den Buddha nun doch wieder ‚vergöttert‘. Eine zweite Grundhaltung der Deutung neben der religiösen ist nun eine, die sich aus der abendländischen Tradition heraus als eine philosophische genannt werden kann. Sie respektiert die Erfahrung einer Erleuchtung, die in diesem Kulturkreis als Erfahrung des *Al-Einen* oder als ‚*unio-mystica*‘ bezeichnet wird, welche sie genau so eifrig zu gewinnen sucht, in entsprechenden Traditionen der Lebensführung, wie die Schülerinnen der zuerst genannten Traditionen. Sie gibt dem Geschehen aber eine andere Deutung. Dies geschieht mit den logischen Mitteln der jeweiligen Tradition, d. h. traditionell im Rahmen einer Metaphysik oder jedenfalls einer Ontologie, einer Lehre vom*

---

<sup>779</sup> Vgl. ebd., S. 314.

<sup>780</sup> Vgl. Deshimaru, Taisen (1978), S. 24.

<sup>781</sup> Vgl. Gottwald, Peter, (2003), S. 28.

<sup>782</sup> Vgl. Kapleau, Philip: Die drei Pfeiler des Zen: Lehre-Übung-Erleuchtung. O. W. Barth Verlag. 1981

*Sein schlechthin. Sie verbindet sich dann meist mit einer Ethik als einer Vorstellung vom gelingenden Leben und Sterben i. S. einer ‚Lebenskunst‘ (...).<sup>783</sup>*

Westliche Autoren, die ihre Arbeiten diesem philosophischen Ansatz des Zen-Buddhismus gewidmet haben, sind unter anderem Eugen Herrigel mit seinen Werken *Der Zen Weg*<sup>784</sup> (1984) und *Zen in der Kunst des Bogenschießens*<sup>785</sup> (1975) sowie Karl Graf Dürckheim mit seinem Buch *Zen und wir*<sup>786</sup> aus dem Jahr 1974.

Weitere Beispiele für den „*internationalen und universalen Charakter*“<sup>787</sup> des Zen bilden die unterschiedlichsten Verzweigungen der Zen-Lehre, hinein in westliche Wissenschaftsbereiche wie Psychologie, Soziologie, Wirtschaftswissenschaften und Neurologie, und auch in Bezug auf Kunst- und Literaturwissenschaften.<sup>788</sup>

Im Dialog mit anderen religiösen Traditionen bekam das Zen ebenfalls die Möglichkeit zu beweisen, dass es zwar im Buddhismus seinen Ursprung findet und weiterhin darin verwurzelt bleibt, jedoch nicht an diesen gekettet ist<sup>789</sup> und somit auch in einer anderen Perspektive gesehen werden kann.

Der Dialog des Zen mit dem Christentum ist vor allem mit dem Namen Hugo M. Enomiya-Lassalle verbunden.<sup>790</sup> Dabei „(...) *inspirierte Lassalles Visionen viele Christen verschiedener Kirchen, mithilfe buddhistischer Meditation, Gott oder dem Absoluten durch eigene Erlebnisse näherzukommen*“.<sup>791</sup>

Nach dem Theologie-Professor und Zen-Lehrer Michael von Brück handelt es sich bei der Buddhistischen Idee um eine rational einsehbare Ethik, da sich diese nicht der Gnade eines Schöpfergottes unterwerfe, sondern sich vielmehr auf die Selbstbestimmung des Menschen stütze. Also, dass „(...) *jeder Mensch die Früchte seines Handelns ernte und sich durch Einsicht in (...) Mechanismen und durch die daraus abgeleitete Meditationspraxis kontinuierlich vervollkommen könne*“.<sup>792</sup>

Die Verwendung des Wortes *Do* in der Bezeichnung der verschiedenen Kampfkunstarten ist jedoch keineswegs ein Garant dafür, dass es sich um ein ursprüngliches Verständnis der Philosophie des *Do* handelt, das in unterschiedlichen Forschungsberei-

---

<sup>783</sup> Gottwald, Peter (2003), S. 28/29.

<sup>784</sup> Herrigel, Eugen: *Der ZEN Weg*. O. W. Barth Verlag. München 1984.

<sup>785</sup> Herrigel, Eugen: *ZEN in der Kunst des Bogenschießens*. O. W. Barth Verlag. 1975.

<sup>786</sup> Dürckheim, K. Graf: *ZEN und wir*. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt 1974.

<sup>787</sup> Foucault, Michel (2003), S. 780.

<sup>788</sup> Vgl. Gottwald, Peter (2003), S. 29

<sup>789</sup> ebd., S. 34

<sup>790</sup> Vgl. Brück, Michael von: *Buddhismus und Christentum*. C.H. Beck Verlag. München 1997, S. 165.

<sup>791</sup> Prohl, Inken: (2010), S. 265.

<sup>792</sup> Vgl. Brück, Michael von: *Buddhismus und Christentum*. C.H. Beck Verlag. München 1997, S. 210.

chen eine Betrachtung findet. Vielmehr besteht die Gefahr, diesen Begriff im Rahmen der Moderne neu zu interpretieren und an deren Wertesysteme anzupassen.<sup>793</sup>

### 5.3.1. Analytischer Geist und intuitives Bewegen

Eine der wichtigsten Komponenten in der Lehre des *Do* ist die Unterscheidung zwischen *Bewusstem* und *Unbewusstem*.<sup>794</sup> Dabei ist es aber äußerst wichtig zu betonen, dass es sich bei dem Begriff des *Unbewussten* im hier verwendeten Sinn keineswegs um die gleiche Begriffsverwendung handelt wie in der Psychoanalyse nach Sigmund Freud<sup>795</sup> oder der analytischen Psychologie von Carl Gustav Jung.<sup>796</sup> Bei Freud zum Beispiel ist die Unterscheidung von Bewusstem und Unbewusstem eine Grundvoraussetzung. Dabei setzt Freud das *Unbewusste* in Verbindung mit Verstandesinhalten, wie z. B. Erfahrungen, die während ihrer seelischen Verarbeitung abgewehrt wurden und gleichzeitig teilweise auch der Dynamik von Trieben und Instinkten unterliegen. Nach Freud wandern diese abgewehrten Teile in den unbewussten Teil der Seele, dabei spielt der Begriff der Verdrängung eine große Rolle. Genauer gesagt, ist nach Freud alles Verdrängte unbewusst.<sup>797</sup>

Dagegen versteckt sich hinter dem Ausdruck des *Unbewussten* im *Do* ein völlig anderer Zusammenhang, der nichts mit Verdrängung oder Abwehr zu tun hat, sondern vielmehr mit *Intuition*<sup>798</sup> zu umschreiben ist. Dieser intuitive Zustand ist ursprünglich ein Prinzip des Zen-Buddhismus, das dort vornehmlich durch die Sitzmeditation (Zazen) erreicht wird.

Um diesen Sachverhalt bezüglich des *Do* genauer und tiefer beschreiben zu können, muss dem Leser zunächst ein grundlegender Unterschied zwischen zwei verschiedenen Denkweisen bzw. zwei möglichen Verhaltensweisen aufgezeigt werden.

Hierzu ziehe ich die in der Zen Literatur bereits bekannten Gedichte des japanischen Dichters Basho (1644 - 1694) und das des westlichen Literaten Tennyson aus dem

---

<sup>793</sup> Vgl. Choi, Hong Hi (1994), S. 511.

<sup>794</sup> Vgl. ebd., S. 511.

<sup>795</sup> Vgl. Freud, Sigmund: Der Dichter und das Phantasieren: Mit Interpretationshilfen. Books on Demand. Berlin 2010, S. 15.

<sup>796</sup> Vgl. Jung, Carl Gustav: Die Psychologie der Unbewussten Prozesse. Rascher Verlag. Zürich 1917.

<sup>797</sup> Vgl. Freud, Sigmund: Das Ich und das Es. Reclam Verlag. Stuttgart 2013, S. 8 f.

<sup>798</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 19.

19. Jahrhundert zur Verdeutlichung heran. Beide befinden sich auf einer Wanderung und entdecken am Wegesrand eine Blume.

Tennyson:

*„Blume in der geborstenen Mauer,  
ich pflücke dich aus den Mauerritzen,  
mitsamt der Wurzel halte ich dich in der Hand,  
kleine Blume - doch wenn ich verstehen könnte,  
was du mitsamt den Wurzeln und alles in allem bist,  
wüsste ich, was Gott und Mensch ist.“*

Basho:

*„Wenn ich aufmerksam schaue,  
seh' ich die Nazuna  
an der Hecke blühen!“<sup>799</sup>*

Um die Worte Bashos genauer zu erklären, zitiere ich Daisetz Teitaro Suzukis Kommentar zu Bashos Gedicht in „Zen Buddhismus und Psychoanalyse“:

*„Wahrscheinlich ging Basho eine Landstraße entlang, als er etwas bemerkte, das unscheinbar an der Hecke stand. Er näherte sich, sah genau hin und fand, dass es nichts als eine wilde Pflanze war, die recht unbedeutend ist und für gewöhnlich von Vorübergehenden nicht beachtet wird. Es ist eine einfache Tatsache, die in dem Gedicht beschrieben wird, ohne dass dabei ein besonders poetisches Gefühl zum Ausdruck kommt, außer vielleicht in den beiden letzten Silben, die auf japanisch >kana< lauten. Diese Partikel, die häufig an ein Hauptwort, ein Adjektiv oder ein Adverb angehängt wird, drückt ein gewisses Gefühl der Bewunderung, des Lobes, des Leidens oder der Freude aus und kann manchmal in der Übersetzung ziemlich treffend durch ein Ausrufezeichen wiedergegeben werden. Im vorliegenden Haiku endet der ganze Vers mit einem solchen Ausrufezeichen.“<sup>800</sup>*

---

<sup>799</sup> Fromm, Erich: Haben oder Sein. Deutsche Verlags-Anstalt, Stuttgart 1976, S. 27.

<sup>800</sup> Suzuki, Daisetz Teitaro In: Fromm, Erich; Suzuki, Daisetz Teitaro; Martino de Richard: Zen-Buddhismus und Psychoanalyse. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 1972, S. 9.

Die unterschiedlichen Reaktionen der beiden Poeten stehen nach meinem Verständnis sinnbildlich für zwei verschiedene Möglichkeiten des Lebens, bzw. die Art und Weise, Dingen im Leben zu begegnen und mit ihnen umzugehen. Analysiert man das charakteristische Verhalten von Tennyson, so wird man vermutlich Adjektive verwenden wie: analysierend, forschend, intellektuell, untersuchend, hinterfragend und objektiv. Aber auch: rücksichtslos, ausbeutend, zerstörend, rabiät, herrisch und dadurch Macht ausübend. Um die Pflanze eingehend zu betrachten und bei dem Versuch sie als Ganzes zu verstehen, nimmt es Tennyson sogar in Kauf, die Blume mitsamt ihrer Wurzel sterben zu lassen. Aber selbst das hilft ihm nichts. Er steht, trotz aller wüsten Bemühungen, ratlos vor der Blume und kommt nicht hinter das, was ihm so Kopfzerbrechen bereitet.

Anders dagegen Basho. Dieser reißt die Pflanze nicht unbedacht aus, er berührt sie nicht und stellt ihr keine Fragen über den Sinn von Gott und der Welt. Das Einzige, was Basho schreibt, ist, dass er selbst aufmerksam sein muss, um die Blume zu sehen. Im Gegensatz zu Tennysons ist Bashos Ansatzpunkt er selbst, da er die Blume komplett in Ruhe lässt und sich selbst in die Pflicht nimmt, um zu erkennen. Bleibt Tennyson mit seiner Vorgehensweise lediglich auf der erkennenden, analytischen und fragenden Oberfläche, so taucht Basho durch seine Achtsamkeit bzw. Betonung der gesteigerten eigenen Aufmerksamkeit in eine andere Ebene ein, eine fühlende, spürende und subjektive Ebene. Er versucht, durch die Fokussierung seiner Aufmerksamkeit auf die Blume, eins mit der Blume zu werden, um sie so zu begreifen. Letztendlich möchte Tennyson die Blume mit seinem Verstand analysieren, kratzt durch seine äußerliche und dadurch begrenzte Perspektive jedoch nur an der Oberfläche. Basho hingegen möchte fühlen und spüren, was die Blume zu sagen hat, benutzt hierbei seine Intuition und erlangt dadurch keine perspektivische Draufsicht, sondern schafft es, die Blume praktisch intuitiv von innen zu betrachten. Genau diese Intuition ist gemeint, wenn das Zen vom Unbewussten spricht. Tennyson beschreibt zum Beispiel eine *„(...) recht wissenschaftliche Methode, die Wirklichkeit zu untersuchen, (die) darin besteht, einen Gegenstand vom sogenannten objektiven Standpunkt aus zu betrachten.“*<sup>801</sup>

Diese wissenschaftliche Charakterisierung umfasst alle möglichen analytischen und verstandesmäßigen Verfahren, um einen Gegenstand zu erfassen. Der daraus fol-

---

<sup>801</sup> Suzuki, Daisetz Teitaro (1972), S. 9.

gende Bericht beschreibt womöglich viele Tatsachen über und um den Gegenstand, bzw. die Wirklichkeit herum, jedoch aber wird sie nicht das Innerste des Gegenstandes und der Wirklichkeit selbst erfassen.

Suzuki, Daisetz Teitaro, schreibt hierzu: *„Es gibt noch einen anderen Weg, der Wirklichkeit gegenüberzutreten, der vor oder nach den Wissenschaften kommt. Ich nenne ihn Zen. Die Methode des Zen besteht darin, in den Gegenstand selbst einzudringen und ihn sozusagen von innen zu sehen. Die Blume kennen heißt, zur Blume werden, die Blume sein, als Blume blühen und sich an der Sonne und Regen erfreuen. Wenn ich das tue, so spricht die Blume zu mir, und ich kenne all ihre Geheimnisse, all ihre Freuden, all ihre Leiden, das heißt, das ganze Leben, das in ihr pulst. (...) Diese Art, der Wirklichkeit gegenüberzutreten, nenne ich die Methode des Zen, die vor- oder über- oder sogar antiwissenschaftliche Methode“.*<sup>802</sup>

Weiter schreibt er: *„Die Wissenschaften befassen sich mit Abstraktionen und besitzen keine Aktivität. Das Zen stürzt sich in die Quelle der Schöpferkraft und trinkt aus ihr alles Leben, das sie enthält. Diese Quelle ist das Unbewusste des Zen.“*<sup>803</sup>

Suzuki beschreibt hier etwas abstrakt eine Art intuitive Dimension, die jeder einzelne Mensch in sich trägt und die ihn dazu befähigt, Dinge nicht nur äußerlich zu betrachten, sondern in gewisser Weise eins mit ihnen zu werden. Nun erweist es sich jedoch als recht schwieriges Unterfangen, diese besondere Art des Denkens bzw. vielmehr den Weg des Nicht-Denkens treffend zu bezeichnen, und zwar in dem Maße, dass er auch von Lesenden mit westlich-philosophischem Hintergrund richtig eingeordnet und erfasst werden kann.

So spricht Kogaku Arifuku, Professor für Philosophie an der Universität Kyoto in Japan, vom *„Prinzip des denkenden Ich und des nicht-denkenden Selbst“*.<sup>804</sup> Wobei es sich als schwierig gestaltet, diese achtsame, spürende und fühlende Methode, in der Subjekt und Objekt ineinander verschmelzen, mit Worten der abendländischen Philosophie zu beschreiben.

Treffender bezeichnet Dogen diesen zen-typischen Zustand bzw. Art als *„Zen-Herz“* oder *„Zen-Geist“*<sup>805</sup>, dem das Prinzip des Denkens und Nicht-Denkens unterliegt. Zu

---

<sup>802</sup> ebd., S. 21/22.

<sup>803</sup> Suzuki, Daisetz Teitaro (1972), S. 23.

<sup>804</sup> Kogaku Arifuku: Deutsche Philosophie und Zen-Buddhismus. S. 72

<sup>805</sup> G. W., Seggelke; Yudo J. Nishijima: Buddhistische Ethik: Weisheit und Pragmatik des Zen-Meisters Dōgen. DONA Verlag Berlin 2014. S. 125.

betonen ist, dass es sich bei der Begriffsverwendung des Nicht-Denkens keineswegs um Bequemlichkeit oder Trägheit handelt, so wie der Begriff des Nicht-Denkens normalerweise im westlichen Sprachgebrauch verwendet wird. Im Kontext des Zen eingebettet beschreibt dieses Nicht-Denken einen Zustand, der auch als höchste Stufe des menschlichen Geistes bezeichnet wird.<sup>806</sup>

Wiederum ist es Daisetz Suzuki, der in der Einleitung zu Eugen Herrigels (1929 bis 1948 Inhaber des Lehrstuhls für Systematische Philosophie in Erlangen) Klassiker der westlichen Zen-Literatur *Zen in der Kunst des Bogenschießens* in unvergleichlichen Worten das Prinzip des Zen-Geistes beschreibt und wird deswegen in vollem Umfang zitiert: *„Einer der wesentlichen Faktoren in der Ausübung des Bogenschießens und jener anderen Künste, die in Japan und wahrscheinlich auch in anderen fernöstlichen Ländern ausgeführt werden, ist die Tatsache, dass sie (...) eine Schulung des Bewusstseins bedeuten und dieses in Beziehung zur letzten Wirklichkeit bringen soll. So wird Bogenschießen nicht allein geübt, um die Scheibe zu treffen, das Schwert nicht geschwungen, um den Gegner niederzuwerfen; der Tänzer tanzt nicht nur, um rhythmische Bewegungen des Körpers auszuführen, sondern vor allem soll das Bewusstsein dem Unbewussten harmonisch angeglichen werden. Um wirklich Meister des Bogenschießens zu sein, genügt technische Kenntnis nicht. Die Technik muss überschritten werden, sodass das Können zu einer >nichtgekonnten Kunst< wird, die aus dem Unbewussten erwächst.(...) Dieser Zustand der Unbewusstheit wird aber nur erreicht, wenn er von seinem Selbst vollkommen frei und gelöst ist, wenn er eins ist mit der Vollkommenheit seiner technischen Geschicklichkeit. (...) Dieses andere, das einer ganz anderen Ordnung angehört, wird satori genannt. Es ist Intuition, die aber vollkommen verschieden ist von dem, was gemeinhin Intuition genannt wird. Darum nenne ich sie prajna - Intuition. Prajna kann als > transzendente Weisheit < bezeichnet werden. Aber auch dieser Ausdruck vermag nicht alle Tönungen wiederzugeben, die in dieser Bezeichnung enthalten sind, denn prajna ist eine Intuition, die sofort die Totalität und Individualität aller Dinge erfasst. (...)“*<sup>807</sup>

Der Zustand des Satori (Erleuchtung)<sup>808</sup> beschreibt also ein Bewusstsein des menschlichen Geistes, welches nicht der objektiven und analytischen Begrenztheit durch den

---

<sup>806</sup> Vgl. Deshimaru, Taisen (1978), S. 21.

<sup>807</sup> Suzuki, Daisetz Teitaro *In: Herrigel, Eugen: Zen in der Kunst des Bogenschießens*. O. W. Barth Verlag. München 2011. S. 5f.

<sup>808</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 11.



menschlichen Intellekt unterliegt, wie Tennyson ihn in seinem Gedicht beschreibt, sondern jene Möglichkeit, durch den Geist eine Sicht auf das Leben zu bekommen, die frei ist von jeglichen Illusionen und Täuschungen des begrenzten Intellekts.

Zwar gilt der Intellekt bei Aristoteles als „*etwas Göttliches im Menschen*“<sup>809</sup> und gewiss als eine Voraussetzung zur Erlangung von Kenntnis. Jedoch stellt der Intellekt „(...) *gleichzeitig die größte Behinderung auf dem Zen-Weg*“<sup>810</sup> dar, so Genpo Döring, Leiter des Zen-Tempels Bodaisan Shoboji.

Keineswegs jedoch darf dieser besondere Bewusstseinszustand des Geistes als eine Art Trancezustand verstanden werden<sup>811</sup>, vielmehr ist er „*das höchste Gut (...) also der Einklang mit der wahren Realität des Selbst*.“<sup>812</sup> In dem Moment, in dem die Anstrengungen des Intellekts abnehmen und durch ein intuitives Handeln, Sehen und Verstehen ersetzt werden, und die Begrenztheit des Intellekts dadurch überwunden werden kann, ist es möglich, die Dinge und Umstände in der Welt zu sehen wie sie wirklich sind. Dies ist der Zustand des Geistes, in dem das höchste Sein definiert ist. Das Zen und das *Do* gehen davon aus, dass der reine Intellekt, ohne die Hilfe des intuitiven Geistes, den Illusionen und Täuschungen der materialistischen Welt ausgeliefert ist.<sup>813</sup> Für Daisetz Suzuki hebt sich dieser Ansatz von anderen religiösen, philosophischen und mystischen Lehren in dem Punkt ab, dass ein „*tägliches Bewusstsein*“<sup>814</sup> im Leben eines Praktizierenden allgegenwärtig ist.

Vergleicht man andere philosophische und religiöse Konzepte aus Ost und West, so findet man auch dort ähnliche Begriffe und Definitionen, die Erleuchtungserfahrungen als Kernpunkt beschreiben.<sup>815</sup>

Wichtig ist noch festzuhalten, dass der Geist keineswegs ausgeschaltet ist, ganz im Gegenteil. Der Intellekt eines Menschen bzw. die Reichweite und Kapazität des intellektuellen Denkens sind begrenzt<sup>816</sup>, doch durch die Verlagerung auf das intuitive Nicht-Denken oder das Zen-Geist-Prinzip wird der Intellekt geradezu entlastet. Übertriebenes, und wie bei Tennyson auch zu sehen ist, sinnloses analysieren wollen und

---

<sup>809</sup> Rohls, Jan: Philosophie und Theologie in der Geschichte und Gegenwart. Mohr Siebeck. Tübingen 2002, S. 237.

<sup>810</sup> Stranz, Sebastian: Nachfolge mit Herz und Kopf. Books on Demand. Norderstedt 2012, S. 14.

<sup>811</sup> Vgl. Möhle, Katja (2011), S. 70.

<sup>812</sup> Elm Ralf; Takayama Mamoru (Hrsg.) (2003), S. 155.

<sup>813</sup> Vgl. ebd., S. 147.

<sup>814</sup> Suzuki, Daisetz Teitaro (2011), S. 7.

<sup>815</sup> Seggelke, Yudo J. (2012), S. 18.

<sup>816</sup> Vgl. Mojsisch, Burkhard, In: Wolfram Högbe: Grenzen und Grenzüberschreitungen: XIX. Deutscher Kongress für Philosophie. Akademie Verlag, Berlin 2004. S. 257/258.

krankhaftes Denken verlieren ihre Antriebskraft. Die intuitive Kraft eines jeden Menschen ist wesentlich stärker und wirkungsvoller, als es der Intellekt jemals sein wird. Durch diese Entlastung des Verstandes und gleichzeitige Aktivierung der von Suzuki beschriebenen speziellen Art der Intuition ist es dem Geist möglich, in tiefere Bewusstseinsstufen der eigenen Psyche einzutauchen. Dieses Erfahren einer Bewusstseinsstufe, das mit Hilfe des Intellekts niemals möglich gewesen wäre, nennt man im Zen das *Erwachen*<sup>817</sup>.

Um Ziele innerhalb des Taekwondo zu erreichen, wie z. B. das Entwickeln von Konzentration und Reaktionsfähigkeit, das Verbessern von Beweglichkeit und die Koordination des Bewegungsapparates oder die einfache Steigerung von Gesundheit und Ausdauer, bedarf es logischerweise einer hohen Beanspruchung psychischer und physischer Fähigkeiten.<sup>818</sup> Zwar wird der Mensch auch in anderen Sportarten an die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit gebracht, doch erreicht der Taekwondo-Aktive durch die Beanspruchung des gesamten Körpers und dem damit verbundenen Aufbau einer inneren Schwingung ein sehr hohes kampfkunst-typisches Energieniveau, das seine persönlichen Grenzen gleichermaßen auf einer körperlichen, geistigen und seelischen Ebene zu sprengen vermag.

Während des Trainings wird der Schüler durch den Lehrer stets ermutigt, diese Grenzen durch sein eigenes Engagement zu erreichen. Doch sollte es für den Schüler selbstverständlich werden, sich selbst jedes Mal aufs Neue herauszufordern und sich dem eigenen Maximum an Leistungsfähigkeit anzunähern.<sup>819</sup>

Durch das Abhärten der Trefferflächen an Händen und Füßen, der Ausführung des Bruchtests oder auch der Interaktion mit einem Gegenüber in der Selbstverteidigung und der Partnerübung werden Körper und Geist einer zusätzlichen Belastungsprobe unterzogen.<sup>820</sup>

Wie bereits erwähnt sieht es das Traditionelle Taekwondo als seine Aufgabe, durch die ausgeführten Bewegungen eine Harmonie zwischen körperlicher und geistiger Aktivität herzustellen. Dabei macht sich das Taekwondo die Überwindung der persönlichen Leistungsfähigkeit zunutze. Eine Harmonie im Menschen kann nur zustande kommen, wenn sich körperliche und geistige Aktivität in einem ungefähren Gleichge-

---

<sup>817</sup> Vgl. Seggelke, Yudo J. (2012), S. 17.

<sup>818</sup> Vgl. Wiedmeier, Carl (1966), S. 101f.

<sup>819</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 14.

<sup>820</sup> Vgl. Wiedmeier, Carl (1966), S. 39f.

wicht<sup>821</sup> befinden. Durch die Fokussierung auf die Bewegungsabläufe erfährt der Taekwondo-Schüler die von Suzuki beschriebene Entlastung der eigenen Gedankenabläufe und die Aktivierung des speziellen intuitiven Bewusstseins. Wird der Taekwondo-Schüler nun durch eine Erhöhung der Trainingsintensität an seine persönlichen Grenzen gebracht<sup>822</sup>, also psychisch und physisch unter Stress gesetzt, tritt für einen kurzen Moment eine bewusst herbeigeführte und zeitweise sehr extreme Disharmonie zwischen Körper und Geist auf.<sup>823</sup>

Die Aufgabe des Geistes bzw. des Verstandes ist es, die Kontrolle über die Funktionen des sich bewegenden Körpers zu haben. Darunter fallen z. B. die Überwachung der Sauerstoffsättigung und des Erschöpfungsgrads der Muskeln, die Kontrolle von Schmerz, etc. Nur in Situationen größter körperlicher Belastung kommt der Geist an genau jene Grenzen. Der Mangel an Sauerstoff sowie der hohe Erschöpfungsgrad der Muskeln werden vom Körper an den Kopf übermittelt. Dieser erkennt, dass der Körper am Ende seiner vermeintlichen Leistungsfähigkeit ist und kommt seiner Regulierungsfunktion nach, indem er dem Körper die Rückmeldung gibt, aufzugeben. In diesem Moment hört der Verstand auf, sich um sein ständiges Kontrollieren, Abwägen, Nachdenken und Überwachen von Körperfunktionen wie erschlafften Muskeln oder zu wenig Luft zu kümmern. Erst jetzt, wenn der Geist befreit ist von seinen intellektuellen Pflichten, kann er im Hier und Jetzt einen Zustand größter Klarheit und Harmonie erreichen, in der der Geist eins mit den Bewegungen des Körpers wird.

Diese Bewusstseinsstufe beschreibt den Zustand des Erwachens in der absoluten Gegenwart und damit den Zustand von Satori im Traditionellen Taekwondo.<sup>824</sup> *„Dabei wird nach Taisen Deshimaru der Blutkreislauf im Gehirn verbessert. Die Gehirnrinde kann sich dabei erholen und der unkontrollierte Gedankenfluss kann gestoppt werden, wobei das Blut in tiefere Schichten des menschlichen Gehirns durchdringen kann.“*<sup>825</sup>

Um den Fokus des menschlichen Geistes auf das Hier und Jetzt zu lenken, kennt die Kampfkunst zahlreiche Möglichkeiten, den Taekwondo-Schüler an seine psychischen und physischen Grenzen zu bringen.

---

<sup>821</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 19f.

<sup>822</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S.13.

<sup>823</sup> Vgl. Choi, Hong Hi (1994), S.11.

<sup>824</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S.11.

<sup>825</sup> Basu, Robin (2015), S.57.

## 5.4. Lehrsystem des Traditionellen Taekwondo

Wie bereits im Zusammenhang mit der philosophischen Komponente des *Do* im Traditionellen Taekwondo erklärt, besteht eine Wechselwirkung zwischen körperlichen Übungen und den Auswirkungen auf die Psyche bzw. der Haltung des Geistes und dem Einfluss auf die Bewegungen eines Menschen. Um in der Folge das Traditionelle Taekwondo an die Foucault'sche *Ethik des Selbst* anzunähern, ist es notwendig, einen Überblick über die verschiedenen technischen Themengebiete dieser Kampfkunst zu geben, um dann im weiteren Verlauf betrachten zu können, wie und in welcher Weise sie als *Ethik des Selbst* auf den Menschen einwirken.

Wie die wörtliche Übersetzung des Taekwondo (*Fuß-Hand-geistiger Weg*)<sup>826</sup> schon verrät, umfasst das Schulungsprogramm viele unterschiedliche Wege, durch Bewegungen mit Armen und Beinen ein Wirken auf den menschlichen Geist zu ermöglichen bzw. im Umkehrschluss durch körperliche Techniken seine Geisteshaltung zum Ausdruck zu bringen. Die verschiedenen Möglichkeiten, Arme und Beine im Sinne des Taekwondo zu gebrauchen, gleichen einer Art Werkzeugkasten, der unterschiedliche Instrumente für jeweils andere Anwendungsbereiche bereitstellt.<sup>827</sup> So unterteilt sich die Technikpalette der hier analysierten Kampfkunst nicht nur in Abwehr-, Ausweich- oder Angriffsbewegungen, sondern muss auch im Hinblick auf die Richtung ihrer Ausführung differenziert werden. Ausschlaggebend ist dabei das für einen Schlag, Block oder Tritt verwendete Körperteil. So kann die Hand beispielsweise auf mindestens dreizehn verschiedene Arten benutzt werden, um eine Schlagbewegung auszuführen. Zum Einsatz kommen können dabei die gewöhnliche Faust<sup>828</sup>, der Faustrücken<sup>829</sup>, die Vier-Finger-Knöchel<sup>830</sup>, die Fingerspitze<sup>831</sup>, Zeige- und Mittelfinger als Speerstich<sup>832</sup>, der Mittelfinger-Knöchel als Knöchelfaust<sup>833</sup>, die Handkante<sup>834</sup>, die Innenhandkante<sup>835</sup>,

---

<sup>826</sup> Vgl. Choi, Hong Hi (1994), S. 11.

<sup>827</sup> Vgl. Wiedmeier, Carl (1966), S. 21ff.

<sup>828</sup> Vgl. Son, Jong-Ho: Der Weg des Kreises. Eigenverlag. München 1999, S. 191.

<sup>829</sup> Vgl. ebd., S. 192.

<sup>830</sup> Vgl. ebd., S. 194.

<sup>831</sup> Vgl. ebd., S. 202f.

<sup>832</sup> Vgl. ebd., S. 204.

<sup>833</sup> Vgl. Son, Jong-Ho (1999), S. 193.

<sup>834</sup> Vgl. ebd., S. 196f.

<sup>835</sup> Vgl. ebd., S. 198f.

der Handballen<sup>836</sup>, die vordersten Fingerknöchel mit dem Handballen (Bärenhand)<sup>837</sup>, das Daumengrundgelenk<sup>838</sup>, die Faustunterseite (Hammerfaust)<sup>839</sup> und die Handgelenkoberseite<sup>840</sup>.

Ähnlich gestaltet es sich bei der Verwendung der Beine, oder genauer gesagt, bei der Verwendung des Fußes. Zwar hat dieser lediglich vier verschiedene Trefferflächen, erfährt jedoch durch die Möglichkeit der Anwendungen aus unterschiedlichen Richtungen, im Stand, gedreht oder gesprungen, seine Variationsvielfalt. So können der Fußballen, das Fußschwert, der Spann und die Ferse so eingesetzt werden, dass zum Beispiel die Option eines seitlichen<sup>841</sup>, eines runden<sup>842</sup>, eines von unten nach oben<sup>843</sup> bzw. von oben nach unten<sup>844</sup> ausgeführten, eines gedrehten<sup>845</sup> oder auch eines nach außen geneigten<sup>846</sup> Fußtrittes entstehen. Die Auswahl der geeigneten Aktion wird dabei durch die Ausrichtung des Zielpunktes bestimmt.

Bei der Entscheidung, welche Technik zur Ausführung gewählt wird, kommt es zum einen darauf an, zu welchem Zwecke eine Bewegung erfolgt, und zum anderen welches Ziel dabei in den Fokus genommen wird. Wie eine diesbezügliche Unterteilung zeigen wird, basiert die Wahl und Intention auf der Situation, mit welcher der Akteur konfrontiert wird. Dabei geht es vor allem darum, eine sinnerfüllte Entscheidung zu treffen, die dem teilweise sehr unterschiedlichen Zweck des Traditionellen Taekwondo entspricht.

### 5.4.1. Konventionelle Dreiteilung

Von alt her unterteilt sich das Traditionelle Taekwondo in drei<sup>847</sup> verschiedene Hauptbereiche bzw. Disziplinen und mehrere Unterbereiche mit ihren Nebendisziplinen, in denen die angesprochene Technikvielfalt auf unterschiedliche Anwendungsszenarien

---

<sup>836</sup> Vgl. Choi, Hong Hi (1994), S. 45.

<sup>837</sup> Vgl. Son, Jong-Ho (1999), S. 193.

<sup>838</sup> Vgl. Choi, Hong Hi (1994), S. 46.

<sup>839</sup> Vgl. Chun, Richard: Tae Kwon Do. YMAA Publication Center. Boston 2007, S. 98.

<sup>840</sup> Vgl. Choi, Hong Hi (1994), S.45.

<sup>841</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), Abb.14.

<sup>842</sup> Vgl. ebd., Abb.16

<sup>843</sup> Vgl. ebd., Abb.12.

<sup>844</sup> Vgl. Choi, Hong Hi (1994), S. 185.

<sup>845</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), Abb.17.

<sup>846</sup> Vgl. ebd., Abb.13.

<sup>847</sup> Vgl. Wiedmeier, Carl (1966), S. 169.

trifft. Für gewöhnlich wird dabei zwischen dem *Formenlauf (Hyong)*, dem *Bruchtest (Kyeek-Pa)* und dem *Kampf (Taeryon)*<sup>848</sup> als den drei Hauptgebieten unterschieden. Diese gelten weitestgehend als verbands- und schulübergreifend.

Nebendisziplinen wie der Aspekt der Selbstverteidigung, das Technik-Training, die Körperschulung, das theoretische Wissen, die philosophische Unterweisung, Meditation, Etikette, Stockkampf, Messerkampf, Dehnungsübungen, Muskelaufbau oder Abhärtungs- und Schlagpolster-Training werden in manchen Schulen zwar unterstützend zu den drei Hauptgebieten des Schulungssystems angeboten, spielen aber im Umfang der vorliegenden Arbeit keine entscheidende Rolle.

In der Dreiteilung der Hauptdisziplinen beschreibt der Formenlauf (Hyong) in der Stilrichtung des Traditionellen Taekwondo 24 verschiedene Abfolgen von Verteidigungs- und Kontertechniken, die im Hinblick auf ihren Schwierigkeitsgrad immer komplexer werden und zwischen 19 und 72 unterschiedliche Bewegungen umfassen. Dabei handelt es sich um von General Choi Hong Hi festgelegte Abfolgen, die den Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner repräsentieren.

Dieser Kampf darf jedoch nicht als sehr realitätsnah interpretiert werden, da es sich vor allem bei den niedrigen Hyongs teilweise um gleiche oder ähnliche (in mehrere Richtungen gespiegelte) Bewegungsabfolgen handelt. So ist diese Disziplin als reine Technikübung zu verstehen, um dem Taekwondo-Übenden einerseits die breite Technikpalette, andererseits ein Gefühl für Bewegungsabläufe, Fußstellungen und allgemeine Koordination näherzubringen.

Bezüglich der Entstehungsgeschichte, Anzahl der Bewegungen und Wahl der Angriffs- und Verteidigungswerkzeuge zielen die Hyong-Bewegungen nicht nur darauf ab, einen Großteil der Techniken des Traditionellen Taekwondo abzudecken, sondern gehen oft auch auf die Gründerväter und Patrioten der koreanischen Entstehungsgeschichte zurück.<sup>849</sup>

Die Zahl der 24 Hyongs entspricht der Anzahl der Stunden eines Tages. So wie jede Stunde des Tages eine andere Stimmung erzeugt und den Biorhythmus des Menschen steuert, so übernehmen die Hyongs, die mit aufsteigender Nummerierung eine immer größer werdende Anzahl an Bewegungen umfassen, unterschiedliche Aufgaben, um den Schüler zu fordern, zu schulen und ihn zu entwickeln. Beherrscht man

---

<sup>848</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 72ff.

<sup>849</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 73ff.

alle 24 Bewegungsabläufe (mit insgesamt 954 Bewegungen) so hat man sinnbildlich alle 24 Stunden eines Taekwondo-Tages (damit des Taekwondo-Lebens) gemeistert und sich einen umfassenden Überblick über die technischen Möglichkeiten im Traditionellen Taekwondo angeeignet. Dieses Wissen bildet das technische Fundament, aus dem sich eine Vielzahl weiterer Anwendungsmöglichkeiten ergeben.<sup>850</sup> Eine 25. Hyong kann es nach dieser Definition nicht geben, da ansonsten im übertragenen Sinne ein neuer Tag beginnen würde.

Die zweite Hauptdisziplin definiert sich durch den Bruchtest (Keyk-Pa), der, wie der Name schon sagt, in der Aufgabe besteht, zu testen, ob ein Gegenstand bricht, wenn er durch einen Schlag, Stoß oder Tritt getroffen wird. Der Bruchtest zielt also auf die Effektivität einer Technik ab und macht diese anhand des Resultats messbar. Nach Hof ist der Bruchtest „(...) *Ausdruck der Absicht, mit dem Geist die Materie zu besiegen.*“<sup>851</sup> Dabei ist er jedoch kein Bestandteil des täglichen Trainings, sondern kommt lediglich bei Gürtelprüfungen, Vorführungen oder Überprüfungen einer lang geübten Technik zum Einsatz.

Als Bruchtest-Material werden entweder ca. 1,5 cm dicke Fichtenholz-Bretter für Kinder und Damen, ca. 2 cm starke Bretter für Herren sowie Ziegelsteine aller Formate für Meistergrade verwendet.

Die Bruchtestvariationen sind dabei so umfangreich wie die Stufen der unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade in Bezug auf das Material, die Menge des Materials und die Technik, mit der der Bruchtest ausgeführt wird. Dabei wächst mit der steten Entwicklung des Taekwondo-Aktiven auch die Qualifikation, immer anspruchsvollere Bruchtests durchführen zu können. Nur in der Klarheit des Geistes, einem hohen Grad an Konsequenz und Entscheidungskraft sowie einem tiefen Selbstvertrauen ist eine Technik so auszuführen, dass Körper und Geist im richtigen Moment vereint werden, um so den Kampf gegen die Materie zu gewinnen<sup>852</sup>.

Einer absoluten Meisterschaft bedarf es beim Zerschlagen von Flusssteinen. Ein Beispiel dafür sind die koreanischen Taekwondo-Großmeister Kwon Jae-Hwa und Son Jong Ho, welche beide ihre Perfektion im Bruchtest von Flusssteinen mit doppelter Faustgröße erlangt haben. Im BMW-Versuchszentrum wurden während eines Bruchtests eine Kraft von 10.000 Newton (entspricht ca. einem Gewicht von einer Tonne)

---

<sup>850</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 75f.

<sup>851</sup> Hof, Marion (1977), S. 29.

<sup>852</sup> Vgl. Wiedmeier, Carl (1966), S. 171.

innerhalb von 1,5 Millisekunden gemessen, die der Großmeister Kwon Jae-Hwa während eines Bruchtests mit der Innenhandkante auf einen Flusstein einwirken ließ.<sup>853</sup>

Die dritte Hauptdisziplin der klassischen Dreiteilung stellt der freie Kampf zwischen zwei oder mehreren Gegnern dar. Dabei unterliegt dieser selbstverständlich einem strengen Reglement und wird ohne Körperkontakt durchgeführt. Anders als im modernen, olympischen Sport Taekwondo werden von den Ausführenden weder Schutzwesten, Helme noch Handschuhe getragen. Die Aufgabe besteht darin, seine Bewegungen kurz vor dem Gegner zu stoppen oder nur einen extrem leichten Kontakt auszuführen.

Das Ziel des traditionellen Freikampfes besteht darin, durch verschiedene Kombinationen aus Fuß- und Handtechniken, teilweise als Finte angetäuscht, teilweise in voller Konsequenz ausgeführt, hinter die Deckung des Gegenübers zu kommen, um so die Effektivität der Angriffsbewegung zu erhöhen. Wiederum wächst die Genauigkeit, Schnelligkeit und Durchsetzungskraft der Techniken mit der Entwicklung und Erfahrung des Taekwondo-Aktiven. Im Laufe der Zeit fließt dann nahezu alles Wissen über Bewegung und Taktik aus Hyong, Bruchtest und dem Techniktraining in den Kampf ein.

In einer höheren, fortgeschrittenen Stufe des freien Kampfes kann dieser fast als eine Art Diskussion zwischen zwei Personen verstanden werden, in der Frage, Antwort, Gegenfrage usw. in Sekundenbruchteilen in Form von Tritten und Schlägen als Angriff, Ausweichen und Gegenangriff erfolgen. Dabei ist eine schnelle und hohe Bearbeitung in Form von Drehbewegungen ein besonderes Markenzeichen des Traditionellen Taekwondo.

Soweit die typische und herkömmliche Dreiteilung der Techniken im Traditionellen Taekwondo. Alle weiteren Disziplinen finden sich dabei, wie bereits angedeutet, nur in einer unterstützenden Rolle wieder.

Im täglichen Training jedoch befasst sich der Übende weniger mit den drei hier vorgestellten Hauptdisziplinen, sondern arbeitet größtenteils an der Übung einzelner Hand- und Fußbewegungen bzw. einer Kombination aus beiden. Hyong-, Bruchtest- und Freikampftraining fungieren im Trainingsalltag vielmehr als Highlight und werden nur am Rande explizit geübt, sind aber das Hauptelement bei Prüfungen und Vorführun-

---

<sup>853</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa Taekwon-Do: Film zu 50 Jahre internationale Taekwon-Do Arbeit. [Elektronisches Dokument].



gen, da sie für den Zweck der Leistungsmessung und des Leistungsvergleichs dienlicher sind als eine freie Technikübung und auf festen überlieferten Mustern basieren. Festzuhalten ist, dass es sich im Traditionellen Taekwondo um eine Zweiteilung des kompletten Schulungsprogramms handelt. Zum einen um drei Hauptdisziplinen, die während des täglichen Unterrichts mehr eine Randposition einnehmen und zum anderen um eine unterstützende Schulung, die sich über die Bereiche der Technik, des Stretchings, des Schlagpolster-Trainings, des Muskelaufbaus, der philosophischen Unterweisung, der Meditation oder der Etikette erstrecken und primär geübt werden. So ist das Austrainieren, also die intensive Auseinandersetzung mit einer Hyong, einem bestimmten Bruchtest oder einer speziellen Freikampfsequenz, eine Aufgabe, die außerhalb des regulären Unterrichts zu erfüllen ist.

Um nun die Analyse des Traditionellen Taekwondo auf eine Stufe zu bringen, auf der diese mit der *Ethik des Selbst* vergleichbar wird, ist es an dieser Stelle notwendig, im Rahmen der vorliegenden Arbeit eine neue Dreiteilung des Schulungssystems vorzunehmen.

#### 5.4.2. Neue Dreiteilung

Die neue Dreiteilung des Lehrsystems bietet einen weit umfassenderen Rahmen als die ursprüngliche Aufteilung. Grund dafür ist eine Differenzierung, die sich auf die komplette Lehre des Traditionellen Taekwondo bezieht, also auch auf alle Nebendisziplinen.

Bei dieser allumfassenden Dreiteilung handelt es sich um eine Unterscheidung, die nicht auf der gleichen Stufe vollzogen wird wie die ursprüngliche Einteilung, sondern auf einer tieferen Stufe, bei der jeder der neuen Bereiche eine spezifische *Blickübung* auf Körper und Geist des Aktiven verkörpert, und so „zwischen dem Rhythmus der Übungen und der Idee des Zieles im Do (...) eine innere Parallele“<sup>854</sup> entsteht.

Alle Übungen des Traditionellen Taekwondo werden in dem hier vorliegenden Konzept nach einem tieferen Sinn neu eingeteilt, was bislang weder in der Literatur erwähnt wurde, noch ein Lehransatz einer anderen Schule für Taekwondo darstellt. Bei dieser Herangehensweise wird nicht in Haupt- und Nebenbereiche unterschieden,

---

<sup>854</sup> Kwon, Jae-Hwa (1971) S. 26.

sondern das komplette Schulungsprogramm in drei Bereiche unterteilt. Da diese Unterteilung für die gesamte Untersuchung von elementarer Bedeutung ist, bekommt jeder der drei Bereiche im Folgenden einen extra Abschnitt zugewiesen. Daher an dieser Stelle nur eine kurze Beschreibung der neuen Dreiteilung:

In Anbetracht dessen, dass diese Arbeit davon ausgeht, die vielfältige Technikpalette im Traditionellen Taekwondo besitzt unterschiedliche Wirkungsweisen auf den Menschen, richtet sich die neue Unterteilung nach den divergenten Rahmenbedingungen, in denen die Übungen drei verschiedenartige Wirkungen erfahren.

In die erste Kategorie fallen alle Lehrinhalte, bei denen sich der Taekwondo-Schüler nur mit sich selbst bzw. mit sich und der Technikpalette des Taekwondo beschäftigen bzw. auseinandersetzen muss.

In der zweiten Kategorie arbeitet der Aktive mit einer Materie, die einen Zielpunkt vorgibt, an dem sich orientiert oder an den sich angepasst werden muss.

Der dritte Bereich umfasst alle Techniken des Taekwondo, die sich auf einen Kampf mit einem Gegner beziehen bzw. in Interaktion mit einem Partner zur Anwendung kommen.

Der größte Unterschied zur ursprünglichen Dreiteilung ist der, dass diese neuen Felder auf jegliche Abweichungen, Systeme oder schuleigenen Schwerpunkte angewendet werden können. Letztendlich ist es nicht von Wichtigkeit, welche Übungen im genaueren sich hinter den drei Bereichen verbergen. Jeder Bereich, Haupt- und Nebenbereich (nach der alten Definition) kann in diese drei Felder bzw. je nach Ausführung einer Übung auch in mehrere Felder eingeordnet werden. Selbstverständlich ist es für eine ausgewogene Schulung von Körper, Geist und Seele von Vorteil, wenn sich die drei Themengebiete etwa das Gleichgewicht halten. Jeder Teilbereich hat also eine spezielle Wirkung auf den Menschen und stellt ein spezifisches Werkzeug für die persönliche Entwicklung dar.

### **5.4.2.1. Mit sich selbst**

Im ersten Bereich der neuen Dreiteilung werden alle Elemente des Schulungssystems zusammengefasst, die ohne die Zuhilfenahme eines externen Zielpunktes, in Form eines Bruchtests oder eines Partners, auf den Aktiven einwirken. Der Taekwondo-

Übende hat in diesem Rahmen die Aufgabe, in der Ausführung der Techniken lediglich auf sich selbst zu achten und sich mit sich selbst auseinanderzusetzen.<sup>855</sup>

Wesentliche Bestandteile dieses Bereichs sind die Hyongs, die Technikschiilung, die Meditation, die Dehngymnastik, ebenso wie der Muskelaufbau und die Abhärtung. Zwar können der Formenlauf und die Technikschiilung auch mit einem Partner oder Gegenüber ausgeführt werden (eine sogenannte Hyong im Kampf), doch fällt diese Version der Ausübung in den Bereich des Interagierens mit einem Gegenüber. Demnach bleibt die Hyong als auch die Technikschiilung im neuen Sinn zwar in der Grundidee des Kampfes gegen einen imaginären Gegner, jedoch kommt es primär auf den philosophisch-psychologischen Gehalt und die Aufgabe an, seinen Blick während der Bewegung lediglich und ausschließlich auf sich selbst zu richten.<sup>856</sup> Dabei muss sich der Taekwondo-Aktive selbst als Maßstab setzen, konzentriert in der Bewegung zu bleiben und mit seinem vollen Bewusstsein die einzelnen Bewegungen so auszuführen, dass sich der beschriebene *Flow*-Zustand durch die Schwingung des Körpers einsetzt.

*„Die dadurch erreichte Reinigung von Körper, Gedanken (Seele) und Geist wirkt sich auf die Gesamtpersönlichkeit des Schülers aus und stellt einen weiteren Aspekt im Weg des Do dar.“<sup>857</sup>*

Des Weiteren zielen alle Übungen, die im Traditionellen Taekwondo alleine ausgeführt werden, auf die Schuilung des Rhythmusgefühls einhergehend mit einer Kontrolle der Atemfrequenz in Spannungs- und Entspannungsphasen des Körpers. Mit der Zeit bekommt der Taekwondo-Übende ein Gespür dafür, welche Bewegungen in einer Folge harmonisch, sinngemäß, aber auch zielführend in ihrer Anwendung zusammenpassen.

Die Konzentration vom Anfang bis zum Ende der Übung, also der Wille, den vorgegebenen Weg konsequent durchzuhalten, das Timing von Kraftentfaltung und Schnelligkeit zum erwünschten und geforderten Zeitpunkt, die Schuilung, Kraft und Technik präzise auf einen imaginären Punkt zu bringen, die Ausbildung des Koordinations-sinns, um die eigene Orientierung bei komplexen Bewegungen im Raum zu erhalten und das Haushalten mit seiner eigenen Energie wird im Bereich des alleine ausge-

---

<sup>855</sup> Vgl. Choi, Hong Hi (1994), S. 350.

<sup>856</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 75.

<sup>857</sup> ebd., S. 12.

fürten Taekwondo genauso geschult, wie die Fähigkeit, sich den Angriff oder die Verteidigung seines Gegenübers vorzustellen.

Die aus diesem Bereich des Taekwondo gewonnene Einschätzung von sich selbst gibt dem Übenden die Möglichkeit, einen Vergleich mit sich selbst im Sinne der Selbstreflexion anzuregen.<sup>858</sup> Dies geschieht durch die freien Technikkombinationen während der Übungsstunden, den Formenlauf, die Meditation und durch Begleitübungen wie Dehnungsübungen und Muskelaufbau. Das Spüren des eigenen Körpers und das Hineinfühlen in ihn ist vor allem während der zwei zuletzt genannten Übungen möglich. Die Dehngymnastik umfasst dabei Praktiken, die eine Organmassage ebenso einschließen wie die Dehnung von Sehnen, Muskeln und Bändern und dient dazu, die Geschmeidigkeit von Bewegungen zu unterstützen. Der spezielle Muskelaufbau in der Lehre des Taekwondo ist nicht dazu gedacht oder geeignet, den Muskel hinsichtlich seines Volumens zu vergrößern (wie etwa beim Bodybuilding), sondern trainiert ihn vielmehr in seiner Schnellkraft, die wiederum für die komplexen Bewegungsabläufe der Kampfkunst notwendig ist. Es handelt sich in diesem ersten Bereich um eine Blickübung auf sich selbst, die durch eine Auseinandersetzung mit sich selbst erfolgt.

### 5.4.2.2. Zielpunkt

Alle Übungen, die sich nicht auf ein imaginäres oder menschliches Ziel richten, sondern die Auseinandersetzung mit einer Materie umfassen, sind Bestandteil dieses zweiten Bereichs der neuen Dreiteilung.

Hierbei gibt es drei Möglichkeiten: Entweder das Training mit Schlagpolstern (Targets), die Abhärtung der Schlagflächen mit Hilfe eines Gegenstandes oder der Bruchtest mit verschiedenen Materialien.<sup>859</sup> Dabei kann das Üben mit Schlagpolstern und die Abhärtung der Schlagflächen an Händen und Füßen als Vorstufe des Bruchtests gesehen werden, da beides die Gelegenheit bietet, eine Technik mit voller Kraft und Konsequenz auszuführen, ohne das Risiko einer Verletzung in Kauf zu nehmen. Durch beide Disziplinen erfährt der Körper einen gewissen Grad der Abhärtung und Souveränität, der benötigt wird, um sich auf den eigentlichen Bruchtest einzulassen bzw. diesen zu bestehen.

---

<sup>858</sup> Vgl. Choi, Hong Hi (1994), S. 350.

<sup>859</sup> Vgl. ebd., S. 502.

Bei der Arbeit mit einem Target, bei Abhärtungsübungen und der Bruchtestmaterie als Zielpunkt müssen Kraft, Konzentration und Präzision, die beim Formenlauf und bei der Technikübung über die gesamte Anzahl der Bewegungen gehalten werden, in Sekundenbruchteilen auf einen Punkt hin gebündelt werden.<sup>860</sup> Dabei stellt sich die Auseinandersetzung mit einer Materie als eine Konfrontation dar, bei der sich der Zielpunkt als unveränderbar definiert und man so vor die Aufgabe gestellt ist, sich selbst zu verändern, um die Anforderung zu meistern. Beispielsweise gibt es bei der Nichtzerstörung des Bruchtestmaterials, beim Verfehlen des Schlagpolsters und bei einer Fehlstellung von Hand oder Fuß bei der Abhärtung nur eine einzige Möglichkeit – die Wiederholung einschließlich Veränderung desjenigen, der die Technik ausgeführt hat. Es handelt sich hier also auch hier um eine Blickübung auf sich selbst, die sich an einem fixen Zielpunkt misst.

Anders als beim Kampf gegen einen imaginären Gegner oder der Interaktion mit einem Gegenüber, erweist sich der starre und unbeeinflussbare Bezugspunkt eines Gegenstandes als wertvoller Indikator der Prüfung der eigenen Bewegungen, der Kraft, der Schnelligkeit und der Präzision.

Am Ergebnis der Ausführung ist es in diesem Bereich sehr gut möglich, seine eigenen Leistungen zu messen und sich daran zu orientieren. Der reale Bezugspunkt schult den Übenden, sein Ziel fest ins Auge zu fassen und sich an ihm auszurichten.

### 5.4.2.3. Mit einem Gegenüber

Der dritte Bereich einer neuen Dreiteilung umfasst alle Disziplinen des Traditionellen Taekwondo, die nicht nur mithilfe eines imaginativen Gegenübers ausgeführt werden oder sich mit dem Kampf gegen eine Materie befassen, sondern die mit einem oder mehreren realen Partnern als Gegenpol umgesetzt werden.<sup>861</sup>

Dazu zählt vor allem der Kampf (*Taeryon*), die Selbstverteidigung (*Hosinsul*)<sup>862</sup> und die Hyong im Kampf, aber auch der Stock- und Messerkampf, sowie einige Teile der freien Technikübung während des Unterrichts. Der Kampf kann dabei, je nach Ausle-

---

<sup>860</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 78ff.

<sup>861</sup> Vgl. ebd., S. 14.

<sup>862</sup> Vgl. Choi, Hong Hi (1994), S. 465.

gung, auf mehrere Arten ausgeführt werden. Die Interpretationsspannweite reicht dabei von einem geführten bzw. simulierten Angriffsszenario namens Einschrittkampf (*Il-bo Taeryon*)<sup>863</sup>, bei dem ein Angreifer kontrolliert mit einem Fauststoß auf den Verteidiger zukommt und sich dieser durch Verteidigungs- und Konterbewegungen, die er kurz vor einem Körperkontakt stoppt, zur Wehr setzt, bis hin zum freien Kampf (*Chayu Taeryon*), bei dem es, wie der Name schon sagt, um die freie Ausübung der erlernten Techniken geht.

Nach Kwon finden im *Chayu Taeryon* „(...) *alle Erfahrungen und Kenntnisse, alle Techniken, alles erlernte Können körperlicher, gedanklicher und geistiger Natur aus dem Üben der vorhergehenden taeryons ihre Anwendung, Fortsetzung und Verfeinerung, ihre letzte Perfektion.*“<sup>864</sup> Trotz einer realen Interaktion mit seinem Gegenüber unterliegt auch diese Disziplin innerhalb eines traditionellen Verständnisses der Regel der Kontaktlosigkeit bzw. des nur geringfügigen Kontakts.

Die einzige Disziplin des Traditionellen Taekwondo, bei der ein Körperkontakt zwischen Angreifer und Verteidiger vorhanden sein muss, ist die Schulung zum Zwecke der reinen Selbstverteidigung auf sehr kurze Distanz. Anders als der Freikampf unterliegt das *Hosinsul* nicht der Intension einer Wettkampfordnung, sondern gehorcht den Regeln eines realen Straßenkampfes – insofern es dabei überhaupt welche gibt. Kann ein realer gegnerischer Angriff nicht bereits im Vorfeld abgefangen werden, so müssen Techniken zum Einsatz kommen, mit denen Angreifer in kürzester Zeit unter Kontrolle gebracht werden können. Die Palette der anwendbaren Techniken<sup>865</sup> bietet dabei Möglichkeiten, um sich aus einer gegnerischen Fixierung zu befreien, um sein Gegenüber danach durch gezielte Gelenkhebel sowie Tritte und Schläge an einem erneuten Angriff zu hindern.

Der Stock- und Messerkampf beinhaltet jeweils Angriffe, die mithilfe eines Holzschwertes (*Shinai*) bzw. eines Holzmessers ausgeführt werden, gegen die es sich zu verteidigen gilt. Wie beim Kampf und der Selbstverteidigung auch, kommt es hierbei nicht nur darauf an, eine schnelle Reaktionsfähigkeit zu entwickeln, um angemessen zu reagieren, sondern vor allem darauf, durch eine rasche Auffassungsgabe sein Ge-

---

<sup>863</sup> Vgl. ebd., S. 412.

<sup>864</sup> Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 82.

<sup>865</sup> Vgl. Choi, Hong Hi (1994), S. 412ff.

genüber einschätzen, lesen und erkennen zu können, um dessen Intention vorauszuahnen und sich der jeweiligen Situation anpassen zu können.<sup>866</sup>

Im Gegensatz zum zweiten Bereich, bei dem die Übungen als Auseinandersetzung mit einem fixen Bezugspunkt verstanden werden, handelt es sich hier um eine Anwendung von Taekwondo-Techniken bei einem beweglichen Zielpunkt. Dies erfordert ein hohes Maß an Selbstkontrolle, um seine Kraft und Schnelligkeit korrekt zu dosieren und sich auf ein sich stets veränderndes Ziel einzustellen. Dies bedeutet, dass sich die Art der Blickübung auf sich selbst in diesem dritten Bereich durch die Interaktion mit einem beweglichen Zielpunkt und die Anpassung an diesen ergibt.

## 6. Die *Selbsttechniken* des Traditionellen Taekwondo

Die bisherigen Untersuchungen der vorausgegangenen Kapitel zeigten neben einer Annäherung an das Themenfeld und einer Erläuterung von kontextuellem Wissen vor allem eine Analyse der beiden Forschungsgegenstände dieser Arbeit.

Der vorliegende sechste Abschnitt stellt acht verschiedene Übungen des Traditionellen Taekwondo vor, die in einer anschließenden Vergleichsanalyse den in Kapitel vier aufgeführten *Selbsttechniken* der Antike gegenübergestellt und hinsichtlich ihrer Funktion bewertet werden, um die eingangs aufgestellte Hypothese der Arbeit erörtern zu können. Wie erläutert, unterteilt sich das Lehrsystem des Traditionellen Taekwondo in eine physische und eine psychische Komponente, die jeweils in einem Rückkopplungsverhältnis zueinander stehen, das bedeutet, der Geist eines Menschen erzieht den Körper und gleichzeitig erzieht der Körper auch den Geist. Dabei hat diese positive Rückkopplung den Effekt einer gegenseitigen *Verstärkungsfunktion*<sup>867</sup>, denn „*die geistige Tragweite der Übungen liegt in der Möglichkeit eines praktischen Weges zur körperlichen und damit verbundenen geistigen Erneuerung des Menschen.*“<sup>868</sup>

Im Folgenden werden daher vier geistige und vier körperliche Übungen des Traditionellen Taekwondo aus dem Trainingsalltag der Schulen in Starnberg und München näher beschrieben. Bei den Übungen handelt es sich um verbale Anweisungen des

---

<sup>866</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 83.

<sup>867</sup> Vgl. Daldorf, Egon: Seele, Geist und Bewusstsein: Eine interdisziplinäre Untersuchung zum Leib-Seele-Verhältnis aus alltagspsychologischer und naturwissenschaftlicher Perspektive. Königshausen u. Neumann Verlag. Würzburg 2005, S. 197.

<sup>868</sup> Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 33.

Lehrers bzw. Meisters, die von den Taekwondo Aktiven innerhalb einer Unterrichtsstunde befolgt und umgesetzt werden.

Die Beobachtungen bzw. Analysen fanden zumeist während der abendlichen Unterrichtsstunden ab 18 bzw. 19 Uhr für ca. 60 - 80 Minuten statt. Für gewöhnlich wurden dabei meist ca. 20 Teilnehmer (Starnberg), bzw. 40 Teilnehmer (München) gleichzeitig unterrichtet.

Diese Teilnehmer können in drei verschiedene Leitungsstufen unterteilt werden: Anfängergrade (von Weißgurt bis Grüngurt mit 0 bis ca. 3 Jahre Erfahrung), Fortgeschrittene (von Blaugurt bis Rotgurt mit ca. 3 bis ca. 5 Jahre Erfahrung), Meistergrade (von 1. - 5. Dan mit ca. 5 - bis ca. 40 Jahre Erfahrung).

Es handelte sich ausschließlich um Teilnehmer von 18 Jahren bis ca. 70 Jahren, die im Betrachtungszeitraum von 12 Monaten mindestens zweimal wöchentlich regelmäßig das Taekwondo Training besuchten.



**Abbildung 1:** Gruppenunterricht mit Meister



Das Bild gliedert sich in zwei Teile: Zum einen in die Position des Meisters (Bildmitte, zum Raum hin gewandt) und zum anderen in den Bereich der Schüler (alle drei Reihen dem Meister zugewandt). Der Meister nutzt für seine Aufgabe eine spezielle Kommandosprache, bestehend aus teilweise impulsiv erteilten Anweisungen, um auch zu Schülern in körperlichen und geistigen Extremsituationen vorzudringen. Die Abbildung zeigt einen in tiefer Fußstellung ausgeführten Handkantenschlag mit der rechten Hand. Der Meister erteilt dabei die Aufforderung, in der Position zu verharren, nicht aufzugeben und die Konzentration zu wahren. Aufgenommen wurde dieses Bild während einer frühen Trainingseinheit von 6 Uhr bis 7 Uhr morgens im Rahmen eines Taekwondo Wochenendes in den Bergen.

## 6.1. Geistige Übungen

### 6.1.1. Mantren

Mantren verstehen sich im Lehrsystem des Traditionellen Taekwondo als eine spezielle Einstellung des Geistes bzw. als eine Ausdrucksweise der Philosophie des *Do*. Ausschlaggebend ist dabei die Vorstellung, dass das Körperliche eines Menschen vom Geistigen bestimmt<sup>869</sup> und dementsprechend durch Anweisungen bzw. Befehle gelenkt wird. Diese Impulse des Geistes, um Taekwondo-bezogene Handlungen und Bewegungen mit dem Körper auszuführen, bezeichnet Kwon als *mantrisch*.<sup>870</sup>

Ein Mantra beschreibt dabei einen oder mehrere Glaubenssätze, die sich durch oftmalige Wiederholung fest in die Psyche eines Menschen einprägen, um diesen gemäß des meist religiösen bzw. spirituellen Inhalts eines Mantras zu schulen. So handelt es sich bei einem Mantra um eine Kernaussage, die dem menschlichen Geist als Stütze dient, bestimmte Lehrsätze besser zu verstehen und dabei die gewünschten Gedanken zu verinnerlichen.<sup>871</sup>

Im Lehrsystem der beiden in dieser Arbeit herangezogenen Taekwondo Ausbildungsstätten lässt sich diese mantraartige Denkstruktur als Übung der Bewusstwerdung im Sinne einer Erziehung des Geistes und des Körpers gleichermaßen verstehen. Dabei

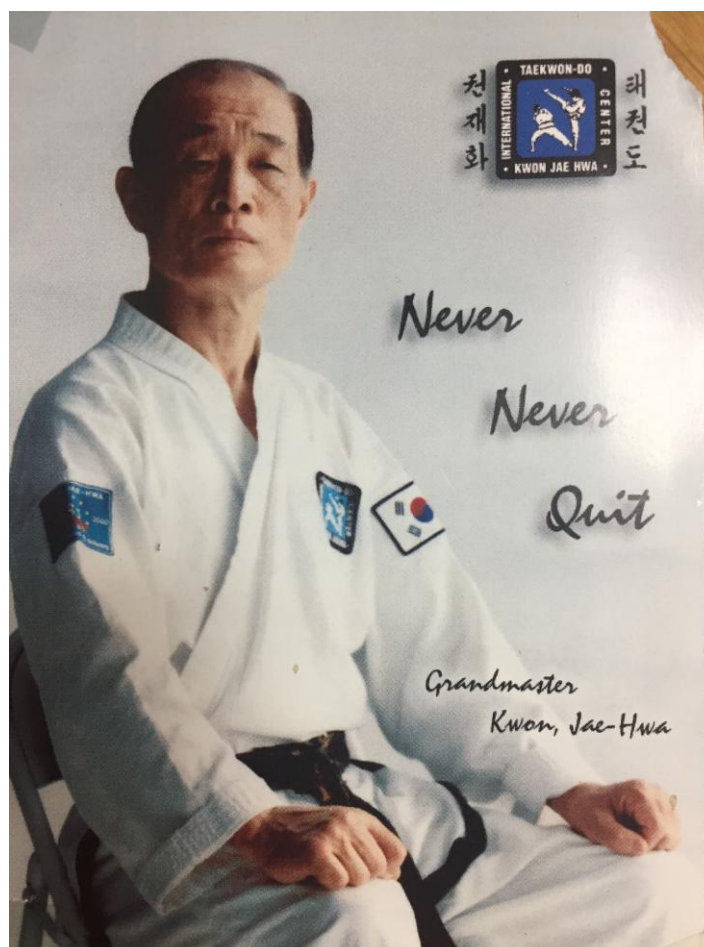
---

<sup>869</sup> Vgl. ebd., S. 19.

<sup>870</sup> Vgl. ebd., S. 33.

<sup>871</sup> Vgl. Taber, John: Mantra. State University of New York Press. New York 1989, S. 146ff.

wird nach Kwon „auf dem Weg des Do (...) das reine Prinzip des Wollens im Schüler zu einer allesdurchdringenden, karmalösenden Kraft“<sup>872</sup>, die sich beispielsweise in der Tugend des Durchhaltevermögens widerspiegelt. Der diesbezüglich am häufigsten verbalisierte und angewandte Glaubenssatz ist der des *"Never, never quit"*<sup>873</sup>. Das Prinzip des *niemals Aufgebens* verdeutlicht einen philosophischen Aspekt des *Do* in Form einer bestimmten Einstellung als Abgrenzung zur gewöhnlichen Einstellung bezüglich des *Durchhaltevermögens* (Koreanisch: *In Nae*)<sup>874</sup> und der *Unbezwingbarkeit* (Koreanisch: *Back Zul Bul Gul*)<sup>875</sup>.



**Abbildung 2:** Großmeister Kwon, Jae-Hwa mit der Aufforderung des *nicht Aufgebens*.

---

<sup>872</sup> Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 31.

<sup>873</sup> Stachowiak, Raimund: Kwon, Jae-Hwa, "o. D." [elektronisches Dokument]

<sup>874</sup> Vgl. Choi, Hong Hi (1994), S. 10.

<sup>875</sup> Vgl. ebd., S. 10.

Diese verbale Aufforderung des Meisters oder Lehrers richtet sich an Schüler in extremen Unterrichtssituationen, in denen körperliche, geistige und seelische Grenzen erreicht werden und daher dazu motiviert werden muss, trotz aller Umstände nicht aufzugeben. Die Aufgabe des Meisters ist es, den richtigen Zeitpunkt zu finden, zu welchem der Aktive denkt, am Ende seiner mentalen und körperlichen Kräfte zu sein, um ihn dann durch die Worte: *„Weiter, weiter, nicht aufgeben, never never quit“* anzutreiben.

Der tägliche Trainingsbetrieb kann grob in drei Abschnitte unterteilt werden. Dabei ist im ersten Drittel der 60 - 80-minütigen Unterrichtseinheit zu beobachten, dass es zunächst durchaus einige Minuten dauern kann, bis die Teilnehmer in das Training sozusagen hineinfließen. Der Grund hierfür ist die Vereinnahmung des Menschen durch seinen Tagesablauf, der ihn bis dato in Besitz genommen hat und dessen Gedanken bzw. Strukturen der Taekwondo Aktive zunächst ablegen muss, um sich auf das Training einlassen zu können. Dieser Prozess des Loslassens kann ca. 20 Minuten in Anspruch nehmen.

Erst danach ist es für den Lehrer möglich, die physische und psychische Leistungsfähigkeit der Teilnehmer bis zu dem Punkt zu erhöhen, bei dem eine körperliche, geistige und seelische Grenze erreicht wird. Somit sind diese extremen Unterrichtssituationen, in denen mantrische Übungen ihre Anwendung finden, meist im mittleren Drittel (nach ca. 30 Minuten) bis kurz vor Schluss einer Trainingseinheit zu beobachten. So dient das erste Drittel eines Trainings praktisch als Hinführung bzw. Vorbereitung für diesen bestimmten Abschnitt des Unterrichts. Bis kurz vor Ende der Trainingseinheit muss der Aktive nun den in Kapitel 5.3.1 beschriebenen Zustand des analytischen Begreifens verlassen, um Glaubenssätze durch ihre Anwendung intuitiv zu verinnerlichen. Diese Arbeit im Grenzbereich eines Menschen erfordert viel Fingerspitzengefühl des Lehrers, um eine Überforderung und damit verbundene mögliche gesundheitliche Schädigung des Teilnehmers zu vermeiden. Das letzte Drittel (ca. 10 bis 15 Minuten) des Unterrichts beinhaltet meist Übungen, um Körper und Geist nach der Anstrengung wieder zur Ruhe zu bringen und zu reflektieren.

In der Lehre des Traditionellen Taekwondo stellt der Glaubenssatz als Selbstmotivati- on einen ganz elementaren Bestandteil dar, der sich am Beispiel des Bruchtests<sup>876</sup> gut veranschaulichen lässt. Da das Durchschlagen von Brettern und Steinen nicht

---

<sup>876</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 56.

immer auf Anhieb gelingt, sondern wegen einer korrekturbedürftigen Technik, der falschen Atmung oder zu geringer Kraft mehrere Versuche notwendig sind, lassen sich Schmerzen oder Schürfwunden oftmals nicht vermeiden. So hat der aktive Taekwondo-Übende nicht nur mit der Verbesserung seiner Schlagtechnik und der Erhöhung seiner Schlagkraft zu kämpfen, sondern muss sich auch noch überwinden, trotz Schmerzen ein zweites, drittes oder gar viertes Mal auf das zu zerbrechende Material zu schlagen, obwohl ihm ein Abbruch der Übung an dieser Stelle vielleicht reizvoller erschiene.

Wird hierbei das Prinzip einer tief verinnerlichten Geisteshaltung<sup>877</sup> als innere Haltung bzw. Einstellung angewandt und trotz des Schmerzes und des Wunsches nach Beendigung der Übung durchgehalten, so fängt der Taekwondo-Aktive an dieser Stelle mit der Kraftentfaltung an, an der jeder andere aufgeben würde. *„Die besondere Übungsart im Taekwon-Do (...) löst (...) psychologische Vorgänge aus, mittels derer latente Kräfte und Wirkungen zur Entwicklung und Einwirkung kommen, die normalerweise sich nicht manifestieren.“*<sup>878</sup>

Im Rahmen einer Unterrichtseinheit treten drei verschiedene Teilnehmer jeweils zum gleichen Handbruchtest auf ein Holzbrett an. Bei allen drei Personen handelt es sich um Männer mittleren Alters, die sich von ihrer Statur nicht merklich voneinander abheben.

Das Einzige, wodurch sich die drei unterscheiden, ist ihre Einstellung bezüglich des eigenen Durchhaltevermögens und das Abrufen des Glaubenssatzes ‚*Never never quit*‘ in einer extremen Situation. Das folgende Szenario konnte gegen Ende des mittleren Drittels einer Trainingseinheit beobachtet werden, nachdem die drei Männer jeweils einmal auf das Brett geschlagen haben und es nicht zu Bruch gegangen ist. Es finden sich alle drei erneut in der gleichen Situation wie vor dem Bruchtest wieder, jedoch nun mit einer schmerzenden Hand und der Erkenntnis, dass der von ihnen erbrachte Aufwand bei weitem nicht ausgereicht hat, um den Kampf über die Materie zu gewinnen.

Nun zeigt sich die unterschiedliche Einstellung der drei Taekwondoka in einer jeweils anderen Vorgehensweise: Die erste Person mit dem geringsten Potenzial an Durchhaltevermögen gibt gleich auf. Die zweite Person versucht es ein zweites, drittes und auch ein viertes Mal, scheitert dann aber ebenfalls. Person Nummer Drei, die mit dem

---

<sup>877</sup> ebd., S. 79.

<sup>878</sup> ebd., S. 31.

höchsten Maß an Durchhaltevermögen, denkt anders als die andern und legt beim zweiten Versuch sogar noch ein weiteres Brett auf. Entgegen aller Logik verstärkt sie also nochmals das Hindernis, das beim ersten Mal schon nicht überwunden werden konnte und zwingt sich damit zu einer noch extremeren Leistung. Um ein Hindernis zu überwinden, wird dieses im Taekwondo durch das *Außergewöhnliche Denken*<sup>879</sup> sogar nochmals erhöht, denn genau in der Situation des größten Schmerzes und der vermeintlich geringsten Motivation zeigt sich die wahre Geisteshaltung<sup>880</sup> eines Menschen.

Hat er den Glaubenssatz dieses *Außergewöhnlichen Denkens* als Selbstaufforderung, mutiger und ausgefallener zu denken, durch das jahrelange Vergegenwärtigen verinnerlicht, kann der Aktive den Befehl des Durchhaltens jederzeit abrufen, den Kampf mit der Materie gewinnen und das Bruchtestmaterial zerbrechen, egal, wie lange er dafür benötigt, was er letztendlich auch schafft.

Die Philosophie des Traditionellen Taekwondo fördert und fordert den Menschen zu lernen, in extremen Situationen ausgetretene Denkpfade zu verlassen, indem er die Fähigkeit ausbildet zu fokussieren, die eigene Souveränität zu wahren und Glaubenssätze als eine Art Kommando an sich selbst anzuwenden, um sich so in die Lage zu versetzen „(...) *die im Menschen verborgenen Fähigkeiten sinnvoll zu entwickeln und einzusetzen.*“<sup>881</sup> Zwar geschieht dies nach und nach im Zuge einer jahrelangen Unterweisung des Schülers, doch wird bereits der Einsteiger aufgefordert, mit Betreten des Trainingsraums in eine andere Welt einzutauchen und die alltägliche Welt hinter sich abzulegen.

So fungiert die Übung, sich diese außergewöhnliche Denkweise anzueignen als Störfunktion für die eigenen, normalen Muster<sup>882</sup>. Dabei wächst die Willenskraft eines Menschen und damit seine Fähigkeit, Dinge auszuhalten und durchzuhalten, nur dann, wenn er sich immer wieder aufs Neue aus der vermeintlichen Komfortzone der Norm bewegt, beispielsweise durch das stete Aneignen bestimmter außergewöhnlicher Gedanken.

---

<sup>879</sup> Maier, Georg: Seminarschrift zum Taekwondo Lehrgangswochenende in Violau 18.05.2015

<sup>880</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 34.

<sup>881</sup> Wiedmeier, Carl (1966), S. 11.

<sup>882</sup> Vgl. Moegling, Klaus: Taijiquan als Lebenskunst - Strategien im Umgang mit Gesundheit und Krankheit. in: Wissenschaftlicher Beirat des DDQT (Hrsg.): Tai Chi (Taijiquan). Prolog Verlag. Immenhausen 2009, S. 14f.



**Abbildung 3:** Anwendung eines, durch den Lehrer verbalisierten und dadurch tief verinnerlichten, Glaubenssatzes in einer Extremsituation.

Auf dem Foto sind drei Bruchtest-Stationen sichtbar mit jeweils drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Ein höherer Schwierigkeitsgrad wird an der größeren Anzahl an zu zerbrechenden Brettern festgemacht. So steht der Taekwondo Aktive auf dem Bild vor der Aufgabe, nacheinander zunächst ein Brett, dann zwei und am Schluss drei Bretter mit derselben Hand und derselben Schlagtechnik zu brechen. Entgegen aller Logik, nach der die Denk- und Handlungsweise des Aktiven nach dem Zerbrechen des ersten Brettes, der damit verbundenen körperlichen und geistigen Energieentladung und den durch den Aufprall der Hand möglicherweise entstandenen Schmerzen, schwächer werden wird, muss der Aktive es nun schaffen, stattdessen stärker zu werden, um nun nicht nur ein Brett, sondern zwei Bretter zu zerschlagen. Die Situation nach dem erfolgreichen Bruch der zwei Bretter und vor der erneuten Steigerung um wiederum ein weiteres Brett auf drei Bretter, bedingt nochmals eine weitaus größere

körperliche und mentale Leistungssteigerung. Der Meisterung dieser Bruchtest Aufgaben bedarf es dabei einer tief verinnerlichten, außergewöhnlichen Geisteshaltung des *Niemals-Aufgebens* und des damit verbundenen Abrufens dieses mantrischen Glaubenssatzes in der geschilderten Extremsituation.

### 6.1.2. Vorhaben des Geistes

Diese Praktik im Lehrsystem des Traditionellen Taekwondo arbeitet mit der Kraft der Vorstellung, ohne die geplante Aktionen weitaus schwieriger zu meistern wären. Die Macht der Imagination als „*Vorhaben des Geistes*“<sup>883</sup> kann dabei verwendet werden, die nächsten Entwicklungsstufen und Ziele zu visualisieren und nach diesen zu streben. Hindernisse und Aufgaben innerhalb der Taekwondo-Schulung können durch einen durch die eigene Vorstellungskraft veränderten Blickwinkel besser und leichter angegangen werden. Die verbale Aufforderung zur Aktivierung der eigenen Vorstellungskraft wird vom Lehrer an den Schüler gezielt in Momenten eingesetzt, in denen Bewegungen und Handlungen entweder fokussiert werden sollen oder die Aufgabe besteht, Kraft, Konzentration und Reaktionsschnelligkeit auf einen imaginären Zielpunkt hin zu erhöhen.

Im Unterricht kann diese Übung im Kampf gegen einen imaginären Gegner<sup>884</sup> beobachtet werden, bei dem sich der Taekwondo-Aktive während der Ausführung einer Technik ohne Partner oder realen Zielpunkt nur mit sich selbst auseinandersetzt, wie innerhalb des ersten Teilbereichs der Schulungsdreiteilung postuliert. Wie ebenfalls bereits beschrieben, stellen dabei die Bewegungen des Formenlaufs (Hyong) und der freien Technik-Übung jeweils Verteidigungs- und Angriffsbewegungen dar, die einen Kampf mit einer anderen Person simulieren. Diese beiden Bewegungsarten stellen Aktion und Reaktion dar und antizipieren dabei Handlungen und Situationen, die in kürzester Zukunft eintreffen werden. So muss die zukünftige Aktion eines gegnerischen Angriffs vor dem eigentlichen Einschlag erkannt bzw. visualisiert werden, um darauf in der Gegenwart entsprechend zu reagieren.<sup>885</sup>

---

<sup>883</sup> Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 81.

<sup>884</sup> Vgl. Choi, Hong-Hi (1994), S. 350.

<sup>885</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 72.

Da eine Hyong bzw. die freie Technik-Übung meist alleine zu absolvieren ist, muss der Gegner als Gegenpol vom Üben bereits vor Beginn des Laufes visualisiert werden. Geschieht dies nicht, so können die ausgeführten Bewegungen nur schwer einem Sinn zugeordnet werden, da sich die benötigte Motivation bzw. Einstellung eines realen Kampfes nur geahmt einstellt.<sup>886</sup> Gelingt jedoch das Unterfangen, dank einer geschulten Vorstellungskraft, schon vor der eigentlichen Aktion den Angriff des Gegners zu imaginieren, so können die nachfolgenden Bewegungen zwar alleine ausgeführt werden, besitzen jedoch eine solche Kraft, Konsequenz und Überzeugung, als würden sie benötigt werden, um mit einem realen Gegner zu interagieren.

Nach Kwon wird die Hyong durch „(...) *die Ästhetik, Gewandtheit, Schnelligkeit, Universalität und Rhythmik des Taekwo-Do offenbar. Nur der Eingeweihte vermag natürlich über diesen optimalen Genuss auch den dahinterliegenden philosophisch-psychologischen Gehalt erkennen.*“<sup>887</sup>

In einer konkreten Trainingssituation fordert der Lehrer ein bzw. mehrere Teilnehmerpaare auf, sich in der Mitte der Unterrichtsfläche nebeneinander aufzustellen. In der Aufgabenstellung *Hyong im Kampf* läuft das Teilnehmerpaar nun eine Form mit vorgegebenen Bewegungsabläufen, die abwechselnd zwischen Angriffs- und Verteidigungsaktionen hin- und herwechseln. Das Wichtige an dieser Übung ist, dass jede Verteidigungstechnik des einen Teilnehmers zur Angriffstechnik des anderen Teilnehmers passt, und somit Angriff und Verteidigung einen Sinn ergeben. Dabei wird bereits im Vorfeld festgelegt, welcher Teilnehmer bei welchen Techniken die Position des Angreifers, und wer das Gegenüber des Verteidigers einnimmt. Mit dem Kommando *Sijak* beginnt das Paar nun mit der Übung, die sich über mindestens 19 bis 72 Einzeltechniken erstreckt und je nach Leistungsstand der Übenden in weniger als 30 Sekunden gelaufen werden kann. Danach werden die Positionen von Angriff und Verteidigung gewechselt und die Technikpalette wird erneut abgearbeitet.

Bei der darauffolgenden Übung trennen sich nun die beiden Teilnehmer und führen die bis jetzt mit dem Gegenüber gelaufene Form alleine aus. Nun wird aus der Partnerübung eine Art *Schattenkampf*, bei dem sich beide Taekwondo Aktive die Gegenbewegung des Anderen vorstellen müssen. Durch diese Übung der Imagination der komplementären Techniken als Vorhaben des Geistes können nun die eigenen Handlungen gesteuert werden.

---

<sup>886</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 73.

<sup>887</sup> Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 73.





**Abbildungen 4 und 5:** Verteidigungsbewegung mit und ohne Angreifer

Identische Bewegungen aus einer Bewegungsform (Hyong). Links: Anwendung der Verteidigungstechnik an einem realen Angreifer. Rechts: Ausführung der Verteidigungstechnik durch die Visualisierung des Angreifers mit Hilfe der eigenen Vorstellungskraft.

Das linke Bild teilt sich in eine gleichzeitig ablaufende Angriffsaktion eines Mannes auf der rechten Seite und die dazugehörige Verteidigungsaktion einer Frau auf der linken Seite. Der Angriff erfolgt dabei mit der rechten Hand von oben nach unten in Richtung des Kopfes der Frau. Die komplementäre Verteidigung besteht hierbei aus einer waagrechten Schutzhaltung des Armes, um den Kopf zu schützen, und einer gleichzeitigen Konterbewegung mit der rechten Handkante zum Hals des Angreifers. Zeitpunkt und Zielgenauigkeit der Verteidigung wird dabei durch den Angriff bestimmt. Erfolgt eine zu langsame oder zu ungenaue Ausführung der Blockbewegung, so findet die Angriffsbewegung ihr Ziel. Erfolgt die Konterbewegung zu spät und nicht zielgerichtet, so ist es nur schwer möglich, den Angreifer damit am nächstmöglichen Angriff zu hintern.

Auf dem rechten Bild muss sich nun die Frau, im Rahmen der Hyong als alleine absolvierte Bewegungsform, die Angriffsbewegung vorstellen, um ihre Verteidigungsbewegung zielgerichtet und zum richtigen Zeitpunkt ausführen zu können. Dabei bekommt sie die verbale Aufforderung des Lehrers, stets darauf zu achten, dass sie die Geschwindigkeit und Zielgenauigkeit ihrer Ausführungen an der Imagination des Angriffs orientiert. Werden Hyong Bewegungen ohne die Vorstellung eines imaginären Angreifers gelaufen, so besteht die Gefahr von lediglich in die Luft geschleuderten Bewegungen, die weit entfernt vom Sinn einer Kampfkunstabewegung sind. Die Schwierigkeit besteht darin, wirklich jede Bewegung der 72 Bewegungen (23. Hyong) unter diesem qualitativen Aspekt zu behandeln. Um die Anzahl an sinnlosen Bewegungen innerhalb eines Formenlaufs möglichst gering zu halten, benötigt der Taekwondo Aktive verbale Motivationen, um die Konzentration der Vorstellungskraft aufrechterhalten zu können.

Als zweites Beispiel ist wiederum der Bruchtest zu nennen, diesmal als Übung der Visualisierung. Entscheidend ist dabei der Moment vor der eigentlichen Aktion des Schlagens, der einer ganz bestimmten Schulung des Geistes bedarf. Anders als die Geisteshaltung bezüglich des Durchhaltevermögens während des Bruchtests ist nun der Wille gefragt, sich vorzustellen, das Material bereits zerbrochen zu haben.<sup>888</sup> Da der Bruchtest die Aufgabe mit sich bringt, durch das Brett oder den Stein hindurch und nicht nur darauf zu schlagen, muss man sich mittels der eigenen Vorstellungskraft in die Lage versetzen, die Aktion bereits erfolgreich hinter sich gebracht zu haben. Nur so ist es möglich, sich die gegenwärtige Bewegung konsequent durch das Material hindurch vorzustellen und nicht instinktiv davor oder darauf zu stoppen, denn die Gewohnheit lehrt den Menschen, lediglich auf Materialien hinauf zu treten, wie zum Beispiel auf eine Treppenstufe, aber nicht durch etwas hindurch zu treten. Daher ist es wichtig, den Gedanken des Durchschlagens vor dem Bruchtest zu imaginieren. Im Falle dessen, dass auf Grund einer fehlerhaften Technik oder dem Mangel an Muskelkraft der Bruchtest zunächst scheitert, gilt es den Bruchtest stärker zu imaginieren. Kwon bezeichnet die Vorstellungskraft, neben den Komponenten der Atmung, der Muskelkraft und der Technik, als „(...) *die dahinterstehende, helfende, in Wahrheit ausführende Kraft des Geistes, des Willens* (...).“<sup>889</sup>

---

<sup>888</sup> Vgl. ebd., S. 80.

<sup>889</sup> ebd., S. 79.

Beim Bruchtest gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder gewinnt die Identifikation mit der Vorstellung des bereits gebrochenen Materials oder man scheitert. Die Frage ist, ob der Glaube an den Gedanken stark genug ist, auch wenn der Bruchtest zunächst nicht gelingt.

Als Verdeutlichung kann dabei wieder das Bild auf Seite 190 (Abbildung 3) herangezogen werden. Der ausführende Taekwondo Aktive muss sich bei allen drei zu bewältigenden Bruchtests vor jedem Schlag visualisieren, dass das Brett bzw. die Bretter bereits gebrochen sind. Kann er sich seinen Erfolg nicht vorstellen, wird es schwerer, diesen auch zu erreichen. Auch hier ist die verbale Aufforderung des Lehrers zur Aktivierung der Vorstellungskraft eine entscheidende Stütze zur bewussten Entscheidung, den Schlag auch nach einem oder mehreren Fehlversuchen auszuführen.

### 6.1.3. Meditationsphase

Die Meditationsphase zu Beginn und am Ende des Taekwondo-Unterrichts<sup>890</sup> (ausgeführt im Schneidersitz), versteht sich als Übung zur Gedankenkontrolle und zur Gedankenfokussierung bzw. als Achtsamkeitsübung.<sup>891</sup> Dabei sind zwei Arten der Meditationspraxis zu unterscheiden. Erstere beschreibt das Loslassen aller Gedanken und das Erreichen eines Zustands der Leere. Die Meditation des Zen, das *Zazen*, gehört beispielsweise zu dieser Kategorie.

Dagegen beschreibt die zweite Kategorie der Meditationspraxis die Bewusstmachung, die Konzentration auf bestimmte Gedanken. Denn *„(...) wenn wir einen bestimmten Bereich in uns stärken, schwächen oder verändern möchten (...) wird ein Teilbereich in uns ganz besonders aktiviert und angesprochen.“*<sup>892</sup> Die Meditation zu Beginn und am Ende einer Unterrichtseinheit gehört dieser Ausrichtung an, da ganz bewusst die Gedanken zu den Themen reflektiert werden, die in der darauffolgenden Zeitspanne des Trainings fokussiert werden müssen – beispielsweise mantrische Glaubenssätze oder die Taekwondo-Welt im Allgemeinen.

Das Traditionelle Taekwondo beschränkt sich nicht nur auf eine geistige und körperliche Ausführung von Bewegungen, sondern bringt auch ein eigenständiges Milieu mit

---

<sup>890</sup> Vgl. Möhle, Katja (2011), S. 58.

<sup>891</sup> Vgl. ebd., S. 67ff.

<sup>892</sup> Vgl. Schuh, Johanna: Was bedeutet Meditation? 2012, S. 10. [Elektronisches Dokument].

sich<sup>893</sup>, das sich grundlegend von der Welt außerhalb des Taekwondo zu unterscheiden hat, um den Taekwondo-Aktiven in eine Art Bann ziehen zu können. Es stellt eine Umwelt dar, die eine spezielle Etikette der Umgangsformen als auch eine genaue Hierarchie- und Kleiderordnung mit sich bringt. Dazu gehören der Übungsraum, die Etikette, verschiedene Symbole und die Kleidung.

Der Übungsraum (*Dojang*)<sup>894</sup> gilt dabei als eine Art geschützter Raum, der mit seinen genau festgelegten Umgangs- und Verhaltensregeln einen Ort bereitstellt, in dem die Fokussierung des Übens auf die Ausführung und Wirkungsweise der Kampfkunst gewährleistet ist. So richten sich die teilweise sehr strengen Regeln im Großen und Ganzen darauf, Störfaktoren zu minimieren bzw. auszuschließen, die sich durch soziales Zusammentreffen ergeben können.

Dabei nimmt die Verbeugung (*kyong-ye*)<sup>895</sup> eine symbolische Rolle ein. Das Verneigen vor dem Eintritt in den Übungsraum – vor einem anderen Übenden, vor dem Lehrer - und am Ende des Unterrichtes bedeutet nicht nur eine Geste der Begrüßung oder Verabschiedung, sondern versinnbildlicht hauptsächlich den Respekt, den der Taekwondo-Übende einem Menschen oder einer Sache entgegenbringt. So ist die Verbeugung als Symbol der Zurücknahme des eigenen Egos und als Anerkennung des Gegenübers fester Bestandteil des Unterrichtes.

Das Tragen eines weißen Taekwondo-Anzuges (*Tobok*)<sup>896</sup> symbolisiert die Gleichheit aller Aktiven innerhalb des Dojangs. Was ein Übender der Kampfkunst in seinem Leben beruflich macht, wie es um seine materielle Ausstattung bestellt ist oder was für eine gesellschaftliche Rolle er innehat, spielt innerhalb des Dojangs keine Rolle. Auch ist das Tragen von Schmuck und anderen Statussymbolen nicht erlaubt.

Neben diesen Umgangsformen beinhaltet die Etikette<sup>897</sup> des Traditionellen Taekwondo einige weitere Punkte, die dem Aufenthalt des Übenden im Dojang die nötige Fokussierung verleihen. Ein Element dabei ist das Schweigen. Mit dem Eintritt in die Übungshalle wird das Sprechen aller unnötigen Worte, die das alltägliche Leben betreffen, bis zum Ende des Unterrichtes eingestellt, um während des gesamten Aufenthalts im Dojang die volle Aufmerksamkeit auf Körper und Geist richten zu können. Da

---

<sup>893</sup> Vgl. Choi, Hong Hi (1994), S. 10.

<sup>894</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 38.

<sup>895</sup> Vgl. Wiedmeier, Carl (1966), S. 78f.

<sup>896</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 39.

<sup>897</sup> Vgl. Vgl. Choi, Hong Hi (1994), S. 15.

sich das Taekwondo-Training zeitlich gesehen eher auf einen kleinen Teil des Tages begrenzt, gilt es, diesen möglichst effektiv zu nutzen.

Für die erfolgreiche Umsetzung bedingt es daher einer meditativen Sammlung als Vorbereitung vor dem Unterrichtsbeginn, um seinen Geist zu beruhigen, den benötigten Grad der Klarheit zu erlangen,<sup>898</sup> sich darauf zu besinnen, auf was in der kommenden Unterrichtseinheit zu achten ist und um sich dahingehend zu verpflichten, in dieser Trainingszeit alle belastenden Gedanken und Sorgen aus der Außenwelt abzugeben und sich rein auf die Taekwondo-Anforderungen zu konzentrieren. Die dabei erzeugte Achtsamkeit „(...) ermöglicht tiefes Schauen und lässt und das Objekt unserer Betrachtung außerhalb und in uns selbst besser erkennen.“<sup>899</sup>

Im Trainingsalltag der Teilnehmer lässt sich dabei nach Eintritt in die Räumlichkeiten der Taekwondo Schule keineswegs eine unmittelbare Anpassung an das Taekwondo Milieu bzw. die Etikette beobachten. Vielmehr beeinflussen die Erlebnisse der Außenwelt den Taekwondo Aktiven insofern nachhaltig, als dass sich zunächst eine Art Übergangszustand einstellt. In diesem steht der soziale Kontakt der Mitglieder untereinander im Vordergrund und kann als eine Art *Ankommen* verstanden werden, wobei sich dieser Prozess lediglich über den Vorraum bzw. den Aufenthaltsraum am Eingang der Schule erstreckt. Kurz vor Unterrichtsbeginn begeben sich die Teilnehmer nacheinander in Richtung Trainingsbereich bzw. Umkleidekabine. Mit dem Anziehen des Taekwondo Anzuges, dem Umbinden des Gürtels und dem eigentlichen Betreten der Trainingsfläche verstummt gleichzeitig auch die Kommunikation unter den Teilnehmern, und die Konzentration richtet sich auf das individuelle Aufwärmprogramm eines jeden Teilnehmers. Mit dem Schlag des gusseisernen Gongs durch den ranghöchsten Schüler beenden die Teilnehmer das Aufwärmen und stellen sich in zwei bis drei Reihen mit ca. einem Meter Abstand der Gürtelrangfolge nach nebeneinander, in Richtung Lehrer gerichtet, auf. Dabei steht der ranghöchste Teilnehmer in der ersten Reihe auf der äußersten linken Position. Dementsprechend steht der niedrigste Rang in der letzten Reihe ganz rechts außen. Mit dem Kommando *Umdrehen, Anzüge schließen*, beginnt der Lehrer die Begrüßungszeremonie, um auf die korrekte Einhaltung der Anzugordnung hinzuweisen. Durch das Kommando, *Chariot Gukki-daehayeo Kyong-ye* (deutsche Übersetzung: „Geschlossene Körperhaltung, zur Landesfahne, Verbeugung“) wenden sich die Teilnehmer in Richtung eines Taekwondo

---

<sup>898</sup> Vgl. Möhle, Katja (2011), S. 58.

<sup>899</sup> Vgl. ebd., S.75.

Symbols (meist eine Yin-Yang Abbildung oder eine koreanische Landesfahne), um sich als Respekterweisung dem Taekwondo Lehrsystem gegenüber zu verneigen. Als letzten Akt drehen sich die Teilnehmer zusammen nach vorne in Richtung des Lehrers, um sich auch vor ihm zu verneigen. Mit dem Satz, *Zum Kyosahnim, Chariot, Kyong-ye* (deutsche Übersetzung: Zum Meister, geschlossene Körperhaltung, Verbeugung) übernimmt der ranghöchste Teilnehmer das Kommando und begrüßt den Lehrer stellvertretend für die gesamten Teilnehmer, wobei sich jedoch alle gemeinsam verneigen. Mit der anschließenden Verneigung des Lehrers beginnt dieser den Unterricht mit der Meditationsphase.



**Abbildung 6:** Meditation zu Beginn des Unterrichts

Das Bild zeigt die meditative Sammlung der Taekwondo Aktiven als erste Übung des Trainings nach dem offiziellen Begrüßungsritual. Durch das Kommando ‚*Bitte setzen, Hände auf die Knie, Rücken gerade, Mund zu, durch die Nase atmen und Augen schließen*‘ fordert der Meister die Schüler auf, in diese spezielle Position zu gehen. Mit der darauf folgenden Anweisung ‚*Bitte darauf konzentrieren, welche Vorhaben im kommenden Training von jedem selbst umgesetzt werden sollen, welche Eigenschaften, Denkweisen und Grundsätze sollen zur Anwendung kommen, welche Ziele sollen erreicht werden*‘, beginnt die 5-minütige Reflexionsphase. In den nächsten 50 Minuten



ist der Taekwondo Aktive nun dazu angehalten, die visualisierten Vorhaben und Ziele auch wirklich umzusetzen. Bei Beendigung des Trainings, aber noch vor der offiziellen Verabschiedungszeremonie, fordert der Meister die Aktiven erneut auf, sich zu setzen, die Augen zu schließen und nun die zweite Reflexionsphase zu beginnen. Diesmal, wie bereits beschrieben, als Überprüfung des Vorhabens.

Die Konzentration, die im Taekwondo-Training durch den Rhythmus der praktischen Übungen als eine Art Schwingungsgleichheit zwischen Körper und Geist erzeugt wird und den Menschen befähigt, einen höheren Bewusstseinszustand zu erreichen, wird in der Anfangsmeditation durch die absolute Nicht-Bewegung erreicht, da durch die Ruhe des Körpers dem Geist der Raum gegeben wird, sich bezüglich seines Vorhabens zu reflektieren.<sup>900</sup>

Die Abschlussmeditation am Ende jeder Trainingseinheit gibt dem Taekwondo-Übenden die Möglichkeit der eigenen Überprüfung, ob zum Beispiel die angeeigneten Glaubenssätze in der richtigen Art und Weise bzw. in der richtigen Situation angewendet wurden oder die Etikette auch ordnungsgemäß vollzogen wurde. Durch diese Abschluss-Reflexion als Abgleich zwischen den Gedanken der Anfangsmeditation und der Umsetzung wird dem Übenden die Chance zur Selbstkorrektur und somit eine Entwicklungsorientierung gegeben.

#### **6.1.4. Schüler-Meister Verhältnis**

Eine Besonderheit der Traditionellen Kampfkünste ist das Verhältnis zwischen Schüler und Lehrer bzw. Meister.<sup>901</sup>

In den Beobachtungen des Trainingsalltags ist diese Beziehung allgegenwärtig und bestimmt neben dem Führen und Lenken während des regulären Unterrichts im traditionellen Sinn auch die Aufgabe des Meisters, ein Mentor für die geistige und charakterliche Entwicklung des Übenden zu sein und das Gespräch mit dem Schüler zu suchen. Notwendig dazu ist ein gegenseitiges Vertrauens- und Respektverhältnis<sup>902</sup>, das im traditionellen Sinne über die Grenzen des Dojang hinausreicht, und in welchem der Lehrer den Schüler in seinem ganzen Wesen erfassen kann. Nur so ist es möglich,

---

<sup>900</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S.19.

<sup>901</sup> Lind, Werner (1998), S.34f.

<sup>902</sup> Vgl. Wiedmeier, Carl (1966), S. 72.

eine authentische Anleitung bezüglich der geistigen und charakterlichen Entwicklung des Übenden zu verantworten und „(...) *körperlich-geistige Erziehungsarbeit zu leisten* (...)“<sup>903</sup>. Zunächst wird die Unterhaltung den Charakter eines Dialoges annehmen, der dem Meister dazu dient, herauszufinden, wo sich der Schüler gerade in seiner Entwicklung befindet. Sie kann zur Klärung dienen, welche Zusammenhänge er bereits verstanden hat, und wo er sich noch auf Abwegen befindet. Der Meister bzw. Lehrer muss das Wesen des Schülers, seine Eigenschaften und seine Geschichte kennen, um ihn zu begleiten, zu fordern, zu fördern und ihm zu helfen, über seine eigenen Grenzen zu gehen und den für ihn richtigen Weg zu beschreiten.

Im weiteren Verlauf wird der Meister die Form des Monologs anstreben, da der Schüler bezüglich der Beschaffenheit und Richtung des weiteren Weges seiner Entwicklung im Traditionellen Taekwondo eher wenig beizutragen hat. In diesem Meister-Monolog wird dem Schüler mitgeteilt, inwiefern er beispielsweise die Gedankenübungen oder Widerstandsübungen bereits verinnerlicht hat, und woran er noch arbeiten muss.

Versinnbildlicht befindet sich der Meister aufgrund der Erfahrung des Weges, den er bereits bestritten hat, auf der Oberfläche eines Tisches und der Schüler noch unter dem Tisch. Der Schüler kann also nicht wissen, was sich auf dem Tisch befindet bzw. wie der richtige Weg zur Oberfläche und zur Sichtweise des Meisters ist – er muss es sich sagen lassen.<sup>904</sup> „*Kein (...) Taekwon-Do-Schüler würde in Gegenwart seines Lehrers ungefragt sprechen (...). Eine Frage des Lehrers wird nicht einfach mit ‚ja‘ oder ‚nein‘ beantwortet, sondern mit einem höflichen Satz. Auf die Frage : ‚Studieren Sie Philosophie?‘ wird der Schüler beispielsweise nicht einfach mit ‚Ja‘ antworten, sondern mit dem Satz: ‚Ja, ich studiere Philosophie.‘ Auch in Haltung und Gestik (...) wird das Bemühen sichtbar, der Verantwortungsbürde des Lehrers durch eine besonders korrekte Einstellung gerecht zu werden.*“<sup>905</sup> Dabei ergibt es keinen Sinn, wenn sich der Schüler gegen die Ratschläge des Meisters stellt, etwa, weil er sich durch dessen Aussagen beleidigt fühlt oder peinlich berührt ist. Die Fähigkeit, auch unangenehme Kritik anzunehmen setzt voraus, dass der Schüler den Meister anerkennt.<sup>906</sup> Das gegenseitige Vertrauens- und Respektverhältnis, in dem erstens sich der Schüler traut,

---

<sup>903</sup> ebd., S. 86.

<sup>904</sup> Vgl. Maier, Georg: Seminarschrift zum Taekwondo Lehrgangswochenende in Violau 18.05.2015

<sup>905</sup> Wiedmeier, Carl (1966), S. 72.

<sup>906</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 28f.



sich zu öffnen, und der Lehrer weiß, dass seine Worte nicht falsch verstanden werden, und das zweitens unter der Verantwortung steht, von beiden Parteien geschützt, gewahrt und vertraulich behandelt zu werden, ist dabei, wie gesagt, die Voraussetzung.

Jedoch kann es vorkommen, dass Schüler trotzdem misstrauisch sind oder die Erfahrung des Meisters als Übermacht interpretieren und deshalb das Wissen des Meisters nicht anerkennen, sondern versuchen, Schwächen und Fehler beim Meister zu finden, auch, um von ihren eigenen abzulenken. Aber auch dann, wenn der Schüler sich auf Abwegen befindet, hat der Meister die Verantwortung, sich um ihn im Sinne der Philosophie des *Do* zu kümmern und ihn auf den rechten Weg zurückzubringen, soweit dieser es zulässt.

Somit ist nicht nur die Meisterschaft eine schwierige Aufgabe, sondern ebenso die Schülerschaft. Wie gut also kann der Schüler die Hingabe entwickeln, die Autorität des Lehrers anzuerkennen, Anweisungen anzunehmen und vor allem auch umsetzen zu wollen?

Der Meister wird den Monolog wählen, um durch unangenehme Aussagen den Schüler aufzufordern, sich seines Weges bewusst zu werden, und sich des Dialoges bedienen, um durch gezielte Fragen den Schüler hinsichtlich seiner Überzeugung zu testen.<sup>907</sup> Für den Schüler ist es wichtig, der Härte des Lehrers standzuhalten. Im Allgemeinen hat der Meister die Aufgabe, sich für den „(...) *Kampf des Schülers gegen sein Ich*“<sup>908</sup> zu interessieren, dem Schüler ein Feedback zu seinen Leistungen zu geben und ihn auf Dinge hinzuweisen, die er entweder innerhalb oder auch außerhalb der Taekwondo-Übungsstunden beachten muss, um sich hinsichtlich der Prüfung zum nächsthöheren Grad zu entwickeln.

Des Weiteren sollte er ihm Denkanstöße und Hilfestellungen geben, um Situationen zu meistern und andere Sichtweisen zu bekommen, sollte auf Schwächen aufmerksam machen, auf Gefahren hinweisen, beraten, motivieren, neue Arten und Wege aufzeigen, rügen, kritisieren, anleiten und ihm Sachverhalte bewusst machen. Dazu kann es notwendig sein, dass der Lehrer die Stufe demonstriert und vorlebt, die der Schüler erreichen will.<sup>909</sup>

Auch hinsichtlich der ersten beiden hier beschriebenen *Selbsttechniken* besteht die

---

<sup>907</sup> Lind, Werner (1998), S. 34f.

<sup>908</sup> ebd., S.35.

<sup>909</sup> Vgl. Maier, Georg, (2015).

Pflicht des Meisters darin, den Schüler zu ermutigen, anders zu denken, sich einen Gedanken anzueignen und sich mit einem Gedanken zu identifizieren. Für den Schüler stellt sich die Aufgabe, genauestens darüber nachzudenken, mit welchen Fragen er auf den Meister zukommt. Für den Meister ist es nämlich durchaus möglich, an der Art der Fragestellung den Entwicklungsstand einschätzen zu können. Auch sollte sich der Fragesteller dazu verpflichten, die erhaltenen Antworten zu überdenken und damit seine eigenen Vorstellungen zu prüfen.<sup>910</sup>



**Abbildungen 7 und 8:** Schüler-Meister Gespräch

---

<sup>910</sup> Lind, Werner, (1998), S.38f.

Die Bilder zeigen zwei verschiedene Phasen des Schüler-Meister Gesprächs.

Um eine private vier-Augen-Situation zu garantieren, findet es meist im Büro des Lehrers statt. Der Schüler wird dazu, entweder vor oder nach dem Training, vom Lehrer zu sich gerufen. Der Schüler merkt beim Betreten des Büros, um welche Art von Gespräch es sich zunächst handeln wird. Bittet der Meister den Schüler sich zu setzen, so weiß der Schüler, dass die kommende Unterhaltung auf einem gewöhnlichen Schüler-Meister Gespräch basiert. Handelt es sich jedoch um ein ernstes Gespräch, in dem sich der Schüler zunächst zu rechtfertigen hat, so wird dieser nicht zum Sitzen aufgefordert, sondern wird vor dem sitzenden Meister stehen bleiben müssen.

Auf beiden Bildern ist der Meister auf der linken Seite und der Schüler auf der rechten Seite zu sehen. Das obere Foto zeigt die Phase des Dialogs zwischen Meister und Schüler, hingegen die untere Ablichtung die Monologphase des Meisters darstellt.

Neben dieser Situation des Schüler-Meister Gesprächs hat der Lehrer, ähnlich wie der Kapitän auf einem Schiff, nicht nur die Verantwortung für alle Abläufe innerhalb seiner Schule, sondern auch die Aufgabe, eine Unterrichtsumgebung zu schaffen, die dazu dient, bestmögliche Voraussetzungen für die Entwicklung der Teilnehmer zu gewährleisten. Dazu gehört auch, ein bestimmtes Stimmungsmilieu im Sozialgefüge der Teilnehmer bzw. zwischen Teilnehmer und Lehrer zu wahren. Dabei geht es primär darum, als Lehrer wie ein Gegenpol zu den Schülern zu wirken. Anders als das erstrebenswerte Stimmungsniveau innerhalb einer geselligen Sportgruppe, sollte das Stimmungsmilieu einer Kampfkunst Schule nicht heiter und entspannt, sondern vielmehr spannungsgeladen und fokussiert sein, um die Konzentration der Teilnehmer einzufordern. Die aktuelle Stimmung muss dabei vom Lehrer wahrgenommen und wenn notwendig ausgeglichen werden. Ist während des Trainings beispielsweise eine zu ausgelassene Stimmung der Taekwondo Aktiven zu beobachten, so muss der Lehrer durch ein strengeres Auftreten den Gegenpol schaffen. Dies schafft er durch seine Mimik und Gestik, als auch durch eine stark verkürzte und in der Lautstärke und Impulsivität erhöhte Kommandosprache. Eine erkennbare Wirkung stellt sich unmittelbar ein, indem sich die Teilnehmer sichtlich mehr fokussieren und ihre Leistung erhöhen.

## 6.2. Körperliche Übungen

### 6.2.1. Selbstverteidigung

Die Praktiken der Verteidigung im Hosinsul<sup>911</sup> (Selbstverteidigung), der verschiedenen Arten des Taeryons (Kampf), sowie des Stock- und Messerkampfs als körperliche Übungen lehrt den Menschen nicht nur das Vermögen, einem Angriff standzuhalten, einen Kampf durchzustehen<sup>912</sup> oder seinen persönlichen Bereich zu verteidigen, sondern auch den Mut und die Entscheidungskraft, sich dem Konflikt zu stellen, die Konsequenz und die Willenskraft, sein Vorhaben durchzuhalten, Empathie und Einfühlungsvermögen für sein Gegenüber zu entwickeln, das Fingerspitzengefühl für eine Situation zu haben, Weitsicht und Selbsteinschätzung zu besitzen, während eines Kampfes mit seiner Energie haushalten zu können, einen Sinn für die eigene geistige, körperliche und seelische Fitness und Kondition zu entfalten und vor allem die Eigenschaft der Resilienz<sup>913</sup> aufzubauen.

Zur Beschreibung der Resilienz<sup>914</sup> als einem Konzept der Widerstandskraft, „(...) *die Menschen befähigt, psychologische und psychophysische Belastungen (stress, hyperstress, strain) unbeschädigt auszuhalten und zu meistern*“<sup>915</sup>, möchte ich hier auf die empirische Studie *Karate-Do und Resilienz/Kohärenz als Ausdruck psychischer Gesundheit* von Dr. Günther Bitzer-Gavornik und Dr. Human Unterrainer verweisen. Dabei wurde unter anderem die Auswirkung des Karate-Do-Trainings auf den Kohärenzsinn und die 5 Säulen der Identität nach Petzold<sup>916</sup> an 86 (48% weiblichen, 52% männlichen) Probanden untersucht. Das Ergebnis lautet wie folgt: Es gibt „(...) *einige Hinweise dafür, dass ein solcher Zusammenhang vorliegen könnte. So wird mit zunehmender Fortdauer des Karate-Trainings die Wirkung des Trainings auf Awareness*

---

<sup>911</sup> Vgl. Choi, Hong Hi (1994), S.465ff.

<sup>912</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S.14.

<sup>913</sup> Vgl. Moegling, Klaus (2009), S. 13.

<sup>914</sup> Vgl. Fröhlich-Gildhoff, Klaus; Rönau-Böse, Maiko: Resilienz. Ernst Reinhardt Verlag. München 2011, S. 40.

<sup>915</sup> Müller, L., Petzold, H.G.: Resilienz und protektive Faktoren im Alter und ihre Bedeutung für den Social Support und die Psychotherapie bei älteren Menschen. Düsseldorf/ Hückeswagens, FPI-Publikationen: POLyLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 08/2003, S. 3.

<sup>916</sup> Vgl. Petzold, Hilarion G.: Transversale Identität und Identitätsarbeit. In: Petzold, Hilarion G. (Hrsg.): Identität. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden 2012, S.520.

(*Bewusstheit, Wahrnehmungsfähigkeit*) und *Selbstbewusstsein als stärker beschrieben (im Unterschied zur Wahrnehmung der Befriedigung ästhetischer Bedürfnisse)*.<sup>917</sup>

Da das Traditionelle Taekwondo in weiten Teilen durch die Japanische Besetzung Koreas den Einflüssen des Karate-Do unterliegt<sup>918</sup>, können die Forschungsergebnisse der Studie auch auf das Taekwondo projiziert werden. Der Faktor der Resilienz als psychologische und psychophysiologische Widerstandskraft kann jedoch nicht nur durch die Ausprägungen des Taekwondo als Interaktion mit einem Gegenüber geschult werden, sondern auch im Kampf gegen sich selbst im Sinne des „(...) *athletischen Körper als Anliegen oder Anwendungsort* (...)“<sup>919</sup>.

In der täglichen Unterrichtspraxis wird zwischen der Verteidigung gegen das Zugreifen des Angreifers, der Verteidigung gegen Stock- bzw. Messerangriffe und der Verteidigung im freien Kampf unterschieden. Alle drei Arten werden während des regulären Unterrichts gelehrt. Dabei umfasst das Repertoire an Befreiungstechniken Praktiken gegen 20 verschiedene Angriffsmöglichkeiten. Im Rahmen von Partnerübungen werden diese im mittleren Teil des Unterrichts analytisch eingeübt, um sie so tief zu verinnerlichen, dass sie intuitiv gegen Ende des mittleren Trainingsabschnitts zur Anwendung kommen können. Dies geschieht beispielsweise in einem Übungsszenario mit mehreren Teilnehmern. Dabei steht die sich verteidigende Person in der Mitte der Trainingsfläche und ist von 3 bis 5 Angreifern umkreist. Nun wird die Person in der Mitte aus verschiedenen Richtungen mit variierenden Grifftechniken attackiert und muss die erlernten Befreiungstechniken intuitiv anwenden, um sich zu verteidigen. Verstärkt werden kann diese Übung, indem man den Trainingsraum verdunkelt, und die Angriffe nun wesentlich schwerer erkennbar sind. Hier muss sich die sich verteidigende Person nun noch intensiver auf ihre Intuition verlassen.

Eine ähnliche Praxis ist die des Freikampf Trainings. Im Unterschied zum *Hosinsul* (Selbstverteidigung gegen Greifen) sind Griffe hierbei jedoch nicht erlaubt, lediglich Kick- und Fauststoßtechniken. Auch hier werden zunächst einzelne Fuß- und Handtechniken einzeln oder in einer kurzen Abfolge einstudiert, bevor sie in einer fortgeschrittenen Übung mit wechselnden Partnern wieder intuitiv angewendet werden.

---

<sup>917</sup> ebd, S.75.

<sup>918</sup> Vgl. Wiedmeier, Carl (1966), S. 154.

<sup>919</sup> Foucault, Michel (2009a), S. 520.

In beiden Selbstverteidigungs-Schulungen geht es neben den rein körperlichen Techniken und deren intuitiven Umsetzung mitunter darum, wechselnde Gegner hinsichtlich ihrer Stärken und Schwächen möglichst schnell einschätzen zu können. Darüber hinaus ist der Umgang mit der Angst ein elementarer Bestandteil in der Praxis der Selbstverteidigung. Diese geht primär aus der ständigen Gefahr heraus, durch eine Angriffstechnik getroffen bzw. auch verletzt zu werden. Bei den Teilnehmern sind dabei durchaus vereinzelt körperliche Angstsymptome wie Bewegungsblockaden zu erkennen, vor allem wenn es sich um noch relativ ungeübte Teilnehmer handelt oder mehrere Gegner gleichzeitig angreifen.

Diese Auseinandersetzung mit sich selbst versteht sich als Vorbereitung und Präparierung des eigenen Körpers, um ihn widerstandsfähig bzw. robust zu machen, ihm eine starke Konstitution<sup>920</sup> zu verleihen, den Wachheitsgrad zu steigern und Trägheit und Müdigkeit zu überwinden. Diese bezieht sich auf die konditionelle Leistungsfähigkeit des Körpers<sup>921</sup>, seine Flexibilität<sup>922</sup>, die Muskelausdauer und Maximalkraft, die Koordination und die Entwicklung von Geschwindigkeit und Reaktionsfähigkeit<sup>923</sup>. Ziel ist es, eine körperliche Geschmeidigkeit, Leichtigkeit und Harmonie zu entwickeln, dabei gleichzeitig auch extrem schnell und kraftvoll zu sein. Diese Kombination ermöglicht es dem Taekwondo-Kämpfer, sich einer Situation und einem Gegenüber schnell anpassen zu können und dadurch äußerst widerstandsfähig zu sein.

Bei allen Formen des Taekwondo-Kampfes, sei es mit sich selbst, mit einer Materie oder mit seinem Gegenüber, nimmt die Atmungskontrolle zur Beherrschung des Geistes eine entscheidende Rolle ein<sup>924</sup>. Hierzu ist eine Aussage von Großmeister Choi, Hong Hi besonders erwähnenswert: *„Atemkontrolle wirkt sich nicht nur auf die Vitalität aus; sie kann auch dem Körper beim Auffangen eines Schlages helfen und die Kraft eines auf den Gegner gerichteten Schlages erhöhen (...). Scharfes Ausatmen zum Zeitpunkt des Aufpralls und Atemanhalten während der Ausführung einer Bewegung können zur Kraftkonzentrierung und Geschwindigkeitserhöhung beitragen, während langsames Einatmen bei der Vorbereitung der nächsten Bewegung hilft.“*<sup>925</sup>

---

<sup>920</sup> Vgl. Wiedmeier, Carl (1966), S. 82f.

<sup>921</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 14.

<sup>922</sup> Vgl. Choi-Hong Hi (1994), S. 269f.

<sup>923</sup> Vgl. ebd., S. 27.

<sup>924</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 32f.

<sup>925</sup> Vgl. Choi, Hong-Hi (1994), S. 25.

Diese intensive Körperschulung der Bewegungskünste schult den Menschen hinsichtlich des Wissens wie es sich anfühlt, Widerstände und Hindernisse zu meistern. Die Widerstandskraft des Menschen baut sich im Traditionellen Taekwondo im Kampf gegen einen Widerstand<sup>926</sup> auf und durch die daraus gewonnene Erfahrung kann der Übende nun allen kommenden Ereignissen souverän gegenüber treten.



**Abbildungen 9 und 10:** Verteidigung gegen zwei verschiedene Angriffe

Die beiden Bilder zeigen zwei Möglichkeiten von Angriffen (mit und ohne Waffen) und das Standhalten gegen diese. Auf dem linken Bild erfolgt der Angriff mit einem Messer von oben auf den Kopf. Auf dem rechten Bild wird die angegriffene Person mit beiden Händen am Revers gegriffen und könnte in dieser Position leicht mit einem Kopf- oder Kniestoß weiter angegriffen werden.

In beiden Situationen ist nicht nur eine sehr schnelle Blockreaktion des Verteidigers notwendig, um nicht schwer verletzt zu werden, sondern vor allem eine sofort darauffolgende weiterführende Technik, die einen Folgeangriff unmöglich macht. Das heißt, der Angreifer muss durch wenige, aber äußerst effektive Gegenbewegungen unter Kontrolle gebracht werden. Diese körperlichen Abwehrtechniken basieren auf der mentalen Stärke des Verteidigers. Die Kontrolle der Atmung und die Kontrolle der eigenen Angst im Schockmoment eines plötzlichen Angriffs sind dabei die Voraussetzung für die Körperkontrolle in einer Eigenschutzsituation.

---

<sup>926</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 14.

Die Aufgabe des Lehrers ist es, den Verteidiger in diesen simulierten Angriffsszenarien verbal dahingehend zu führen, ruhig zu bleiben, nicht hektisch zu werden, tief zu atmen und den Angriff souverän zu kontrollieren.

### 6.2.2. Abhärtung

Eine elementare Übung in der Bewegungskunst des Traditionellen Taekwondo ist das Aushalten von Extrembedingungen als konstitutionelle Grundvoraussetzung, dabei kann diese Schulung in zwei verschiedene Bereiche unterteilt werden. Zum einen in Übungen, die sich extreme äußere Bedingungen als „*Erziehungsmethoden*“<sup>927</sup> zunutze machen und zum anderen in Taekwondo-spezifische Praktiken der Abhärtung.<sup>928</sup> Bei beiden Bereichen geht es um das Aushalten von künstlich erzeugten Extremsituationen und um das Wahren der inneren Haltung durch die Selbstdisziplin<sup>929</sup> (*Koreanisch: Jom Tschji*)<sup>930</sup> als Konsequenz der äußeren Haltung. Das Standhalten gegen die äußeren Umstände, unter denen das Taekwondo ausgeübt wird, bewirkt eine Stärkung des eigenen Selbst und die Widerstandsfähigkeit<sup>931</sup> in der jeweiligen Situation und für nachfolgende Szenarios. Diese äußeren Bedingungen sind zum Beispiel die extreme Hitze der Sahara, Minustemperaturen im Dezember oder Flüsse mit Wassertemperaturen knapp über dem Gefrierpunkt. Unter diesen Umständen werden ganz gezielt Trainingseinheiten in normaler Trainingsmontur und ohne Schuhe oder sonstigen Schutz absolviert, um Konsequenz, Disziplin und Willenskraft zu steigern. Nach Baumeister und Tierney ist die Willenskraft wie ein Muskel, der trainiert werden kann<sup>932</sup>, wenn man lernt, seine ‚Komfortzone‘ zu verlassen.<sup>933</sup> Besitzt ein Mensch viel Willenskraft, so hat er die Fähigkeit, die es ihm ermöglicht, richtige Entscheidungen zu treffen und Hindernisse zu überwinden<sup>934</sup> und damit seine Widerstandskraft zu erhöhen.

---

<sup>927</sup> Wiedmeier, Carl (1966), S. 68.

<sup>928</sup> Vgl. ebd., S. 39f.

<sup>929</sup> Vgl. Wiedmeier, Carl (1966), S. 78.

<sup>930</sup> Vgl. Choi, Hong Hi (1994), S. 10.

<sup>931</sup> Vgl. Wiedmeier, Carl (1966), S. 96f.

<sup>932</sup> Vgl. Baumeister, Roy; Tierney, John: Die Macht der Disziplin. Campus Verlag. Frankfurt a. M. 2012, S.33f.

<sup>933</sup> Vgl. ebd., S.147ff.

<sup>934</sup> Vgl. ebd., S.110f.



Der Begriff der Komfortzone beschreibt einen Bereich des Menschen, in dem es ihm leichtfällt, sich zu bewegen, zu denken und zu handeln. Ein Bereich, der einen gewissen Grad der Bequemlichkeit impliziert und in dem sich der Mensch absolut wohl fühlt, ist an sich eine Stufe, die als ein erstrebenswertes Ziel im Leben angesehen werden kann. Das gilt jedoch nicht für die Philosophie des Traditionellen Taekwondo, denn hier symbolisiert die Komfortzone eines Menschen einen Entwicklungsstillstand, eine Quelle der Trägheit und damit einen Stagnationsfaktor für die Willens-, Widerstands- und Entscheidungskraft<sup>935</sup> der als eine Art „*Verweichlichung*“<sup>936</sup> interpretiert werden kann.

Durch das Heraustreten aus diesem Bereich lernt der Taekwondo-Übende sich anzupassen, mit widrigen Einflüssen umzugehen<sup>937</sup> und dadurch körperlich, seelisch und geistig zu wachsen. Nach General Choi, Hong Hi fördert beispielsweise das barfüßige Trainieren im Schnee die Zähigkeit und den Stolz eines Taekwondo-Kämpfers.<sup>938</sup>

In der Trainingspraxis vollzieht sich diese Übung in den Wintermonaten meist gegen Ende des mittleren Trainingsabschnitts, wenn eine relativ hohe Stufe an körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit erreicht wurde, und die Teilnehmer auf Grund ihrer Körpertemperatur nicht Gefahr laufen zu unterkühlen. Mit der verbalen Aufforderung des Lehrers *Alle raus in den Schnee, eine Hyong laufen und wieder reinkommen* begeben sich die Teilnehmer nun barfüßig in die Bereiche vor den Standorten in Starnberg und München und versuchen, diszipliniert für einige Minuten der Kälte zu trotzen. Dabei muss natürlich auf das rechte Maß geachtet werden. Die Übungen in großer Hitze oder klirrender Kälte dürfen den Menschen nicht so sehr schwächen, dass er Schaden erleidet. Die richtige Dosis der Anforderung ist es, an der ein Mensch wachsen kann. Nach und nach wird es zur Gewohnheit, nicht nur schwierige Umweltbedingungen mit Stolz und Ehre zu überstehen, sondern dabei auch das Immunsystem im Sinne der Salutogenese<sup>939</sup> zu stärken und somit Krankheiten abzuwehren. Nach Moegling fragt die Salutogenese „(...) *in erster Linie nach den positiven und günstigen Bedingungen, die einer Erkrankung entgegenstehen und Gesundheit fördern.*“<sup>940</sup>

---

<sup>935</sup> Vgl. Wiedmeier, Carl (1966), S. 40.

<sup>936</sup> ebd., S. 99.

<sup>937</sup> Vgl. ebd., S. 97.

<sup>938</sup> Vgl. Choi, Hong Hi (1994), S.15.

<sup>939</sup> Vgl. Antonovsky, Aaron: Health, Stress and Coping. Jossey-Bass Inc. San Francisco 1979, S. 133.

<sup>940</sup> Vgl. Moegling, Klaus (2009), S.13.



**Abbildungen 11 und 12:** Abhärtung in der Sahara und im Eiswasser

Beide Bilder zeigen Beispiele für extreme Umgebungen und Umweltbedingungen, in die Taekwondo Aktive während Trainings, Lehrgängen oder Trainingscamps bewusst gebracht werden, um Abhärtung zu praktizieren. Die Abbildung auf der linken Seite zeigt die Meditationsphase der Abschlussreflexion nach dem Training in der Sahara Wüste. Die Temperaturen während des 2-stündigen Trainings betragen knapp 45 Grad. Im Gegensatz dazu zeigt das rechte Bild eine Abhärtungsübung in einem Fluss bei äußerlichen Minustemperaturen. Der Meister -gut erkennbar auf der rechten unteren Bildhälfte- muss dabei alle Aktiven im Blick haben, um verbale Anleitungen zu geben, den Widrigkeiten Stand zu halten und stärker zu sein als die äußeren Einwirkungen. Aber auch um den Gesundheitszustand des Einzelnen, auf Grund der extremen Belastungen für Körper und Geist, einschätzen zu können. Die Kunst ist es, Abhärtungspraktiken in dem Maße zu gestalten, dass sie den Taekwondo Aktiven ausbilden, aber nicht gesundheitlich zu Grunde richten.

Der Bereich der Taekwondo-spezifischen Abhärtungsmethoden zur Steigerung der körpereigenen Widerstandskraft umfasst ein ganzes Arsenal an Möglichkeiten, den Körper mit Extremen zu konfrontieren.<sup>941</sup> Dazu zählt die Abhärtung der Schlagflächen an Händen und Füßen mit Hilfe des Makiwara<sup>942</sup>, einem Gerät, das aus einem langen, beweglich im Boden befestigten, zurückfedernden Eschenholz-Pfahl besteht, an dessen oberen Ende sich, ungefähr auf Brusthöhe, eine Trefferfläche aus Reisstroh be-

---

<sup>941</sup> Vgl. Kwon (1971), S. 79.

<sup>942</sup> Vgl. Choi, Hong-Hi (1994), S.245ff.

findet. Trainiert werden am Makiwara sämtliche Hand- und Fußtechniken – dabei macht man sich das Zurückfedern des Holzes nach der Ausführung eines Schlags zunutze. Dieser Rückstoß ermöglicht neben dem eigentlichen Schlag die Abhärtung des Körpers, indem er bei der Ausführung der Technik zu Stabilität, Konsequenz und Standhaftigkeit zwingt. Die Intensität der Schläge, die Dauer des Trainings und die Sensibilität der verschiedenen Körperteile bewirken dabei nicht nur eine Abhärtung der Haut und der Knochen, sondern auch den Umgang mit dem entstehenden Schmerz, der sich als hervorragender Lehrmeister auszeichnet.<sup>943</sup>

Diese Art der Abhärtungsübung ist nach der eigentlichen Unterrichtseinheit zu beobachten. Dazu stellt sich der Teilnehmer vor das Makiwara, meist am Rand der Trainingsfläche, und beginnt zunächst mit langsamer Geschwindigkeit und mit niedriger Intensität so lange zu schlagen, bis sich der Körper auf die Schmerzempfindung eingestellt hat. Nach einigen Minuten ist er dann in der Lage, wesentlich schneller und mit höherer Krafterwirkung die jeweilige Technik auszuführen. Der Sinn besteht nun darin, die Trefferpunkte an Hand oder Fuß bzw. die Empfindung des Körper so lange an den Vorgang zu gewöhnen, bis der Körper die Belastung akzeptiert hat und das Schmerzempfinden nachlässt oder nach Angaben mancher Teilnehmer komplett verschwindet.

„Schmerz erzieht den Geist“, ist dabei ein oft benutzter Glaubenssatz, der den Taekwondo-Übenden dahingehend schult, zu lernen, mit Schmerz umzugehen.<sup>944</sup> Wie soll man in seinem Leben Schmerzen meistern können, wenn man ihn nicht kennt, bzw. keine Methode entwickelt hat, ihn auszuhalten? Die Entscheidungskraft, sich in einer Extremsituation dem Schmerz zu stellen, nicht auszuweichen, sondern sich auf den Kampf mit sich selbst einzulassen, ist dabei der entscheidende Faktor, der dazu geeignet ist, diese Abhärtungsübung in Widerstandskraft umzuwandeln.

Ebenso kann das erfolgreiche Durchstehen von längeren Trainingsintervallen ohne Trinken und Pause, das Verharren in unangenehmen Körperpositionen (z. B. extrem tiefe Fußstellungen), oder die oftmalige Wiederholung von Bewegungen (z. B. eintausend Fauststößen) denselben Effekt erzeugen, gelassen auf schwere Dinge schauen zu können.<sup>945</sup>

---

<sup>943</sup> Vgl. Son, Jong Ho: *Classic Taekwon-Do Alive*. Eigenverlag. Klagenfurt 2004, S. 142.

<sup>944</sup> Vgl. Ippen, David: *Die Kunst des Selbst. Eine Interpretation des Traditionellen Taekwon-Do*. Hirmer Verlag. München 2014, S. 72.

<sup>945</sup> Vgl. Wiedmeier, Carl (1966), S. 72.

So sind diese Übungen in der Unterrichtspraxis ein Prozess des *Einlassens*. Zu beobachten sind dabei zunächst innere Widerstände der Teilnehmer, die sich beispielsweise dadurch äußern, dass vermehrt auf die im Trainingsraum befindliche Uhr geschaut wird, eine kurze Pause eingelegt wird, um Anzug und Gürtel wieder zu ordnen oder auch einfach kurzzeitig das Training abgebrochen wird, um der unangenehmen Situation der Grenzüberschreitung auszuweichen. Auch hier ist es wiederum die Aufgabe des Lehrers, abzuschätzen, ob es sich wirklich um eine Überforderung des Teilnehmers handelt oder dieser einfach innerhalb seiner persönlichen Grenze verweilen möchte. Ist der Lehrer der Meinung, dass der Aktive sich lediglich schont, so wird er ihn mit den Worten *Keine Pause, Weiter weiter, nicht aufhören* zum Durchhalten motivieren, um dadurch die persönlichen Grenzen des Teilnehmers zu verschieben bzw. auszuweiten.

Abhärtungsmethoden im Traditionellen Taekwondo bewirken, dass die Widerstandskraft wächst. Der Kämpfer lernt, hart zu arbeiten, sich selbst zu motivieren, zu kontrollieren, geduldig zu sein und eine Opferbereitschaft zu zeigen und eignet sich dadurch ein Gefühl der Unbezwingbarkeit, Unbeirrbarkeit, Souveränität und Autarkie an.

### **6.2.3. Gürtelprüfungen**

Im Lehrsystem des Traditionellen Taekwondo ist die Prüfung in zwei verschiedene Teile gegliedert. Zum einen in den Bereich einer übergeordneten Prüfung durch eine übergeordnete Instanz und zum anderen in den Bereich einer Selbstprüfung als Gradmesser des eigenen Fortschritts. Beide Prüfungsarten lehnen sich an einer Prüfungsordnung an, die sich wiederum an den verschiedenen Graduierungen<sup>946</sup> orientiert und als Leistungsstufen in Form von Gürtelfarben dargestellt werden. Lediglich die Farbe des Gürtels, den der Taekwondo-Übende trägt, lässt erkennen, welchen Rang er innerhalb des Systems hat, dem er angehört.

Das Graduierungssystem<sup>947</sup> im Traditionellen Taekwondo differenziert sich in Schülergrade (*Kup*) und Meistergrade (*Dan*) und darin jeweils in 9 unterschiedliche Stufen. Beginnt ein Schüler mit dem Traditionellen Taekwondo, so erhält er automatisch einen

---

<sup>946</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 94.

<sup>947</sup> Vgl. ebd., S. 94.

weißen Gürtel (10. Kup). Dieser symbolisiert ein weißes unbeschriebenes Blatt Papier und ist ohne jegliche Prüfung zu erreichen. Das Gürtelgrad-System beginnt praktisch mit der Prüfung zum weiß-gelben Gürtel (9. Kup) und zieht sich inklusive aller Zwischenstufen vom gelben Gürtel über den grünen und blauen Gürtel bis zum roten Gurt, wobei sich die Stufen numerisch abwärts bewegen. Der rote Gurt steht für die letzte Stufe der Schülergrade bzw. markiert den Übergang in den Bereich der Meistergrade.

Die Farben der Schülergrade stehen dabei symbolisch für das Heranwachsen eines Baumes und dessen Entwicklung. Gelb versinnbildlicht den fruchtbaren Boden als Basis und unabdingbare Voraussetzung für die Entstehung einer Pflanze. Grün steht für den Keimling, der aus dem gelben Boden herausragt und sich langsam als grüne Pflanze zu einem großen Baum entfaltet, der in den blauen Himmel emporsteigt. Dringt man weiter in den Himmel empor, so erreicht man irgendwann die rot-glühende Sonne und dahinter die Unendlichkeit des schwarzen Weltalls.

Diese Erklärung des Wachstums aus der Natur ist gleichzusetzen mit den Leistungsstufen des Taekwondo-Aktiven.<sup>948</sup> So beschreibt der gelbe Boden die grundlegenden Basistechniken, denen sich der Schüler in diesem Grad widmen muss, um ein starkes Fundament für sein zukünftiges Wachstum zu verinnerlichen. Der Stand des Grüngurtes steht für das sich abzeichnende Wachstum innerhalb des Taekwondo und ist mit der Aufgabe verbunden, sich nicht mehr nur in den Basistechniken zu üben, sondern sich auch aufbauende Techniken anzueignen und ein Gefühl für sie zu entfalten. Ist dies geschafft, symbolisiert der blaue Himmel das darauffolgende Niveau des Fortgeschrittenen und damit das Erreichen von etwas Höherem im Traditionellen Taekwondo. Verbunden ist dieser Gürtelgrad mit einer Technikanforderung, bei der komplexere Zusammenhänge begriffen werden müssen, und dadurch langsam aber sicher ein tieferes Verständnis für das Konzept von Körper und Geist entsteht. Übersetzt in das Gürtelgrad-System des Traditionellen Taekwondo veranschaulicht daraufhin das brennende Feuer der Sonne die Stufe des Rotgurtes, in welcher der Schüler das bereits Gelernte nochmals zum Aufflammen bringt, um es dann wie ein glühendes Schwert, das am Ende des Schmiedeprozesses durch kaltes Wasser gehärtet wird, in der Prüfung zum Schwarzgurt unter Beweis zu stellen.

---

<sup>948</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 94ff.

Die neun Stufen des schwarzen Gürtels bezeichnen das Wachstum im Meistergrad-Bereich. Der erste bis vierte Dan beschreibt die Entwicklung des einfachen Meisters und gilt wie die ersten vier Schülergrade (bis Grüngurt) als der Anfängerbereich in der Stufe des Schwarzgurtes.<sup>949</sup> Die Besonderheit ab dem fünften Dan ist der Titel des Großmeisters<sup>950</sup>, der einen gänzlich anderen Habitus verkörpert als die Meistergrade des ersten mit vierten Dans. Im fortgeschrittenen Bereich der Meisterstufe geht es primär um die Quintessenz einer technischen Ausführung von Bewegungen und einem sehr stark ausgereiften Verständnis bezüglich des geistigen Aspekts des *Do*. Ab dieser Stufe ist es nicht mehr möglich, eine Kampfkunst lediglich als Hobby auszuüben, denn der Titel des Großmeisters birgt auch eine enorme Verantwortung gegenüber der Weitergabe bzw. Weiterführung der Lehre.

Die Zusammensetzung der Teilnehmer in der täglichen Unterrichtspraxis variiert zwischen den Taekwondo Standorten Starnberg und München auf Grund der Länge des Schulbetriebs der Schule in Starnberg von 13 Jahren und der Schule in München von 35 Jahren. So trainieren im relativ jungen Standort Starnberg weitaus mehr Anfängergrade als in München. Dabei ist der höchste Grad in Starnberg ein 3. Dan mit einer 12-jährigen Erfahrung und in München ein 5. Dan mit 34-jähriger Erfahrung. Durchschnittlich werden pro Unterrichtseinheit in Starnberg rund 5 Meistergrade und 15 Schülergrade betreut, in München sind es rund 20 Meistergrade und 10 Schülergrade von Weiß- bis Rotgurt. In beiden Schulen erfolgt die übergeordnete Prüfung der Gürtelgrade durch einen oder mehrere Prüfer mit der jeweiligen offiziellen Lizenz dazu. Der Auftrag des Prüfers<sup>951</sup> sieht vor, eine objektive und weitsichtige Beurteilung über die Leistung des vor ihm stehenden Prüflings zu erstellen. Objektiv in dem Sinne, dass er persönliche oder emotionale Faktoren insofern ausblendet, als dass sie eine nicht erbrachte Leistung ausgleichen. Da es bei der Ausübung des Traditionellen Taekwondo zu Konfrontationen mit Extremsituationen kommen kann, sind psychische, körperliche und vor allem seelische Reaktionen beim Prüfling keine Seltenheit. Welche waren zu beobachten?

Davon darf sich der Prüfer, beispielsweise aus Mitleid, nicht beeinflussen lassen. Jedoch muss der Prüfer gleichzeitig die Fähigkeit der Weitsichtigkeit besitzen, um aus seiner Erfahrung das richtige Maß der Anforderung an den Schüler einschätzen zu

---

<sup>949</sup> Vgl. Wiedmeier, Carl (1966), S. 152f.

<sup>950</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 97f.

<sup>951</sup> Vgl. Wiedmeier, Carl (1966), S. 155ff.

können, um etwaige Verletzungen zu vermeiden. Auch sollte er sehr schnell abschätzen können, ob der Prüfling der bevorstehenden Aufgabe überhaupt gewachsen ist. Da die Situation der Gürtelprüfung ein Szenario darstellt, in welchem der Prüfling an die Grenzen seiner geistigen und körperlichen Fähigkeiten gebracht werden muss, um sich seinen nächsten Gürtelgrad praktisch zu erkämpfen, benötigt der Prüfer ein extremes Fingerspitzengefühl, um den Taekwondo-Aktiven in gewisser Weise durch die Prüfung zu führen. Innerhalb einer Gürtelfarbe entwickelt sich der Taekwondo Aktive durch die Anforderungen seiner entsprechenden Leistungsstufe hin zum nächst höheren Grad. Wie bereits beschrieben, kann dieser Prozess zwischen 3 Monate und mehrere Jahre beanspruchen. Wenn der Lehrer nach Rücksprache mit dem Schüler der Meinung ist, der angehende Prüfling könne die Prüfungsanforderung meistern, so stellt er den Teilnehmer zum nächsten Prüfungstermin auf.

Die eigentliche Prüfung zum nächsten Grad erfüllt neben dem rein technischen Überprüfen den Sinn, sich während der Prüfung nochmals zu entwickeln und sich selbst auf eine neue Stufe zu heben. Dazu muss er im Rahmen der Prüfung über sich hinausgehen, seine persönliche körperliche, geistige und seelische Grenze überwinden und sich dabei selbst zwingen, eigene Blockaden und Hemmnisse zu überwinden. Hierbei ist die Beobachtung emotionaler Reaktionen wie Wut, Verzweiflung und Enttäuschung der Teilnehmer im Rahmen von Gürtelprüfungen in Starnberg und München keine Seltenheit. Durch verbale Motivation des Prüfers an den Prüfling wie: *„Sie schaffen das, Es geht glauben Sie daran“*, oder rhetorische Fragen wie: *„Wollen Sie es wirklich schaffen oder sollen wir es besser lassen“* versucht der Prüfer die extreme Ausnahmesituation der Prüfung und die damit verbundenen Reaktionen des Schülers zum Erfolg zu lenken.

Ähnlich wie die übergeordnete Justiz vertritt der Prüfer das Erprobungssystem der Prüfungsordnung, um eben die Art und Weise eines Fortschrittes des Prüflings zu analysieren und dahingehend zu bewerten, ob die Anforderungen erreicht wurden oder nicht.

Jeder Übergang zu einer neuen Gürtelfarbe oder einer Zwischenstufe wird durch eine Gürtelprüfung gemäß einer vorgegebenen Prüfungsordnung, die das jeweilige Reglement zum Erreichen der nächsten Stufe festlegt, bestätigt.<sup>952</sup> Für Außenstehende, aber insbesondere für den Lehrer, wird durch die Gürtelfarben sichtbar gemacht, mit

---

<sup>952</sup> Vgl. Choi, Hong Hi (1994), S. 496.

welchem Leistungsstand er es beim Schüler zu tun hat, und ob dessen Können auch dem getragenen Rang entspricht bzw. ob er bereits reif für eine neue Stufe ist.<sup>953</sup> Für gewöhnlich umfassen Prüfungen im Bereich der Schülergrade die Disziplinen Hyong, Bruchtest, den freien Kampf und den simulierten Einschrittkampf, und steigern sich qualitativ sowie quantitativ vom Gelbgurt bis zum Rotgurt in Bezug auf den jeweiligen Schwierigkeits- und Anforderungsgrad.<sup>954</sup> Dabei kann jedoch auf Grund der Vielzahl von Verbänden und Schulen die Auslegung der Prüfungsanforderung bezüglich der Schwierigkeitsgrade sehr stark variieren.

Die Prüfungsordnung der Schulen Starnberg und München deckt im Gegensatz dazu ein eher großes Repertoire an Bereichen des Traditionellen Taekwondo ab und umfasst dabei unter anderem auch den Kampf mit Stock und Messer.

Bei den Prüfungen der Meistergrade (1. bis 9. Dan) lässt sich das Minimum an Vorbereitungszeit an der Nummer des Grades erkennen. So beträgt die Wartezeit vom ersten auf den zweiten Dan mindestens zwei Jahre, vom zweiten auf den dritten mindestens drei Jahre, usw.<sup>955</sup> Dabei kann es aber auch durchaus vorkommen, dass zur Prüfungsvorbereitung im Schwarzgurtbereich auch einige Jahre mehr benötigt werden, da es, anders als bei den Schülergraden, nicht nur darauf ankommt, lediglich ein Prüfungsrepertoire zu beherrschen, sondern auch eine mentale, geistige und charakterliche Entwicklung aufzeigen zu können.



**ORIENTIERUNGSHILFE ZUM PRÜFUNGSPROGRAMM**

| PRÜFUNGSSELEMENTE   | 9. KUP | 8. KUP | 7. KUP | 6. KUP | 5. KUP | 4. KUP | 3. KUP | 2. KUP | 1. KUP | POOM | DAN |
|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|-----|
| HYONG               | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓    | ✓   |
| BRUCHTEST           | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓    | ✓   |
| KICKTECHNIKEN       | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓    | ✓   |
| HÖCHSTE HYONG       |        | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓    | ✓   |
| FREIKAMPF           |        |        |        | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓    | ✓   |
| ILBO TAERYON        |        |        |        | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓    | ✓   |
| SHINBIHYONG         |        |        |        |        |        | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      | ✓    | ✓   |
| STOCKABWEHR         |        |        |        |        |        |        |        | ✓      | ✓      | ✓    | ✓   |
| HOSINSUL            |        |        |        |        |        |        |        |        | ✓      | ✓    | ✓   |
| HYONG IM KAMPF      |        |        |        |        |        |        |        |        | ✓      | ✓    | ✓   |
| HYONG IN FRONT      |        |        |        |        |        |        |        |        | ✓      | ✓    | ✓   |
| HYONG MIT BRUCHTEST |        |        |        |        |        |        |        |        | ✓      | ✓    | ✓   |
| MESSEABWEHR         |        |        |        |        |        |        |        |        |        | ✓    | ✓   |
| PATENSCHÜLER        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |      | ✓   |

**Abbildung 13:** Prüfungsordnung des Traditionellen Taekwondo

<sup>953</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 96.

<sup>954</sup> Vgl. ebd., S. 96.

<sup>955</sup> Vgl. Wiedmeier, Carl (1966), S. 152f.



Die zweite Komponente, ohne die eine Überprüfung der Reife für den nächsthöheren Gürtelgrad nur schwer möglich ist, ist die Selbsteinschätzung des Übenden bezüglich der Verpflichtung „(...) *seiner Graduierung gerecht zu werden*.“<sup>956</sup> Diese Selbstprüfung ist stets mit der Frage verbunden, ob das eigene Können bzw. die eigene Reife der eigenen Einschätzung nach nicht nur dem aktuellen Grad gerecht wird, sondern inwieweit man das Prüfungsprogramm auch für den nächsthöheren Grad beherrscht und für die Prüfung bereit ist.

Wie bei jeder anderen Prüfung in Schule oder Universität ist es wichtig, sich dahingehend zu sensibilisieren, seine eigene Qualifikation in Relation zum Habitus des gewünschten Grades zu setzen, um der eigentlichen offiziellen Überprüfung entschlossen und voller Selbstvertrauen entgegenzutreten. Dieser Habitus besteht jedoch nicht nur darin, den rein technischen Anforderungen der Prüfungsordnung gerecht zu werden. Auch andere körperliche Bereiche wie Dehnung, Muskelaufbau und Abhärtung gehören neben der geistigen Reife ebenso zum Habitus. Der Taekwondo Aktive muss sich allumfassend die Frage stellen, ob er „(...) *allen Inhabern anderer Grade ein Beispiel (...)*“<sup>957</sup> sein kann.

Indikatoren, die es ermöglichen, sein Können und seinen Entwicklungsstand selbst einzuschätzen, sind beispielsweise Vorführungen<sup>958</sup> im Rahmen des Trainingsbetriebs mit anderen Übenden als Zuschauern oder Darbietungen außerhalb der Schule vor öffentlichem Publikum, wie beispielsweise Kampfsport-Galen. Hier ist es ein selbstinszeniertes Prüfungsszenario, in dem der Übende sein Können unter Beweis stellen kann. Es handelt sich dabei praktisch um viele kleine Selbstprüfungen, die ein Gespür für den eigenen Leistungsstand entstehen lassen. Daraus sollte es irgendwann möglich sein, selbst eine eigene Bewertung hinsichtlich der Ansprüche eines übergeordneten Prüfungssystems herleiten zu können. Spätestens beim Übergang zum Meistergrad wird vom Aktiven verlangt, ein eigenes Prüfungsprogramm für seine Dan-Prüfung zu erstellen und es dem Prüfungskomitee zu präsentieren.<sup>959</sup> Waren die Prüfungen im Farbgurtbereich noch streng an die Vorgaben der Ordnung geknüpft, so muss zum Übergang in den Schwarzgurtbereich gezeigt werden, dass man verstanden hat, worum es bei einem Gürteltest geht.

---

<sup>956</sup> Held, Andreas: Traditionelles Taekwondo: Eine Kampfkunst und ihre Wirkungen. Books on Demand Norderstedt 2004, S. 51.

<sup>957</sup> Choi, Hong Hi (1994), S. 500.

<sup>958</sup> Vgl. ebd., S.501.

<sup>959</sup> Vgl. TwinTaekwondo Prüfungsprogramm zum 1. Dan

Richman und Rehberg führten eine Untersuchung mit 60 Karatekas durch, bei der es sich zeigte, dass unter Anfängergraden ein niedrigerer Level der Selbsteinschätzung festzustellen war als bei fortgeschrittenen Übenden.<sup>960</sup> Hierbei wird also neben den technischen und geistigen Fähigkeiten vor allem getestet, ob der Aktive eine gewisse Selbsteinschätzung entwickelt hat, die ihn befähigt, das selbst erstellte Prüfungsprogramm hinsichtlich des eigenen Anspruches bzw. der eigenen Kritik im Vorfeld selbst zu bewerten bevor er es offiziell vorstellt.

Kwon sagt dazu: *„In der Meisterklasse des Schwarzgurtes muss der Aktive auch die tieferen Grundprinzipien des Taekwon-Do kennen. Es genügt nicht, rein äußerlich eine Technik zu beherrschen, sondern auch das Geistig-Psychische muß Schritt gehalten haben. (...); das Verständnis um den Do, um sein System und sein Ziel muß allmählich erfasst werden.“*<sup>961</sup>

#### **Abbildungen 14, 15 und 16: Meistergradprüfung**



---

<sup>960</sup> Vgl. Möhle, Katja (2011), S. 21.

<sup>961</sup> Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 97



Die drei Abbildungen zeigen drei verschiedene Phasen einer Meistergradprüfung. Das erste Bild zeigt die Vorstellung des nach dem Ermessen des Prüflings (stehend auf der rechten Seite des Bildes) zusammengestellte Prüfungsprogramms vor den vier Prüfern (sitzend am Tisch) durch den Prüfling selbst. Das zweite Bild zeigt den Hauptteil der Gürtelprüfung: die Ausführung des Prüfungsprogramms. Dieser Teil der Prüfung kann mehrere Stunden dauern und umfasst normalerweise das gesamte Spektrum des traditionellen Lehrprogramms. Der Prüfling befindet sich gerade im Abschnitt der Präsentation des Bruchtests.

Auf dem letzten Bild erfährt der Geprüfte das Prüfungsergebnis hinsichtlich dessen, ob sein gezeigtes Können qualitativ für das Erreichen der nächsten Stufe genügt. Das Foto zeigt die vier Prüfer stehend (links) vor dem Prüfling. Der Prüfer außen rechts ist gerade im Begriff sein Prüfungsergebnis mitzuteilen.

#### 6.2.4. Satori

Das Loslassen der Gedanken im gegenwärtigen Augenblick ist ein zentraler Punkt in der Lehre des Traditionellen Taekwondo.<sup>962</sup> Durch die Art der Bewegungen entsteht eine spezielle Schwingung im Körper, die es zulässt, dass der Verstand und die Analytik eines Menschen zur Ruhe kommen und somit eine Leere im Geiste entsteht, die eine Stufe des höheren Bewusstseins zulässt.<sup>963</sup>

Egal wie wichtig das bereits Gelernte und Erfahrene für den aktuellen Stand der Entwicklung ist, wird die Arbeit bzw. die Handlung der Gegenwart als der entscheidende Faktor betrachtet, der dafür verantwortlich ist, wie tief man in die Philosophie des *Do* eindringt bzw. in welchem Maße sich die Erkenntnis des Weges einstellt.

Der Taekwondo-Aktive wird in einen Zustand versetzt, in dem sein Verstand aufhört, alles kontrollieren, bewerten und richtig machen zu wollen, und es schafft, sich von seinen intellektuellen Pflichten zu befreien, um im Hier und Jetzt eine Seinsweise der größten Klarheit und Harmonie zu erreichen, in welcher der Geist völlig eins mit der Bewegung des Körpers wird. Der Fachausdruck dafür ist die Erfahrung des Satori.<sup>964</sup>

Diese Stufe des menschlichen Bewusstseins beschreibt eine Geisteshaltung des Verweilens in der absoluten Gegenwart und *„ein Zustand intuitiver Bereitschaft wird dadurch hervorgerufen, in dem alles Störende abgeschaltet ist. Der Körper wird zum Gefäß des Geistes, bereit, Höheres aufzunehmen und zu verwirklichen.“*<sup>965</sup>

In der Beobachtung der Trainingspraxis wird dieser spezielle Zustand eines Teilnehmers in der Art und Weise seiner Bewegung erkennbar. So fällt der Aktive durch eine enorm flinke, ungehemmte und sich absolut im Fluss befindliche Technikkombination auf, die losgelassen von einer bewussten Kontrolle des Geistes vollzogen wird und

---

<sup>962</sup> Vgl. ebd., S. 9.

<sup>963</sup> Vgl. ebd., S. 26.

<sup>964</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 100.

<sup>965</sup> ebd., S. 19.

nur für eine kurze Zeitspanne aufrecht gehalten werden kann. Gesteuert können diese Bewegungsabläufe im Zustand des Satori nicht willentlich. Vielmehr kann hier nur der Befehl des Loslassens an das eigene Bewusstsein gegeben werden. Bis zum Moment, in dem sich die Kontrolle des Bewusstseins wieder einschaltet, können Bewegungen völlig frei ausgeführt werden. Teilnehmer berichten, dass es sich nach diesem Zustand anfühlt, als wenn sich der Körper wesentlich schneller bewegt hat als wie der Kopf ihn überhaupt kontrollieren könnte. Vergleichbar ist das Satori mit reflexartigen Bewegungen des Körpers. Oftmals schützt sich der Körper mit Bewegungen aus einem Reflex heraus, bevor das Bewusstsein überhaupt erkennt, dass es sich um eine Gefahrensituation handelt. Anders als bei diesen Reflexbewegungen benötigt der Geist bzw. analytische Verstand eines Menschen außerhalb von Gefahrensituationen jedoch ein Werkzeug, um zur Ruhe zu kommen. Alleine wird er es nicht schaffen, da der moderne Mensch, wie bereits analysiert, durch eine große Bandbreite an äußeren und inneren Einflüssen, beginnend bei einer medialen Berieselung und gesellschaftlichen Vorgaben bis hin zu privaten und beruflichen Sorgen und Ängsten bezüglich Vergangenheit und Zukunft gar keine Möglichkeit mehr hat, seine Gedanken zu beruhigen.

In der täglichen Unterrichtspraxis gelingt es dabei nicht allen Schülern, in das Taekwondo sozusagen hineinzufinden oder einzutauchen. Allzu oft kann beobachtet werden, dass Teilnehmer mit ihrer Konzentration abschweifen oder Alltagsgedanken nicht loslassen und sich dadurch Bewegungen falsch oder nur gehemmt ausführen lassen. Erkennbar wird dies, wenn dieser Teilnehmer aus der Gruppendynamik des Unterrichts heraussticht, weil er sich nicht harmonisch und außerhalb des Rhythmus bewegt. Der notwendige Schritt vom analytischen Denken und der intuitiven Ausführung wird somit nicht gegangen. Bei dem Großteil der Teilnehmer einer Unterrichtsstunde kann das Traditionelle Taekwondo jedoch als Instrument benutzt werden, um durch die Ordnung des Gedankenflusses eine neue Aufnahmebereitschaft und Verwirklichungskraft zu etablieren, deren Status in der Philosophie des *Do* als „*Leere*“<sup>966</sup> charakterisiert wird. Dabei ist der Kopf nicht im Sinne eines westlichen Gebrauchs des Wortes leer und damit dumm, sondern vielmehr geordnet bzw. strukturiert. Er kann somit zur Ruhe kommen, um den gesamten Denkapparat wieder ins Gleichgewicht zu bringen.<sup>967</sup>

---

<sup>966</sup> Vgl. ebd., S. 20.

<sup>967</sup> Daisetz Teitaro Suzuki. *Leben aus Zen*. München-Planegg 1955, S. 33.

Verglichen werden kann dieser Prozess mit einem unaufgeräumten und chaotischen Schreibtisch bzw. Arbeitsplatz. Wenn man sich vorstellt, dass bereits abgeschlossene, gegenwärtige und zukünftige Projekte in welcher Form auch immer durcheinander auf diesem Schreibtisch liegen, wird es sehr schwer werden, wirklich effektiv zu arbeiten. Vielmehr wird es der Fall sein, dass man es irgendwann nicht mehr schafft, dieses Chaos zu bewältigen, da sich die Dokumente aus den drei Zeiten miteinander vermischen. Die Folge daraus wird sein, dass es sehr schwer bis unmöglich wird, seine Arbeit zu erledigen – der totale Zusammenbruch droht. Dagegen ermöglicht ein strukturierter und geordneter Arbeitsplatz eine klare Übersicht über alles. Vergangene und zukünftige Projekte können exakt von der Gegenwart getrennt werden, was ein bewusstes Arbeiten eben in dieser Gegenwart ermöglicht.

Auf den Geist eines Menschen übertragen, stellt dieser ebenfalls einen Schreibtisch oder einen Arbeitsplatz dar, der eben durch die Bewegungen des Traditionellen Taekwondo aufgeräumt werden kann, indem eine „(...) *Widerstandskraft gegen andere Gedankenströme, die uns zu beeinflussen suchen* (...)“<sup>968</sup>, aufgebaut wird.

Der Rhythmus der Bewegungen und die Fokussierung auf Bewegungsabläufe der drei Lehrbereiche löst dabei „(...) *die Fesseln des Geistes (und) es wird eine Schwingungsgleichheit zwischen beiden hergestellt*.“<sup>969</sup> Dieser Prozess ermöglicht ein Loslassen der Gedanken der Vergangenheit und der Zukunft und ein Eintreten in den gegenwärtigen Moment. Es wird eine Ruhe einkehren, in der man nicht ständig durch ablenkende Gedanken der Nicht-Gegenwart in alle möglichen Richtungen gezogen wird und die eine freie Entfaltungsmöglichkeit des Geistes erlaubt. Natürlich ist die Gegenwart beeinflusst durch Konsequenzen der Vergangenheit, und die Zukunft ist abhängig vom Handeln der Gegenwart, jedoch ist der einzige Moment, in dem bewusst Handlungen ausgeführt werden können, das Hier und Jetzt.

Das Traditionelle Taekwondo als Gegenwartsübung lenkt Konzentration, Aufmerksamkeit und Empfindungen auf die Gegenwart und lässt den Menschen alle Handlungen und Bewegungen ganz bewusst ausführen.<sup>970</sup> So kann kein Dualismus entstehen, der die Handlung und Gedanken an diese Handlung voneinander trennt. Passiert dies trotzdem, wird dies sofort an der Bewegung sichtbar: Man wird dann nicht erkennen können, dass der Taekwondo-Aktive in seiner Bewegung aufgeht, die Bewegung lebt

---

<sup>968</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 14.

<sup>969</sup> ebd., S. 19.

<sup>970</sup> Vgl. Choi, Hong Hi (1994), S. 511.



und mit jeder Zelle seines Körpers darin steckt. Das funktioniert nur, wenn sich der Geist absolut im Hier und Jetzt befindet.

Wichtiges Element dabei ist die Atmung. Diese verläuft automatisch und ausschließlich in der Gegenwart. Konzentriert man sich darauf, befindet man sich ebenfalls im gegenwärtigen Augenblick.

Die Atmung ist in vielen anderen Situationen, auch außerhalb des Kampfsports, ein regulierender Faktor. Um in Extremsituationen einen klaren Gedanken fassen zu können, ist die Atmungskontrolle einer der entscheidenden Faktoren. Auch bei Nervosität, wenn der Pulsschlag erhöht ist, kann bewusste Atmung eine Maßnahme sein, um sich wieder zu beruhigen.

Die Art der Atmung und ihr Rhythmus haben also direkte Auswirkung auf die mentalen Fähigkeiten bzw. den Zustand des ganzen Menschen. *„Klares tiefes Atmen hat eine starke Auswirkung auf den Stoffwechsel, es berührt das Innere unseres Körpers, die inneren Organe, das Blut, die Nerven, das Gehirn und das Mark.“*<sup>971</sup>

Man unterscheidet dabei zwischen einer flachen Brustatmung und einer tiefen Bauch- bzw. Zwerchfellatmung, die bei einem trainierten Taekwondo-Kämpfer als Atemmuskulatur stark ausgeprägt ist.<sup>972</sup> Wie der Name schon vermuten lässt, gelangt die Atemluft bei der Brustatmung lediglich in den oberen Bereich der Lunge, wobei sie im Zuge der Bauchatmung in die Körpermitte (*ha bog bu*)<sup>973</sup> einströmt. *„In diesem ha bog bu wird, ebenso wie alles Psychische und Physische, auch die Atmung konzentriert. Sie wird in den unteren Teil der Lunge gepresst und hier so lange wie möglich angehalten. Dies bringt eine ungeahnte Ausdauer mit sich und verzögert die Ermüdung bei der Schulung immer mehr.“*<sup>974</sup>

In der Trainingspraxis ist der Unterschied dieser beiden Atmungsmethoden anhand der körperlichen Verfassung der Teilnehmer ersichtlich. So kommt der flach in die Brust atmende Teilnehmer wesentlich schneller an die Grenzen seiner konditionellen Verfassung, wird blass im Gesicht und muss den Unterricht kurzzeitig abbrechen, bis er wieder bei Kräften ist. Hingegen lassen sich bei Teilnehmern, die konsequent auf die Umsetzung einer tiefen Bauch- bzw. Zwerchfellatmung achten, keine dieser Symptome erkennen.

---

<sup>971</sup> Yon, Don: Innere Kampfkünste. Books on Demand, Norderstedt 2004, S. 48.

<sup>972</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S.47.

<sup>973</sup> Vgl. ebd., S.46.

<sup>974</sup> ebd., S.47.

Zu erkennen ist der bauch- bzw. zwerchfellatmende Teilnehmer daran, dass er primär durch die Nase atmet und die eingeatmete Luft sichtlich tief nach unten in den Bauch presst. Wohingegen der flache Brustatmer stets durch den Mund ein- und ausatmet und die aufgenommene Luft relativ schnell und kurz wieder entweichen lässt. Erkennbar ist dabei eine verstärkte Bewegung des Brustkorbs, die sich hingegen bei der Bauch- bzw. Zwerchfellatmung, auch während extremen Belastungen des Körpers, auf tiefere und langsamere Bauchbewegungen konzentriert.

Bei weiteren Beobachtungen lässt sich feststellen, dass diejenigen Teilnehmer, die es schaffen, eine konsequente Bauchatmung umzusetzen, einen festeren Stand hatten und dadurch ihre Bewegungen wesentlich stabiler und kraftvoller zeigen konnten. Wohingegen flachatmige Teilnehmer der äußeren Erscheinung nach viel wackliger und instabiler im Training auftraten.

Eine extreme Methode der Atmung stellt der Kampfschrei *Kiap*<sup>975</sup> dar. Dabei wird eine große Menge Luft in sehr kurzer Zeit ausgeatmet und durch einen Schrei begleitet. Dadurch wird der Körper für einen Augenblick in eine muskuläre und geistige Anspannung versetzt, damit für einen Sekundenbruchteil alle Gedankenleistungen verschwinden und Körper und Geist in diesem Moment auf die vorliegende Aufgabe fixiert sind. Diese Atmung wird explizit am Höhepunkt einer Bewegung eingesetzt, wenn es darauf ankommt, alle Kraft des Körpers zur Wirkung zu bringen und sie auf einen Punkt hin zu bündeln.

Da dem Aktiven während des Trainings neben der Muskel- und der Geisteskraft die Kraft der Atmung als Werkzeug zur Verfügung steht, stellt die Methode der explosiven Ausatmung auch für den Lehrer eine Möglichkeit dar, um verschiedene Elemente des Unterrichts zu steuern. So kann dieser in der Trainingspraxis durch den verbalen Aufruf zum Einsatz des Kampfschreies die Intensität der Bewegungen der Teilnehmer erhöhen oder auch Schnelligkeit, Kraft und Konzentration beeinflussen. Durch die Worte *Bitte Atmung und Kiap einsetzen* fordert der Lehrer die Verstärkung der punktuellen Ausatmung durch die Steigerung der Lautstärke des Schreies und der Menge an ausströmender Luft. Dadurch kann er den Bewegungsrhythmus und den Charakter des Trainings steuern.

---

<sup>975</sup> Vgl. Kwon, Jae-Hwa (1971), S. 74.





**Abbildung 17:** Bruchtest Großmeister Georg Maier

Das Bild zeigt Großmeister George Maier mit einer sehr speziellen Bruchtesttechnik: Einem Fingerspitzenstoß auf Y-Tong Stein und Ziegelstein. Neben dem Erfordernis von jahrelangen Übungen zur Abhärtung der Fingerspitzen und zur Stabilisierung der Finger- und Handgelenke ist eine korrekte technische Ausführung und das Loslassen aller Gedanken im gegenwärtigen Augenblick des Bruchtests unabdingbar, um nicht nur den Bruchtest erfolgreich zu absolvieren, sondern auch um schwere Verletzungen an Hand, Arm und Schulter zu vermeiden. Im Gegensatz zur Krafteinwirkung auf Knochen und Gelenke bei einem erfolgreichen Bruchtest, ist die Belastung bei einem

missglückten Bruchtestversuch weitaus größer, da die komplette Kraft und Geschwindigkeit der Bewegung vom Bruchtestmaterial zurückprallt und damit Knochen und Gelenke einem sehr hohen Druck ausgesetzt sind und diese staucht.

Wie beschrieben, würde das analytische Bewusstsein eine konsequente Ausführung im gegenwärtigen Moment des Bruchtests hemmen, weil das rationale Bewusstsein des Menschen der eigenen Vernunft signalisiert, dass ein Stein stärker ist als die eigenen Fingerspitzen. Hier muss also ganz scharf zwischen einem analytischen Bewusstsein vor dem Bruchtest und einer intuitiven Ausführung differenziert werden. Das rationale und analytische Bewusstsein ist vor der Ausführung des Bruchtests notwendig, um beispielsweise das zu zerbrechende Material korrekt aufzubauen, zu analysieren, mit welcher Schwingung geschlagen werden muss, bzw. wie hoch die Schlagkraft dosiert sein muss. Die für einen Fingerspitzenstoß auf eine Y-Tong Platte und einen Ziegelstein benötigte Kraft und Schlagfrequenz unterscheidet sich von der benötigten Art und Weise des Schlags für einen Bruchtest mit einem Fichtenholzbrett enorm. Da es sich bei einem Beton-, Ziegel- oder Flusskieselstein im Gegensatz zu einem Brett nicht um eine Fasern-Verbindung, sondern um eine Mineralstoff-Verbindung handelt, benötigt man bei Steinen einen sogenannten Schockschlag, der eine Kettenreaktion des weiteren Brechens auslöst. Die Fasern, die ein Holzbrett zusammenhalten, müssen dagegen im wörtlichen Sinne durchgeschlagen werden. Ein Schockschlag auf ein oder mehrere Bretter würde die Fasern lediglich dehnen. Hingegen kann ein komplettes Durchschlagen von Stein, durch die scharfen Kanten des Materials, Verletzungen an Hand und Fuß verursachen.

### **6.3. Vergleichsanalyse als *Techniken des Selbst***

Die Vergleichsanalyse stellt nun die Verbindung zwischen Michels Foucaults *Techniken des Selbst* und den Praktiken des Traditionellen Taekwondo in das Licht der Betrachtung. Dabei ist es an dieser Stelle der Arbeit erforderlich, dem Leser die zu Beginn aufgestellte Hypothese nochmals vor Augen zu führen und den Inhalt bezüglich der bisher gewonnenen Erkenntnisse zu konkretisieren. An diesem fortgeschrittenen Punkt der Arbeit ist es nun möglich, die Leitsätze der Arbeit hinsichtlich der Zusammenführung der beiden Hauptthemen erklärbar zu machen.

Die Ebene, welche zu Beginn der Arbeit im Rahmen der Hypothese als *Technologien des Selbst* charakterisiert wurde und die eigene Selbstsorge beschreibt, lässt sich nach abgeschlossener Analyse der Foucault'schen Ethik nun genauer bestimmen. Es handelt sich dabei um ein Repertoire an *Techniken und Methoden*, die sich nach Platon und der Stoa epochenübergreifend als *Asketische Übungen* definieren lassen und sich intern weiter in eine körperliche Dimension (*gymnasia*) und einen geistigen Kontext (*melete*) differenzieren lassen.

Eine inhaltlich tiefere Hypothese könnte daher wie folgt lauten:

**Die Praktiken des Traditionellen Taekwondo besitzen einen ähnlichen bis gleichen Charakter wie Michel Foucaults Ansichten zur asketischen Arbeit der sokratischen *Sorge um sich*, bestehend aus körperlichen als auch geistigen Techniken des Selbst.**

Durch diese genauere Ausformulierung auf Grund des aktuellen Wissensstandes ist es nun wesentlich besser möglich, gemäß der Beantwortung der Hypothese die Übungen des Traditionellen Taekwondo einer konkreteren Bewertung bezüglich ihrer Funktion als *Selbsttechniken* zu unterziehen.

Die hier vorliegende Vergleichsanalyse stellt nun die acht antiken *Selbsttechniken* den Praktiken des Traditionellen Taekwondo gegenüber:

| Antike Aneignungsübung  | Mantren im Taekwondo   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gedankenansätze durch stetiges Wiederholen einprägen</li> <li>- Selbstaufforderung, Selbstbefragung</li> <li>- Denkweise in schwierigen Situationen griffbereit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Glaubenssätze verinnerlichen, um sie in Extremsituationen abrufen zu können</li> <li>- Kommando an sich selbst geben, außergewöhnlich zu denken</li> </ul>      |
| Antike Vorstellungsbildung  | Vorhaben des Geistes im Taekwondo  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorstellung von Zukunftssituationen bestimmen Handlungen der Gegenwart</li> <li>- Vorbereitung auf eine Situation in der Zukunft</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durch Vorstellungskraft Hindernisse bewältigen</li> <li>- Visualisierung der Überwindung eines Hindernisses bestimmt die Ausführung in der Gegenwart</li> </ul> |
| Antike Gewissensprüfung   | Meditationsphase im Taekwondo  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexion des Vorhabens am Morgen</li> <li>- Sich vornehmen wie man handeln möchte am Tag</li> <li>- Überprüfung dieses Vorhabens am Abend</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Achtsamkeitsphase zu Beginn des Trainings</li> <li>- Konzentration auf die Ziele des Trainings</li> <li>- Abschlussreflexion bezüglich der Umsetzung</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| Antike Prüfung durch den Meister  | Schüler-Meister Verhältnis im Taekwondo  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sich durch Meister selbst reflektieren</li> <li>- Tiefe Beziehung zwischen Meister und Schüler</li> <li>- Führung des Schülers</li> <li>- Phasen des Dialogs und des Monologs</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meister als Mentor und Wegweiser</li> <li>- Vertrauensverhältnis zwischen Schüler und Meister</li> <li>- Dialog, um den Schüler zu erfassen</li> <li>- Monolog, um ihn zu lenken</li> </ul> |
| Antike Übung der Widerstandskraft durch Zweikampftraining   | Selbstverteidigung im Taekwondo  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Robustheit, Mut und Kraft durch Zweikampftraining und Vorbereitung darauf</li> <li>- Durch Schulung von Bewegungsmustern Geisteskraft erreichen</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entscheidungskraft, Wille und Konsequenz durch Verteidigung gegen einen Angreifer</li> <li>- Resilienz durch körperliche Konstitution</li> <li>- Mentale Stärke durch Bewegung</li> </ul>   |
| Antike Übung der Widerstandskraft durch Extreme   | Abhärtung im Taekwondo   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durch Aushalten von Extremen Widerstandskraft erhalten</li> <li>- Unabhängigkeit durch widrige Situationen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aushalten von äußeren Extrembedingungen und körperlicher Abhärtung</li> <li>- Souveränität und Haltung wahren auch außerhalb der Komfortzone</li> </ul>                                     |
| Antike Prüfung des eigenen Fortschritts   | Gürtelprüfungen im Taekwondo   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prüfung des eigenen Könnens</li> <li>- Selbsteinschätzung</li> <li>- Indikator ist eine Art Selbstjustiz, an der man sich messen muss</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigene Orientierung anhand von Gürtelprüfungen</li> <li>- Entwicklung der eigenen Selbsteinschätzung bezüglich dem gerecht werden der Prüfungsordnung</li> </ul>                            |
| Antike Gegenwartsprüfung  | Satori im Taekwondo  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konzentration auf die Gegenwart</li> <li>- das Denken und das Handeln dürfen sich nicht widersprechen</li> <li>- Neutralisierung der Gedanken</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fokussierung auf das Hier und Jetzt</li> <li>- Erreichen einer geistigen Leere</li> <li>- Loslassen der Gedanken und intuitives Handeln</li> </ul>  |

Wie bei diesem Vergleich klar ersichtlich wird, sind durchaus Gemeinsamkeiten zu erkennen, da sich zu jeder der im Rahmen dieser Arbeit herangezogenen acht asketischen *Selbsttechniken* der Antike ein Pendant im Lehrsystem des Traditionellen Taekwondo finden lässt. Dabei erweisen sich die analysierten Fähigkeiten teilweise als nahezu identisch, wie bei den Widerstandspraktiken des *gymnasia*, aber oft auch

nur sehr ähnlich, wie die Aneignungs- bzw. Identifikationsübungen des *melete*, als auch die vier Prüfungsformen von *melete* und *gymnasia*.

Daher ist davon auszugehen, dass es durch das Lehrsystem des Traditionellen Taekwondo ebenfalls möglich ist, sich erstens eine bestimmte Denkweise anzueignen, die als eine Art Glaubenssatz auch in schwierigen Situationen einsetzbar ist, zweitens, sich durch die Antizipation eines zukünftigen Ereignisses darauf vorzubereiten und die Handlungen der Gegenwart danach auszurichten und drittens, seine Reflexion dafür zu sensibilisieren, sich etwas für einen bestimmten Zeitraum vorzunehmen und es danach auf die Erfüllung hin zu überprüfen. Sich viertens durch den Dialog mit dem Meister und aufgrund des Monologs des Meisters selbst zu prüfen. Fünftens und sechstens beschreiben die körperliche Konfrontation im Taekwondo und das Aushalten von Extrembedingungen als Möglichkeiten, die eigene Widerstandskraft wie in der Antike aufzubauen. Siebtens stellt die eigene Selbsteinschätzung bezüglich des Anspruchs einer Prüfungsordnung eine Art dar, den eigenen Fortschritt zu analysieren. Und achtens kennt das Traditionelle Taekwondo ebenfalls die Praktik, seine Gedanken und Handlungen in einer Gegenwartsprüfung auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

Demnach handelt es sich auch im Taekwondo um eine auf sich selbst gerichtete *Blickübung*, die als eine Ausübung von geistigen und körperlichen Techniken (mit Synergieeffekt zwischen beiden) beschrieben wird.

Somit kann die Hypothese, dass die Praktiken des Traditionellen Taekwondo einen ähnlichen bis gleichen Charakter besitzen wie Michel Foucaults asketische Arbeit der körperlichen als auch geistigen Selbsttechniken, für die als Beispiel genannten Punkte bestätigt werden. Zu erkennen ist eine grundsätzliche Übereinstimmung des Charakters der sokratischen *Sorge um sich* im Taekwondo und in der Antike.

Dabei gilt in der Askesis und im Taekwondo das gemeinsame Prinzip von Haltung und Gehalt der geistigen bzw. körperlichen Komponenten, denn so wie die Gedanken eines Menschen ausgerichtet sind (Gehalt), so wirkt sich dies auf seine Handlungen aus (Haltung). Ebenso umgekehrt, so wie sich ein Mensch rein körperlich gibt (Haltung), so wirkt sich dies auf seinen Geist aus (Gehalt).

So können antike *Selbsttechniken* und Techniken des Taekwondo als reflexive *Blickübungen* bezeichnet werden, in deren Zentrum die Beobachtung des eigenen

Selbst und die Überprüfung des eigenen Verhaltens und der Gedanken stehen. Dabei erzieht die Selbstreflexion in hohem Maße zur eigenen Selbstwahrnehmung. Ich möchte daher die Praktiken des Traditionellen Taekwondo als Taekwondo-eigene oder Taekwondo-spezifische *Selbsttechniken* bezeichnen.

Da dieser Sachverhalt nun definiert ist, und Michel Foucault die Figur des Ringers<sup>976</sup> anführt, dem es möglich ist, seine erlernten Fähigkeiten auf sein Leben zu übertragen, sieht sich nun die Leitfrage dieser Arbeit mit dem Thema beauftragt, der Wirkung des Taekwondo auf die Existenzweise des Übenden im Sinne einer perfektionsästhetischen Ethik nachzugehen. Nach Choi ist Taekwondo „(...) *eine Kunst, die auf eine bestimmte Denkweise und einen bestimmten Lebensstil hinausläuft* (...)“<sup>977</sup>

Ist es also möglich, durch die Ausübung der Taekwondo-eigenen *Selbsttechniken* eine spezielle Stufe der Seinsweise im Sinne einer *Ästhetik der Existenz* zu erreichen, die sich durch die Eigenschaft der *Autonomie des Individuums*, dem *Leben als persönliches Kunstwerk* und einer *Wahl der Existenz* auszeichnet? Dieser Frage wird nun im folgenden Kapitel mittels sechs Experteninterviews empirisch nachgegangen.

## 7. Traditionelles Taekwondo als *Ästhetik der Existenz*

Der siebte Teil widmet sich nun der empirischen Analyse des Traditionellen Taekwondo als *Ästhetik der Existenz* und bedient sich dabei der Erhebungen der insgesamt sechs Experteninterviews mit Taekwondo-Aktiven bezüglich der Wirkung dieser Kampfkunst auf deren eigene Lebensweise. Die Arbeitshypothese bzw. Leitfrage definiert dabei die Basis für die Auswahl der Interviewfragen. Die Beantwortung der Leitfrage befasst sich mit der Übereinstimmung des Erkenntnisgewinns aus den Interviews und den Erkennungsmerkmalen einer *Ästhetik der eigenen Existenz* als Vorannahme.

Bezüglich der damit zusammenhängenden Leitfrage, die sich mit der Wirkung der *sokratischen Sorge um sich* auf die eigene Lebensweise befasst, kann auch hier eine Ergänzung der anfänglichen Leitfragen-Ausarbeitung vorgenommen werden.

---

<sup>976</sup> Vgl. Foucault, Michel (2009a), S. 394.

<sup>977</sup> Choi, Hong Hi (1994), S. 511.

So kann nun die Auswirkung der *Techniken des Selbst* bzw. der *Sorge um Sich* als *Ästhetik der Existenz*, die es laut Michel Foucault im Leben zu erreichen gilt, benannt werden. Diese Lebensweise zeichnet sich nach Foucault durch die *Autonomie des Individuums*, durch das *Leben als persönliches Kunstwerk* und durch die *Wahl der Existenz* aus (und von Schmid bzw. Foucault wie in Kapitel 4.3. beschrieben weiter ausformuliert). Demnach lautet die aktualisierte Fassung der Leitfrage wie folgt:

**Ermöglichen die Techniken des Traditionellen Taekwondo durch diesen ähnlichen bis gleichen Charakter wie die antiken *Techniken des Selbst* auch die Ausbildung einer Daseins-Form, die einer *Ästhetik der Existenz* im Sinne der Foucault'schen Lebenskunst gleichkommt?**

Wie in der Einleitung der Arbeit bereits erläutert, bedient sich das Kapitel der empirischen Analyse der Arbeit eines leitfadengestützten Experteninterviews<sup>978</sup> und der Auswertungsmethode nach Meuser und Nagel<sup>979</sup>.

Der Fragenkatalog des Leitfadens ist dabei so formuliert, dass er nicht direkt mit den genauen Charakteristika einer *Ästhetik der Existenz* oder den Worten Foucaults und Schmidts, von den interviewten Personen in Verbindung gebracht werden kann, sondern gestaltet sich durch indirekte Fragen mit einem umgangssprachlichen Vokabular weitaus allgemeiner und bietet daher viel Raum für ein weites Spektrum an unvoreingenommenen Antworten.

Bezüglich der Darstellung unterscheiden sich die, im Zuge der Auswertung durchgeführten, fünf aufeinanderfolgenden Arbeitsschritte der Paraphrasierung, der Kodierung, des thematischen Vergleichs, der Konzeptionalisierung und der theoretischen Generalisierung von der Betrachtung innerhalb dieses siebten Kapitels insofern, als dass hier nur die theoretische Generalisierung zusammen mit dem thematischen Vergleich und der Konzeptionalisierung für den Abgleich zwischen Vorannahme und Auswertungsergebnis veranschaulicht werden. Die Originalinterviews, wie auch die Arbeitsschritte der Paraphrasierung und der Kodierung, befinden sich im Anhang der Arbeit. Im Rahmen der Auswertungsergebnisse handelt es sich bei den in *Kursiv* gestellten Wörtern und Sätzen um Begriffsverwendungen und Redewendungen der interviewten Experten.

---

<sup>978</sup> Vgl. Bogner, Alexander; Menz, Wolfgang (2009), S. 7.

<sup>979</sup> Vgl. Meuser, Michael; Nagel, Ulrike (2009), S. 476f.



Nachfolgend findet zunächst eine kurze Vorstellung der Taekwondo-Experten statt, verbunden mit einem Abriss der *Rolle des Taekwondo* für den Einzelnen, um die *Bedeutsamkeit der Kampfkunst für das Leben der Experten* darzulegen.

## 7.1. Die Rolle des Taekwondo

*Silena Medici, weiblich, 32 Jahre alt, ledig, keine Kinder, Business Development Managerin, 15 Jahre aktiv im Traditionellen Taekwondo, 3. Meistergrad, Trainerin Schule Luzern/Schweiz*

Da das Taekwondo einen *großen Einfluss* auf ihr Leben hat, interpretiert sie es als eine Art *Liebesbeziehung*, durch die sie es geschafft hat, eine *Leidenschaft zu entwickeln*. Dabei nimmt sie das Taekwondo oft als eine Person wahr, mit der sie in *guten und schwierigen Zeiten zusammenhält*. Gleichzeitig versteht sie das Taekwondo als eine Methode, die sie *gezwungen hat, sich mit sich selbst, mit ihrem Körper, mit ihren Gedanken und mit ihrer Seele auseinanderzusetzen*. Dabei ist für sie das Taekwondo, *ähnlich wie die Musik oder die Malerei, etwas, das die Arbeit mit sich fördert*.

*Sich selbst besser zu sehen, zu verstehen und sich seiner Wirkung bewusst zu sein*, ist für sie die Quintessenz dieser Kampfkunst als Motor ihrer persönlichen Entwicklung.

Weiter ist sie der Überzeugung, dass ihr diese Erkenntnisse verborgen geblieben wären, wenn sie das Taekwondo benutzt hätte, um lediglich ein *bisschen zu schwitzen*. Hierbei ist sie *überzeugt, dass es einen sehr großen Einfluss hat, wer der Meister oder die Meisterin im Taekwondo ist und wie sich dann diese Ebenen wirklich entwickeln*.

*Silvia Lettenbichler, weiblich, 42 Jahre alt, ledig, keine Kinder, Hörgeräteakustikerin, 30 Jahre aktiv im Traditionellen Taekwondo, 5. Meistergrad, Schulleiterin Luzern/Schweiz.*

Die Ausbildung im Traditionellen Taekwondo empfand sie als ein *Üben in geschütztem Rahmen*, aus dem sie sich *selbst entwickeln* konnte. Innerhalb dieses Rahmens *ließ sie sich führen und leiten* und konnte sich dadurch mit *sich selbst auseinander-*

setzen. Beispielsweise trugen die *Vorführungen*, bei denen man *sich nicht verstecken konnte*, dazu bei, zu erfahren, *dass der Kopf dranbleibt und nichts Schlimmes passiert*, wenn man seine optische, körperliche und auch gesellschaftliche Andersartigkeit nach außen trägt. Genau das hat sie in die *Realität ihres Lebens umgesetzt*.

Eine der Grundsätze des Taekwondo ist, niemals aufzugeben, sondern durch seine *Entscheidungskraft* das eigene Leben beeinflussen zu können. Diese drückt sich auch dadurch aus, dass sie sich *vor Leute hinstellt* und sich voll und ganz *damit identifizieren kann*, zu sagen, *wo sie hin will oder was sie gemacht hat*. Dabei erkennt sie das Kampfkunsttraining als eine *jahrelange Übung, die sie absolut bestärkt hat, die zu sein, die sie in Wirklichkeit ist. Es hat ihr geholfen, zu ihr selbst zu stehen*.

Sie ist der Meinung, dass ein *intensiv betriebenes Taekwondo* unweigerlich dazu führt, *sich mit seiner Lebensweise bzw. seinen Lebensentscheidungen auseinanderzusetzen*. Bezüglich ihres Lebens reflektiert sie, dass sie ohne das Taekwondo viele Sachen *nie gemacht hätte, weil sie sich nicht getraut* sondern eher *gedacht hätte, dass sie doch jetzt so funktionieren muss* wie andere es erwarten.

*Michael Demel, männlich, 33 Jahre alt, ledig, keine Kinder, Einzelhandelskaufmann, 10 Jahre aktiv im Traditionellen Taekwondo, 2. Meistergrad, Trainer Schule Unterhaching.*

Er empfindet das Taekwondo als etwas, das er gefunden hat, mit dem er sich überwinden und seine Probleme bezwingen kann. Hauptsächlich dadurch, dass er sich im Unterricht gewissen Stresssituationen wie Prüfungen und Buchtest ganz bewusst ausgesetzt und sich so gezwungen hat, über seinen eigenen Schatten zu springen. Dies ermöglicht es ihm, auch Dinge außerhalb des Taekwondo mehr durchzuziehen. Vor allem die *Trainertätigkeit* und die *Dan-Prüfung* sind die *entscheidenden Faktoren* für die eigene Motivation, sich vorzunehmen, *in jeder Situation meisterlich zu handeln*. Für ihn ist es einerseits der *Bruchtest*, der für das *Durchsetzungsvermögen* steht, der *Ilbotaeryon für Genauigkeit* und die *Hyong für die Konzentration* und andererseits das *Zusammenspiel der einzelnen Bereiche*, welches ihm hilft, *besser und effektiver mit sich als Mensch zu arbeiten*. Er kann sich dadurch besser in die *Verantwortung nehmen*, seinem Leben eine *bessere Struktur* geben, einen *klareren Gedanken* bezüglich seiner *Empfindungen, Eigenschaften und Denkweisen* fassen und *authentischer hinter sich stehen*.

Aus seiner Sicht war das Taekwondo *also der heftigste und bestmögliche Verstärker seiner Stabilität und Überzeugung.*

*Astrid Klingl, weiblich, 42 Jahre alt, verheiratet, 2 Kinder, Pädagogin M.A., 20 Jahre aktiv im Traditionellen Taekwondo, 4. Meistergrad, Trainerin Schule München.*

Für sie ist die Lehre des Taekwondo *ein System, das man sich zu eigen macht, um persönlich in die nächste Stufe zu wachsen, und in dessen Schutz der Einordnung man sich geben muss, um sich frei entwickeln zu können.*

Sie findet, dass man die Schulung im Traditionellen Taekwondo *mit der kindlichen Entwicklung vergleichen* kann. Am Anfang *denkt das Kind über nichts nach und ahmt stattdessen viel nach.* Aus diesem Nachahmen *wächst der Geist und setzt sich anders mit den Dingen auseinander.* Das Selbst wird *stärker, gewinnt immer mehr Freiheiten, sich selbst zu entwickeln* und schafft es dann, *einige Dinge an und in sich zu verstehen.* Sie ist der Meinung, dass das Taekwondo ihr *gleichzeitig einen Halt und die Freiheit gibt* und sie sich *daraus entwickeln* kann.

Durch die *scheinbare Normierung* des Lehrsystems, in dem man sich *keineswegs als unter- und übergeordnet* oder *mehr oder weniger wert* betrachtet, sondern vielmehr *im Sinne der Entwicklung* bemessen wird, lernt sie nicht nur *einen asiatischen Ansatz der Demut*, welcher letztendlich wieder *auf sie selbst zurückfällt*, sondern vor allem, sich *seinen eigenen Ängsten zu stellen*, indem sie *sich zu Sachen zwingt, die ihr zwar zuwider sind, aber durch die sie abgehärtet wird.*

Abhängig macht sie diesen Prozess des Schülers von der *Führung des Meisters* und seiner Fähigkeit, *seine Schüler auf diese Zusammenhänge schauen zu lassen.* Dabei erkennt sie das Taekwondo als eine Methode, die nicht nur ihre bereits vorhandene *Geisteskraft weiter ausgeprägt* hat, sondern auch ein Werkzeug darstellt, ohne das sie sich wahrscheinlich einer *aufoktroierten Lebensweise untergeordnet hätte*, weil sie der Meinung gewesen wäre, *ausgegrenzt zu sein, nicht verstanden zu werden, und es zu anstrengend gewesen wäre, immer dagegen zu gehen.*

Für sie ist die Tatsache wichtig, dass es im Taekwondo *als positiv angesehen wird, seinen eigenen Stil durchzuziehen.* Dabei hat sie das Taekwondo *zutiefst in ihrer Art bestärkt und ihr diese bewusster gemacht.* Andererseits *fördert das Taekwondo genau diese ihrer Eigenschaften noch mehr.*

Sie ist der Meinung, dass das Taekwondo *ihr geholfen hat, das weiterzuführen, was sie schon vorher begonnen hatte. Sie hat ein anderes Selbstbewusstsein, eine andere Kraft und eine andere Stärke bekommen, die sie sozusagen so sein lässt wie sie in Wirklichkeit ist.*

*Fritz Flatnitzer, männlich, 58 Jahre alt, verheiratet, keine Kinder, leitender Angestellter bei Bayernoil, Ingolstadt, 40 Jahre aktiv im Traditionellen Taekwondo, 5. Meistergrad, Schulleiter Ingolstadt.*

Er nimmt das Taekwondo als ein Werkzeug wahr, *noch robuster, konzentrierter und konsequenter zu werden, um sein Leben steuern zu können. Dabei hat er gemerkt, dass er das, was er im Taekwondo gelehrt bekommen hat, auf seine ganze Entwicklung umsetzen konnte.*

Heute interpretiert er das Meistern seines Lebens als *gelebtes Taekwondo*. Durch den *Aufbau der einzelnen Schritte* in Form von *Gürtelprüfung, Lehrsystem und Systematik* ist er durch das *Taekwondo sehr strukturiert und zielorientiert* erzogen worden. Hier setzt er das *Taekwondo* einer gewissen Art der *Lebenskunst* gleich. Die *Rituale* im Training *bringen dabei die Leute auf eine gewisse Spur* und sie werden erzogen.

*George Maier, männlich, 60 Jahre alt, verheiratet, 4 Kinder, 45 Jahre aktiv im Traditionellen Taekwondo, Taekwondo Profi, 5. Meistergrad, Schulleiter mehrerer Schulen.*

Auf Grund dessen, dass er fast schon sein ganzes Leben sehr intensiv Taekwondo betreibt, gibt es für ihn *keine Unterscheidung zwischen seiner Persönlichkeit im Taekwondo und innerhalb der Gesellschaft*. Dabei konnte er seine eigene Person durch die Schulung im Taekwondo *potenzieren, steigern und veredeln* bzw. seinem *Charakter recht geben*.

Da er das Leben praktisch nicht ohne Taekwondo an seiner Seite kennt, ist es für ihn sehr schwer zu sagen, was nun die Verbindung zwischen der Schulung im Traditionellen TKD und seiner eigenen Identität bzw. Lebensweise ist.

Für ihn stellt die Schulung im Traditionellen Taekwondo eine *Kriegskunst* dar, die einer *bestimmten Disziplin unterliegt* und am Schluss *dem einzelnen Menschen dient, seine Freiheit, seine Rechtsgüter, sein Ansehen, Stolz, Familie usw. zu verteidigen*.

So ist das Taekwondo für ihn nicht nur eine *Selbstverteidigung* gegen körperliche Angriffe, sondern auch eine *Methode*, um sich *gegen die Fremdbestimmung zu verteidigen*. *Kampfsport macht frei*. *In den kommunistischen Ländern war Kampfsport verboten, die wussten, warum*. *Ein guter Kampfsportler ist ein Freigeist, der seine eigenen Ideen entwickelt und durch die Techniken automatisch zum freiheitsliebenden Menschen wird*. Weiter interpretiert er die *Taekwondo-Werkzeuge* als Möglichkeiten, mit den Schwierigkeiten des Lebens umzugehen, um dabei *stabil zu bleiben* und *unterscheiden zu können, was zu ihm passt* und *was einfach nicht mehr*.

## **7.2. Theoretische Generalisierung durch thematischen Vergleich und Konzeptionalisierung**

In diesem Abschnitt der Experteninterview-Auswertung nach Meuser und Nagel werden nun die Auswertungsergebnisse der Konzeptualisierung und des Thematischen Vergleichs den in Kapitel 4.3. generierten Vorannahmen der Foucault'schen Definitionen einer *Ästhetik der Existenz* gegenübergestellt.

Da sich die Leitfrage der vorliegenden Arbeit dafür interessiert, ob eine Ausübung des Traditionellen Taekwondo genauso zu einer ästhetischen Existenzweise führt, wie die von Foucault definierten antiken *Techniken des Selbst*, werden nun also die einzelnen Themenbereiche der Interviewauswertungen mit den Foucault'schen Indikatoren der *Autonomie des Individuums*, dem *Leben als persönliches Kunstwerk* und der *Wahl der Existenz* bzw. den von Schmid verwendeten Ausdrücken *Selbstmächtigkeit*, *kunstvolle Gestaltung der Existenz* und *Akt der Wahl* und ihren Unterkategorien verglichen.

### **7.2.1. Autonomie des Individuums**

#### **Vorannahme der Selbstverantwortung:**

Das Regieren des Selbst bedingt ein Höchstmaß an Selbstverantwortlichkeit für das eigene Leben. Um die Verantwortung für das eigene Leben nicht hilflos in die Hände der Macht von Staat und Gesellschaft zu legen, sondern eine Alternative den Dispositiven dagegenzusetzen, bedarf es dieser Kompetenz im Umgang mit sich selbst.

### **Thematischer Vergleich der *Selbstverantwortung*:**

Unter dem Umgang mit ihrem Leben versteht Silena Medici die *Verantwortung, selbst auf sich schauen zu können, ohne dass der Staat oder irgendwelche Institutionen dies für sie tun müssen*. Dadurch, dass sie ihr Leben *selbst* in die Hand nimmt, kann sie eine *Identität wählen, die für sie stimmt*.

Silvia Lettenbichler versucht hierbei *im kleinen Rahmen ihrer Möglichkeiten* durch ihre *Selbstverantwortung* eine *Alternative* gegen die Bestimmung von außen zu setzen. Sie versteht es als ihre Aufgabe, *sich nicht einfach* der Fremdbestimmung *machtlos zu ergeben* und alles *einfach so hinzunehmen*, sondern vielmehr die *eigene Macht im Kleinen* anzuwenden.

Auch Michael Demel erkennt, *eine Verantwortung zu haben, auf sein Leben zu schauen* und dafür *an sich selbst arbeiten zu müssen, um seinen Weg zu finden*.

Frau Klingl erachtet es als ihre *Pflicht* und als ihre *Selbstverantwortung*, das eigene Leben *überhaupt durchschauen* zu können und zu wollen. Sie selbst versucht diesem Streben insofern nachzukommen, als dass sie in den Abschnitten, welche sie nach ihren Vorstellungen gestalten und einer *Pflicht gegenüber dem Leben gerecht* werden kann.

Diesbezüglich erkennt Herr Flatnitzer die *Suche nach dem tieferen Sinn* und das *Hinterfragen der kompletten Systematik* als Element, wie er mit seinem Leben umgeht. Dadurch ist es ihm möglich, *tiefer in sein Leben einzusteigen* und die an ihn durch die Gesellschaft herangetragenen Sachlagen *kritischer zu hinterfragen*.

Die daraus resultierende Frage, was er mit seinem Leben machen soll, ermöglicht ihm eine *andere, analytischere Denkweise* und bedingt *gleichzeitig eine gewisse politische Fähigkeit, um irgendwas zu steuern oder zu lenken*.

*Unter dem Motto der Selbstverantwortung seinem eigenen Leben gegenüber* versteht George Maier zum einen, mit dem *gesunden Körper, den er bekommen hat, ein sinnvolles Leben zu leben*. Zum andern interpretiert er diese *Verantwortung* als eine Aufgabe, die weit über die *Grenzen* seines eigenen Lebens hinausgeht, da er *mit seinem Leben ein Teil des Lebens vieler anderer ist*.

### **Konzeptionalisierung der *Selbstverantwortung*:**

Sowohl für Silena Medici als auch für Silvia Lettenbichler, Michael Demel, Astrid Klingl und George Maier steht die eigene *Selbstverantwortung* im Vordergrund des Um-

gangs mit ihrem Leben. Diese bezieht sich bei Frau Medici auf die *eigene Absicherung* und die *Entscheidung für eine selbstgewählte Identität*, bei Herrn Maier auf ein *sinnvolles Leben* auch in Bezug auf *die Rolle des Vorbildes* für andere, *das Nutzen der eigenen*

*Möglichkeiten* bei Silvia Lettenbichler, bei Herrn Demel auf *die Arbeit mit sich selbst* oder auch auf den Prozess, *sich und sein Leben begreifen zu wollen* bei Frau Klingl. Zwar verwendet Herr Flatnitzer den Begriff der Selbstverantwortung nicht direkt, stimmt aber mit Frau Klingl und Herrn Maier darin überein, dass er den *tieferen Sinn* hinter der Systematik des Lebens begreifen möchte und *gleichzeitig politische Fähigkeiten* im Umgang mit sich selbst wichtig findet, um, wie Michael Demel und Silvia Lettenbichler auch, sein *Leben zu steuern*.

### **Auswertungsergebnis der Selbstverantwortung:**

Bei fünf von sechs Experten konnte bestätigt werden, dass sie stets die eigene Selbstverantwortung im Vordergrund des Umgangs mit ihrem Leben sehen. Die Auslegung dieser Verantwortung für sich selbst gestaltet sich jedoch recht unterschiedlich, trotzdem aber immer in Bezug auf die eigene Macht, mit der man auf sich selbst und auf sein Leben einwirken kann.

### **Vorannahme der Unabhängigkeit:**

Um sich im Leben nicht abhängig zu machen, bzw. sukzessive zu einer autonomeren Lebensweise zu gelangen, beschränkt sich, gemäß Foucault, der Autonomie-Gedanke nicht nur auf einen bestimmten Bereich. Vielmehr erstreckt sich das Konzept der Autonomie in alle Lebensbereiche, um sich durch eine Praxis der Freiheit den Machtansprüchen anderer entziehen zu können.

### **Thematischer Vergleich der Unabhängigkeit:**

Frau Medici beschreibt die Eigenschaft der *Unabhängigkeit* als einen *ihrer Lebensgrundsätze*. Dies wird speziell im *finanziellen* Bereich als auch in Bezug zu *anderen Menschen* deutlich, indem sie versucht, sich vom *Druck unabhängig* zu machen, sich nicht in die *Erwartungen der Gesellschaft hineinzwängen zu lassen* und die *Unabhängigkeit ihrer Entscheidungsfähigkeit* zu wahren. Weiter bezieht sie ihre Unabhängig-

keit auch auf das *Aushalten* von *Extremsituationen*, in denen sie *gewisse Dinge als überhaupt nicht schlimm oder anstrengend* empfindet.

Das Gefühl der *Freiheit* erfährt Silvia Lettenbichler dadurch, gelernt zu haben, *sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, Erwartungshaltungen* der Gesellschaft, die sie *einengen*, absichtlich oder unabsichtlich *nicht zu erfüllen* und trotz dieser Nichterfüllung *stimmig mit sich zu sein*.

*Unabhängigkeit* erfährt Michael Demel vor allem in der familiären Anerkennung als *selbständiges Individuum, das seinen eigenen Weg gefunden hat*, und in der bewussten Entscheidung, einen Beruf auszuüben, der zwar *keinem hohen Status* entspricht, aber trotzdem von seinem sozialen Umfeld *akzeptiert* wird.

Frau Klingl nimmt sich als einen Menschen wahr, der seine *eigene Freiheit darin* findet, *nicht auf jeden vorbeifahrenden Zug des Mainstreams aufzuspringen*, sondern diesem stets einen *eigenen alternativen Weg* entgegensetzen weiß.

Dagegen findet Fritz Flatnitzer seine eigene *Freiheit zwischen den vielen rituellen Eckpunkten*, die er in seinem Leben hat. Insgesamt besitzt er eine Art *Lebenskunst* oder eine *Lebenskunstweise*, die es ihm ermöglicht, *nicht dem Mainstream hinterher hecheln* zu müssen.

Herr Maier erkennt sich als einen *sehr freiheitsliebenden Menschen*, für den *die Freiheit das Höchste der Gefühle darstellt*. Dies drückt sich dadurch aus, dass er seine eigene Autonomie als *eigenen Staat im Staat* versteht und sich dabei *zwar den Regeln der Regierung unterwirft und teilweise auch zufrieden ist*, aber *ansonsten sein eigenes Leben lebt*, in welchem er *für niemanden lenkbar* ist.

### **Konzeptionalisierung der *Unabhängigkeit*:**

Die Frage nach der Eingebundenheit des eigenen Lebens in die Gesellschaft beziehen alle Interviewpartner auf die eigene *Unabhängigkeit gegenüber den Erwartungen der Gesellschaft*, die an sie gerichtet werden und von denen sie sich lösen, indem sie entweder *einen alternativen Weg dagesetzen* (Astrid Klingl, Michael Demel), ihre *Entscheidungsfähigkeit* in elementaren Lebenssituationen *bewahren* (Silena Medici), lernen *Extreme auszuhalten* (Silena Medici), ihre *Freiheit zwischen Ritualen* suchen (Fritz Flatnitzer), sich als *eigenen Staat im Staat betrachten* (George Maier) und dabei trotz alledem von ihrem *sozialen Umfeld akzeptiert* werden (Silvia Lettenbichler, Michael Demel).



**Auswertungsergebnis der *Unabhängigkeit*:**

Ausnahmslos alle Experten betonen den Drang nach der eigenen Unabhängigkeit in Bezug auf die Erwartungen der Gesellschaft, die an sie gerichtet werden. Dabei gehen jedoch die generierten Ansätze bezüglich der Definition einer unabhängigen Verhaltensweise auseinander. Trotzdem kann der Prozess der eigenen Autonomie absolut bestätigt werden.

**Vorannahme der *Selbstbeherrschung*:**

Es geht darum, die individuelle Macht seiner eigenen Mikro-Privat-Politik zu reflektieren und mit ihr umgehen zu können. Schmid spricht hierbei von der Mäßigung seiner Selbst und Foucault von der eigenen Selbstbeherrschung. Zentrale Elemente sind dabei die Mäßigung seiner Selbst bezüglich der Machtausübung auf andere und die Mäßigung des eigenen Temperaments, um klar und überlegt zu denken und zu handeln.

**Thematischer Vergleich der *Selbstbeherrschung*:**

In Bezug auf ihre Selbstkontrolle erkennt Frau Medici sich als jemanden, der eine *große Selbstbeherrschung* in ihrem Leben besitzt, ihr *Temperament gut im Griff* hat und sich auch in schwierigen Situationen des Lebens *kontrollieren* kann.

Silvia Lettenbichlers Fähigkeit der Selbstbeherrschung besteht darin, *im Umgang mit anderen Menschen ihre Eigenschaft nicht auszunutzen*. Dabei ist sie aber der Meinung, dass sie durch ihre Schulung und die *Beherrschung von Körper und Geist* mit *sich selbst im Reinen* ist und es dadurch *einfacher sei, sich zu beherrschen*.

Bezüglich seiner eigenen *Selbstbeherrschung* erkennt Michael Demel eine *Souveränität in Stressmomenten*, die es ihm ermöglicht, durch eine *Puls- und Emotionskontrolle leichter mit ungewöhnlichen oder schwierigen Situationen umzugehen*.

Für Astrid Klingl ist zu beobachten, dass sich im Laufe der Jahre durch ihre *verbesserte Impulskontrolle* und *die Kanalisierung der eigenen Energie* eine innere Ausgeglichenheit in Form einer *gewissen Zufriedenheit und inneren Ruhe* eingestellt hat, die es ihr ermöglicht, sich auch in schwierigen Situationen des *Lebens nicht mehr so schnell aus der Ruhe bringen zu lassen*. Dazu zählt beispielsweise für sie, die Ernüchterung auszuhalten, oftmals sein Leben *nicht so durchziehen zu können, wie man es sich vorgestellt hat*.

Herr Flatnitzer spürt sehr wohl die Möglichkeiten der unterschiedlichen Richtungen, in welche man sich ohne die Fähigkeit der Selbstkontrolle bewegen könnte. Trotzdem empfindet er sich *als sehr geerdet und kann sich diesbezüglich kontrollieren*.

Egal, in welcher Lebenslage und in welcher Pflichterfüllung sich Herr Maier gerade befindet, ist es ihm sehr wichtig, sein *eigenes Ding nicht auf Kosten anderer durchzuführen*, da dies ansonsten *keine Bestätigung seines eigenen Stils* wäre.

Auch bezüglich seines zukünftigen Lebensplans möchte er keinesfalls durch zu *hoch gesteckte Ziele* alles kaputt machen, sondern lieber mit *Vorsicht, Vernunft und Weitsicht* handeln.

### **Konzeptionalisierung der *Selbstbeherrschung*:**

Alle sechs Gesprächspartner interpretieren die Frage nach der Souveränität in ihrem Leben in Hinblick auf die eigene *Selbstbeherrschung*. Diesbezüglich steht für Frau Medici, Herrn Demel und Frau Klingl die *Kontrolle des Temperaments bzw. die eigene Souveränität* in schwierigen Momenten des Lebens im Vordergrund.

Für Frau Lettenbichler und Herrn Maier liegt der Fokus der Selbstbeherrschung eher auf dem *Umgang mit anderen Menschen* in Bezug auf die rücksichtsvolle Durchsetzung ihres eigenen Weges.

Herr Flatnitzer hingegen sieht die Selbstbeherrschung im Sinne der *Zurückhaltung beim Konsum* von gesellschaftlichen Statussymbolen.

Für Herrn Maier liegt der Aspekt der Selbstbeherrschung noch auf der vernunftmäßigen *Planung seiner zukünftigen Ziele*, um sich letztendlich nicht selbst zu schaden.

### **Auswertungsergebnis der *Selbstbeherrschung*:**

Alle Auswertungen diesbezüglich konnten die Fähigkeit der Selbstbeherrschung bei den Befragten bestätigen. Drei davon beziehen diese Tugend auf die Kontrolle des eigenen Temperaments bzw. das Bewahren der eigenen Souveränität. Für zwei Experten liegt der Fokus ihrer Selbstbeherrschung auf dem rücksichtsvollen Umgang mit anderen Menschen in Bezug auf die Durchsetzung ihres eigenen Weges. Ein Interviewpartner bezog die Fähigkeit der Selbstbeherrschung auf die Zurückhaltung beim Konsum von gesellschaftlichen Statussymbolen.

## 7.2.2. *Leben als persönliches Kunstwerk*

### **Vorannahme der *Produktionsästhetik*:**

Die Erkenntnis, die ein ästhetischer Lebensstil mit sich bringt, ist die Tatsache, dass es keine wichtigere Sache zu gestalten gibt als die eigene Existenz. Auf Grund dessen, dass einem Menschen sein Selbst nicht von Geburt an gegeben ist, sondern sich erst entwickelt, ist die Foucault'sche Schlussfolgerung daraus, dass es gemäß seinem eigenen Stil wie ein Kunstwerk geschaffen werden muss.

Wie bereits gesagt, ist wie für einen Maler die Leinwand oder einen Bildhauer der Marmorblock, für ein Subjekt das eigene Leben, das Material, das es zu bearbeiten und gestalten gilt.

### **Thematischer Vergleich der *Produktionsästhetik*:**

Silena Medici erlebt das *Konstrukt* ihres Lebens als ein *Projekt* aus *Bildern* und *Farben*, aber auch im *Sinne eines Liedes*, bei dem sie ihre *Gefühle in Töne umzuwandeln* versucht.

Dagegen erklärt Frau Lettenbichler, erst seit kurzem *mit einem Bild ihres Lebens oder mit dem Kunstwerk des eigenen Lebens angefangen zu haben*. Vorher sicherlich *unbewusst*, doch nun durch den gesammelten *Erfahrungsschatz*, durch ein Bewusstsein für ihr Leben und durch ihr jetziges *Alter wissentlich* gemacht, fängt dieser Ansatz an, *Form anzunehmen*.

Herr Demel interpretiert sein eigenes Leben als *etwas aufeinander Aufbauendes*, bei dem eine bestimmte Denkweise den *Auslöser für eine neue Denkweise darstellt*. Dadurch ist es ihm möglich, *sein Leben aktiv zu formen* und *jeden Tag ein bisschen besser zu werden*.

Für Frau Klingl ist es durchaus relevant, die Formung und Erziehung ihres Körpers und Geistes auf die *achtsame Gestaltungsmöglichkeit* ihres eigenen Lebens in der Art und Weise eines *Bildhauers zu übertragen*.

Auch George Maier vergleicht sein *Leben oft mit der Bildhauerei*. Dabei steht für ihn die Methode im Vordergrund, *mit der er die Figur* seines Lebens, *die im Marmorblock verborgen ist, vom umgebenden Material befreien kann*. Dies hat es ihm ermöglicht, eine fast hundertprozentig selbstgewählte Identität zu gestalten, die seiner Ansicht nach wenig fremdgesteuerte Anteile enthält.

**Konzeptionalisierung der *Produktionsästhetik*:**

Fünf der sechs befragten Personen verbinden die Form ihres Lebens als etwas *aufeinander Aufbauendes*. Dabei beinhaltet diese Gestalt für Frau Medici *Bilder, Farben, Töne*, die ihr Leben symbolisieren. Frau Klingl und Herr Maier erkennen den Aufbau ihres Lebens als etwas mit der *Bildhauerei* Vergleichbares, wobei Herr Maier die Sichtweise vertritt, sein *gesamtes und bereits vorhandenes Lebenskonstrukt* Tag für Tag aus dem Stein zu befreien. Bei Frau Lettenbichler lag die Vorstellung über ihr Lebensgebilde lange Zeit im Unbewussten und hat es erst vor ein paar Jahren geschafft, sich als eine *Art Bild* zu manifestieren.

**Auswertungsergebnis der *Produktionsästhetik*:**

Die Auswertungsergebnisse zeigen, dass fünf der sechs befragten Personen die Form ihres Lebens als etwas *aufeinander Aufbauendes* empfinden. Zwei Experten verwenden die Analogie zu einem Bild als Ausdruck der Form ihres Lebens, und wieder zwei andere verwenden den Vergleich mit der *Bildhauerei*. Zwar kam der Begriff des Kunstwerks nicht zur Sprache, jedoch handelte es sich in fünf der sechs Fälle stets um eine Struktur, die die Experten ihrem Leben gaben, bzw. bejahten es die Befragten, ihr Leben aktiv zu gestalten und zu formen.

**Vorannahme der *Orientierung*:**

Der kunstvollen Gestaltung der eigenen Existenz muss eine klare *Orientierung* zu Grunde liegen, um der eigenen Existenz eine stabile Struktur zu geben. Dieser innere Kompass konfrontiert den Menschen mit den Bestandteilen seines Lebens und lenkt ihn in eine bestimmte Richtung.

**Thematischer Vergleich der *Orientierung*:**

Eine Art *Gefühl* für ihre *Richtung* ist für Frau Medici sehr präsent, da *sie eine Orientierung im eigenen Leben sehr wichtig findet*. Dabei *spürt sie ihren eigenen Weg sehr stark* und macht dementsprechend jede *Entscheidung* abhängig von diesem inneren Gefühl.

Zwar verspürte Silvia Lettenbichler eine *eindeutige Richtung* ihres Lebens erst sehr spät, weiß aber nun, dass sie diese wirklich *gefunden hat und verspürt ganz klar, in welche Richtung ihr Leben gehen soll*.

Michael Demel nimmt seinen inneren Kompass vor allem als *Indikator* wahr, um eine gewisse *Orientierung* zu bekommen. Diesen lokalisiert er als eine Art *Bauchgefühl*, das ihm ermöglicht, vor einer Situation zu *spüren, was er wirklich will oder eben nicht*. Früher, sagt er, habe er *auch gespürt, dass er etwas nicht möchte, war aber schon mittendrin in der Situation*. Heute könne er das *schon erkennen, bevor er anfängt etwas zu tun*.

Astrid Klingls innerer Kompass wird dadurch deutlich, dass sie *nicht nur sinnlos durch die Gegend läuft und irgendwelche sinnlose Sachen macht*, sondern ihre täglichen Abläufe und Ereignisse, die in der nahen Zukunft liegen, einer *klaren und reduzierten Planung* unterwirft, um ein *sinnvolles Ganzes* zu erhalten.

Herr Flatnitzer ist der Meinung, dass es seine Aufgabe ist, das *vorhandene System durch seine eigene Orientierung zu ergänzen oder weiterzubringen*. Das heißt, er wird durch ein *Regelwerk erzogen, aber was er dann weiter daraus macht, bestimmen seine eigenen Vorstellungen*.

Herr Maier kann sich hinsichtlich der Orientierung in seinem Leben voll und ganz auf seine *Intuition, seinen Riecher für das Magische, wie er sagt, in seinem Leben verlassen*, das ihn in *die Richtung* lenkt, *die er sich vorstellt und die genau zu ihm passt*.

### **Konzeptionalisierung der Orientierung:**

Als Quintessenz der diesem Abschnitt zugeordneten Antworten kann bei fünf von sechs Personen das *Spüren einer klaren Richtung* im eigenen Leben benannt werden. Bei Herrn Demel als *Indikator*, bei Herrn Maier als *Riecher* bzw. *Intuition* und bei Herrn Flatnitzer, Frau Medici und Herrn Demel als *Orientierung* bezeichnet, stellt dieses *Bauchgefühl* (Herr Demel) etwas dar, auf das man sich *verlassen* kann. Bei Frau Klingl äußert sich dies in der *Planung eines sinnvollen Ganzen* und bei den Herren Maier und Flatnitzer in der *Richtung* ihrer eigenen *Vorstellung*.

### **Auswertungsergebnis der Orientierung:**

Hierbei wurde deutlich, dass fast alle Beteiligten das Spüren einer klaren Richtung im eigenen Leben wahrnehmen können. Dabei wurde neben den vielen verschiedenen Synonymen für den eigenen inneren Kompass bei drei Experten der Originalbegriff der Orientierung genannt, auf die sie sich bei der Ausrichtung ihres Lebens verlassen können.

### **Vorannahme des *Anders Denkens*:**

Im Zusammenhang mit der eigenen Orientierung steht der Begriff des Anders Denkens. Dieser beschreibt für Michel Foucault die Aufgabe, durch die Formung seines Lebens die eigenen Grenzen des Denkens und des Handelns zu sprengen, um seinen eigenen Stil zu entwickeln und anders zu leben. Dieses Denken versucht also auszuschließen, dass sich der Mensch auf seinem vorbestimmten und der Norm angepassten Dasein in der Welt ausruht.

### **Thematischer Vergleich des *Anders Denkens*:**

Silena Medici bezeichnet den optimalen Weg der eigenen Entwicklung, dessen sie sich sehr *bewusst* sein möchte, *um nicht einfach irgendwie vor sich hinzuleben und sich nicht zu sehen*, und der daraus resultierende *persönliche Stil* als die Faktoren, *durch die sie sich vom großen Rest der Menschen unterscheidet*.

Silvia Lettenbichler definiert ihren Wandel von jemandem, der zunächst alles *versucht hat, sich der Gesellschaft anzupassen, um nicht aufzufallen bzw. so zu funktionieren wie man es von ihm erwartet*, hin zu einem Menschen, der sich für Dinge entscheidet, die auch *gegen jegliche Regeln der Gesellschaft sind*. Dadurch hat sich bei ihr eine *gewisse Ausstrahlung entwickelt, die sie vorher nicht hatte, und die sie von anderen abhebt*.

Herr Demel verspürt den *Mut*, voll hinter seinem Konzept abseits des Mainstreams zu stehen und stolz darauf zu sein, *nicht sofort 100 Leute aufzählen zu können, die es genauso machen wie er*. Er selbst empfindet seinen *eigenen Stil* als *nicht gesellschaftskonform* bzw. seine eigene *Individualität* als etwas Besonders, das sich *richtig anfühlt*.

Frau Klingl hat insgesamt das Gefühl, dass sie *nicht so tickt* wie die breite Masse und deshalb das *große Angebot der komplexen Gesellschaft nicht wirklich interessant* findet. Weiter interpretiert sie sich als einen Menschen, der *nicht im Mainstream mit schwimmt*, sondern durch ihre Zielstrebigkeit, Orientierung, Aufrichtigkeit, Geradlinigkeit, Präsenz, ihren Aktionismus, ihr Selbstbewusstsein und ihre Unabhängigkeit ein *anderes Verhalten* in alltäglichen Dingen an den Tag legt bzw. eine gewisse *Andersartigkeit* ausstrahlt.

Fritz Flatnitzer nimmt sich insgesamt *nicht als einen genormten Menschen* wahr und bezeichnet das, was er macht, als *eher außergewöhnlich* und keinesfalls als

*Mainstream*. Dabei lässt er sich nicht *allzu* viel von außen *beeinflussen*, *obwohl* ihm manche Produkte sehr gut gefallen würden.

Herr Maier schätzt sich als einen Menschen ein, der sich durch *eine höhere Frequenz und eine Klarheit vom Normalbürger* unterscheidet und stets *alles etwas komprimierter, etwas flinker, vielleicht auch etwas extremer* angeht.

Seinen *Lebenssinn* bzw. seine Lebensaufgabe sieht er in der *Bestätigung seines eigenen Stils*, indem er sich als *Ich bin* definiert. Dabei nimmt er es durchaus in Kauf, *kein bequemes Leben* zu haben. Mehr noch, er ist der Meinung, dass man auf der *Wanderung zu seinem Lebensziel hin nicht auf der geteerten Straße* bleiben, sondern einen *eigenen noch nicht von allen vorgetrampelten Pfad einschlagen* sollte. Ansonsten wäre es ein *sehr seichtes Leben*, in welchem man nichts *erleben* würde.

Was ihn, seiner Ansicht nach, noch als einen außergewöhnlichen Menschen klassifiziert ist, dass *ihm was anderes im Kopf rum geht, weil er sich anders bewegt, anders dasteht, anders geht, anders isst*.

### **Konzeptionalisierung des *Anders Denkens*:**

Ihren Unterschied zu anderen Menschen machen alle Interviewpartner hauptsächlich an ihrer *eigenen Existenz abseits der gesellschaftlichen Massenkompatibilität* fest.

Dies äußert sich bei Frau Medici dadurch, dass sie nicht einfach *vor sich hinleben* möchte, bei Herrn Demel dadurch, dass er *sehr wenige Menschen* kennt, *die genauso leben* wie er, und bei Herrn Maier in Bezug auf seinen *kompletten Habitus*. Alle drei erkennen daraus ihren *eigenen Stil*, durch den sie sich von der Masse abheben.

Frau Klingl, Herr Flatnitzer und Herr Demel beschreiben sich als nicht dem *Mainstream* angehörig, wobei sich Frau Klingl und Herr Flatnitzer *nicht* für den Sog der Masse *interessieren* bzw. von ihm *beeinflussen* lassen, und Herr Demel sich, ähnlich wie Silvia Lettenbichler, als *nicht gesellschaftskonform* einschätzt.

Herr Maier möchte diesbezüglich im Sinne seines eigenen Stils *keinen vorgetrampelten Pfad* einschlagen und nimmt dafür auch den *Verzicht auf ein bequemes Leben* in Kauf.

### **Auswertungsergebnis des *Anders Denkens*:**

Dadurch, dass ausnahmslos alle Experten ihre eigene Existenz abseits der gesellschaftlichen Massenkompatibilität sehen, kann die Verbindung zum Foucault'schen

Anders Denken im Sinne der Generierung seines persönlichen Lebensstils im Rahmen dieser Analyse festgestellt werden. Für alle Interviewpartner ist es wichtig, nicht gesellschaftskonform zu leben und durch ihre Existenz einen anderen individuellen Weg zu gehen.

### **Vorannahme der *Vorstellungskraft*:**

Nach Foucault ist die Fähigkeit der *Vorstellungskraft* notwendig, die Formung seines Lebens umsetzen zu können. Die bildhafte Vorstellung oder auch Imagination besteht darin, sich vorzustellen und visuell konstruieren zu können, wie man sich künftig entwickeln möchte bzw. wie das Ziel auszusehen hat.

### **Thematischer Vergleich der *Vorstellungskraft*:**

Da sich Silena Medici mit einer Visualisierung ihres Lebens als Konstrukt durchaus identifizieren kann, ist es ihr möglich, *vor sich zu sehen, was sie schon erlebt hat und vor allem was noch kommt*.

Auch Michael Demel kann sich durch seine *Vorstellungskraft* durchaus visualisieren, wie sein Leben *später einmal auszusehen hat*. Er interpretiert diese Imagination als *schematische Skizze*, die im wachsenden Prozess eine immer *genauere Richtung* bekommt.

Dagegen bezieht Astrid Klingl ihre *Vorstellungskraft* primär auf die täglichen Abläufe, wie den *effektivsten Weg durch den Supermarkt zu finden* und sekundär auf die Vorstellung, einen großen *Plan* zu haben, der zwar nicht bis zum Tod reicht, aber zumindest vieles in der Zukunft *strukturiert*.

George Maier besitzt ein gesundes Maß an *Vorstellungskraft*, die für ihn *immer da ist*. Diese benutzt er, um *Ziele zu erreichen, Wünsche zu erfüllen und Träume zu leben*.

### **Konzeptionalisierung der *Vorstellungskraft*:**

Vier der sechs interviewten Personen erkennen bei sich eine *Vorstellungskraft*, die es ihnen ermöglicht, das Kommende zu visualisieren. Dabei erkennt Michael Demel seine Zukunft als eine *schematische Skizze*, Herr Maier unterteilt seine Verbildlichung in *Ziele, Wünsche* und *Träume*. Bei Frau Klingl ist die Rede von einem *strukturierten Plan*, der sich nicht nur auf tägliche Abläufe bezieht, sondern auch auf das *große Ganze* und Frau Medici ist es möglich, *vor sich zu sehen, was sie schon erlebt hat und vor allem was noch kommt*.



**Auswertungsergebnis der *Vorstellungskraft*:**

Lediglich vier der sechs interviewten Personen können ihre Zukunft mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft visualisieren, indem sie einen Plan haben oder eine imaginäre Skizze. Somit kann die Vorannahme in diesem Fall nicht bzw. nur zum Teil bestätigt werden.

### **7.2.3. Wahl der Existenz**

**Vorannahme der *Strukturellen Wahrnehmung*:**

Diese sensibilisiert einen Menschen dahingehend, erkennen zu können, welchen durch Gesellschaft, Erziehung und Kultur unreflektiert übernommenen Gewohnheiten er sich unbewusst hingibt. Dahingehend gilt es zu erkennen bzw. abzuwägen, ob man diese Verhaltensweisen so auch möchte bzw. ob sie wirklich zum eigenen individuellen Stil passen.

**Thematischer Vergleich der *Strukturellen Wahrnehmung*:**

Frau Medicis strukturelle Wahrnehmung zeigt sich zum einen in der Fähigkeit, *erkennen* zu können, *wann* etwas in ihrem Leben wichtig ist, und zum anderen versucht sie, sich *nicht von der Illusion täuschen zu lassen, dass sie immer die Wahl hat*, sondern dass es *einfach Dinge gibt, die unabänderbar zu akzeptieren sind*.

Allgemein empfindet Silvia Lettenbichler ihr eigenes Dasein innerhalb der Gesellschaft als *nicht frei wählbar und fremdgesteuert*, erkennt aber kleine Räume der Selbstbestimmung. Sich dieser Struktur *bewusst zu werden* empfindet sie als *eine große Sache*, bei der man sich die *Frage nach dem Ganzen* stellen muss und den Willen dazu braucht.

Der Hauptaspekt Herrn Demels struktureller Wahrnehmung ist, erkannt zu haben, dass *er an sich selbst arbeiten muss, um seinen Weg zu finden*. Durch seinen inneren Kompass nimmt er vor allem *wahr, wann* in seinem Leben die Zeit *dafür reif ist*, etwas anzugehen.

Frau Klingl nimmt sich als eine Person wahr, die sich die *komplexe Gesellschaft* sehr genau *anguckt* und weiß, dass man sich *nie ganz aus der Gesellschaft rausziehen kann*. Sie empfindet das *Durchschauenkönnen was im Leben passiert* als einen

Prozess und eine Entwicklung, um die *Strukturen, die einem auferlegt werden, überhaupt zu registrieren*. Sie reflektiert sich als einen *strukturierten Menschen*, der erkennt, *dass er immer anderen, neuen Zwängen unterliegt*, wenn er eine *andere soziale Rolle bekommt*.

Im Begriff der *Struktur* sieht Fritz Flatnitzer die Verbindung zu diesem Thema, die er für sein Leben empfindet und nach der er lebt. Als Erkenntnis dieser Hintergrundstrukturen nimmt er wahr, *teilweise fremdbestimmt zu sein und sich nicht alles so einteilen zu können, wie er sich das vorstellt*.

Bezüglich der strukturellen Wahrnehmung seines Lebens besitzt Herr Maier einen hohen Wachsamkeitsgrad, mit dem er *unterscheiden kann, inwiefern die Gesellschaft auf ihn abfärbt, und wer er in Wirklichkeit selbst ist bzw. was von ihm kommt*.

Er bezeichnet die Gesellschaft und den Staat als eine *Matrix*, die versucht, den Menschen *in eine Form zu pressen*. Dabei empfindet er dies in einem gesunden Maß als *wichtige Einführung in die Gesellschaft*, wobei jedoch darauf zu achten ist, dass *man dann wieder raus muss aus dem Ganzen, um seinem Charakter nachzugehen*.

### **Konzeptionalisierung der Strukturellen Wahrnehmung:**

Frau Medici, Frau Lettenbichler, Frau Klingl, Herr Flatnitzer und Herr Maier erkennen allesamt ihre eigene *Existenz als in gesellschaftliche Strukturen eingebunden und dadurch teilweise fremdbestimmt*.

Diesbezüglich ist es für Frau Medici nicht nur grundlegend, erkennen zu können, *wann* etwas in ihrem Leben *wichtig* ist, sondern vor allem sich *nicht von Illusionen täuschen* zu lassen, immer die gesamte Auswahl zu haben.

Frau Lettenbichler, Herr Flatnitzer und Frau Klingl erachten es als essenziell, sich der *strukturellen Eingebundenheit* des eigenen Lebens bewusst zu werden, wobei Frau Lettenbichler die Frage nach dem *großen Ganzen* stellt, Herr Flatnitzer es als das Bewusstsein für die *Hintergrundstrukturen* bezeichnet und Frau Klingl registriert, sich durch immer neue soziale Rollen den *auferlegten Strukturen* einer Gesellschaft *nie ganz entziehen* zu können.

Herr Maier bezeichnet diese strukturelle Eingebundenheit als *Matrix*, die versucht, ihn in eine Form zu pressen.

Herr Demel erkennt die Zusammenhänge seines Lebens als Aufgabe, an sich zu arbeiten, um seinen Weg zu finden.

**Auswertungsergebnis der *Strukturellen Wahrnehmung*:**

Da sich aus der Auswertung ergab, dass fünf von sechs Experten ihre eigene Existenz in gesellschaftliche Strukturen eingebunden und dadurch als teilweise fremdbestimmt sehen, kann davon ausgegangen werden, dass sie die Fähigkeit der strukturellen Wahrnehmung besitzen, um diesen Sachverhalt deuten zu können.

**Vorannahme der *Autonomen Gewohnheiten*:**

Diese unterliegen der Selbstgesetzgebung und sind Resultat einer bewussten Entscheidung für eine bestimmte Handlungs- oder Denkweise, die dann zu einer reflektieren Gewohnheit wird. Dabei kann entweder eine frühere heteronome Gewohnheit sozusagen als autonome Gewohnheit weiterleben, und lediglich ihr Status ändert sich von ‚einfach übernommen‘ in ‚willentlich dafür entschieden‘, oder sie wird durch eine Verhaltensweise des eigenen Wertesystems ersetzt.

**Thematischer Vergleich der *Autonomen Gewohnheiten*:**

Silena Medici erkennt bei sich einige Verhaltensweisen, *die nicht autonom sind, und zwar einzig und allein, um ihr Leben zu vereinfachen*. In lebensentscheidenden Dingen und Situationen aber *ist es ihr sehr wichtig, dass sie selbst entscheiden kann, und dass sie da im ‚Driverseat‘ ist*. Dabei versucht sie in ihrem Leben stets die Vielfalt der Entscheidungsmöglichkeiten zu erhöhen, *da sie sich erdrückt fühlt, wenn sie das Gefühl hat, es wird für sie entschieden*.

Frau Lettenbichler berichtet von einer Zeit in ihrem Leben, in welcher der Drang des *Ausbrechens* aus den *Strukturen*, in denen sie *aufgewachsen ist und erzogen* wurde, immer mehr wuchs und sie nur noch *die eigene Wahrheit, das Eigene für sich finden wollte, das, was für sie stimmt*. Dabei ist es ihr bis heute wichtig, *voll und ganz darin aufgehen und leben* zu können.

Michael Demel hat die Erfahrung gemacht, dass er *Verhaltensweisen und Sachen in seinem Leben, die er nicht möchte, sehr gut erkennt und vermeidet*. Trotzdem empfindet er es als *keine leichte Aufgabe*, da er öfters auch wieder *in das alte Muster zurückfällt*. Diesbezüglich ist er aber der Meinung, dass dieses Zurückfallen eine Art Motivation dafür ist, sich daran zu erinnern, dass man etwas ändern will.

Das Eingebundensein in immer wechselnde soziale Rollen empfindet Astrid Klingl als einen ständigen Prozess des *Oszillierens* zwischen den *strukturellen Folgen* ihres Handelns und den *Ambivalenzen bezüglich ihres Weges*.

Sie interpretiert dies als ständiges *Hin und Her* zwischen *Zwängen der übernommenen Handlungsweisen, denen sie unterliegt*, und ihrer *eigenen Freiheit*. Dabei ist sie der Meinung, dass es durchaus wichtig ist, sich einem gewissen Teil an Verhaltensweisen von außen *unterzuordnen*, um daraus sozusagen *sein eigenes Ding zu entwickeln*.

Bei den von außen übernommenen Verhaltensweisen und den Handlungen seines eigenen Wertesystems handelt es sich nach der Meinung von Herrn Flatnitzer um eine *gesunde Mixtur*, bei der es *immer wieder mal einen Punkt der Zäsur gibt, an dem er alle von außen übernommenen Verhaltensweisen, die ihn aktuell gerade aufregen, abstellt*.

Zu diesem Zeitpunkt fragt er sich selbst, *ob es wirklich er ist, oder ob sich bei ihm gewisse Verhaltensweisen aus Bequemlichkeit eingeschliffen haben*. Weiter beschäftigt ihn dann die Frage, *warum er die Verhaltensweise hat, ob sie einen Zwang darstellt oder er etwas daran ändern kann*.

George Maier empfindet den Teil in ihm, der das eigene Wertesystem ausmacht, als *fast schon übermächtig*. So fühlt er sich manchmal in die Position versetzt, seine autonomen Gewohnheiten *lieber wieder an sein Umfeld anzupassen*, um einerseits nicht zu viel *Unruhe* zu stiften und andererseits von *Familie, Freunden oder Mitmenschen noch verstanden zu werden*. Trotzdem muss er vor der Annahme angepasster Verhaltensweisen daran *interessiert oder überzeugt davon sein und ein gutes Gefühl dabei haben*.

Für ihn ist es wichtig, dass man *eine gewisse Zeit erlernten Verhaltensweisen folgt, um überhaupt zu wachsen*. Aber irgendwann, wenn man stark und stabil genug ist, *kann und muss man diese auch durch seine eigenen Vorstellungen ersetzen*.

### **Konzeptionalisierung der *Autonomen Gewohnheiten*:**

Auf Grund dessen, dass fast alle befragten Personen ihre Existenz in gesellschaftliche Strukturen eingebunden und dadurch teilweise fremdbestimmt sehen, schaffen sie es auch, eben die *auferlegten Elemente in ihrem Leben zu reflektieren und gegebenenfalls zu ersetzen oder sie reflektiert anzunehmen*.

So spricht Herr Maier davon, seine selbstbestimmten Verhaltensweisen *doch wieder an die seines sozialen Umfeldes anzugleichen*, da er ansonsten eine Distanzierung wahrnimmt. Trotzdem möchte er bei seiner bewussten Entscheidung für Anpassung ein gutes Gefühl haben.

Für Frau Medici dienen übernommene Verhaltensweisen dazu, ihren *Lebensalltag zu vereinfachen*. Dabei wägt sie jedoch zwischen für sie wichtigen und unwichtigen Situationen ab, da sie bei den elementaren Entscheidungen im *Driverseat* sitzen möchte, um nicht fremdbestimmt zu werden.

Dieses Abwägen bezeichnet Astrid Klingl als *Oszillieren* zwischen den strukturellen Folgen ihrer Selbstbestimmung und den Konsequenzen ihrer Fremdbestimmung.

Fritz Flatnitzer nennt es einen *Punkt der Zäsur*, bei dem er reflektiert, ob es wirklich er ist, der handelt, oder ob sich bei ihm eine unreflektierte Bequemlichkeit oder ein Zwang einschiffen hat, den es zu ändern gilt.

Für Frau Lettenbichler ist es eine Suche nach der *eigenen Wahrheit*, die sie dazu bewegt, aus den blind übernommenen oder anezogenen Handlungsweisen auszubrechen oder nicht. Dabei erachten es Frau Klingl, Herr Maier und Herr Demel als durchaus positiv, entweder zu Beginn (Frau Klingl, Herr Maier) oder immer mal wieder (Herr Demel) erlernten Verhaltensweisen *zu folgen* oder in sie *zurückzufallen*, um daraus die *Erkenntnis* seines eigenen gewollten Verhaltens zu gewinnen.

### **Auswertungsergebnis der *Autonomen Gewohnheiten*:**

Bei fünf von sechs Experten konnten Autonome Gewohnheiten auch bestätigt werden. Auf Grund dessen, dass fast alle befragten Personen ihre Existenz in gesellschaftliche Strukturen eingebunden und dadurch teilweise fremdbestimmt sehen, schaffen sie es auch, eben diese auferlegten Elemente in ihrem Leben zu reflektieren und gegebenenfalls zu ersetzen oder sie reflektiert anzunehmen. Bezüglich der Handhabung der erkannten von außen übernommenen Verhaltensweisen gehen die Meinungen jedoch auseinander.

### **Vorannahme der *Willenskraft*:**

Diese ist für Foucault wichtig, um dem Konformitätsdruck der Gesellschaft bzw. den Reaktionen eines sozialen Umfeldes standzuhalten und sich trotz schwieriger Bedingungen für den eigenen Stil zu entscheiden.

### **Thematischer Vergleich der *Willenskraft*:**

Die Kraft, für den eigenen Weg zu kämpfen, bezieht Frau Medici aus ihrer *Disziplin* und ihrem *Durchhaltewillen* in widrigen Umständen und kann dadurch ihren

*eigenen Willen und den optimalen Weg der eigenen Entwicklung durchsetzen. Dabei versucht sie, in lebensentscheidenden Dingen und Situationen einfach ihr Ding zu machen, egal was die anderen sagen, auch wenn sie damit in der Gesellschaft aneckt.*

Für Silvia Lettenbichler ist es eine Frage des *Willens*, ob man sich dem ganzen System hingibt, oder die Initiative ergreift und versucht, auf das In-der-eigenen-Macht-Stehende einzuwirken. Auf Grund der Tatsache, dass sie durch ihre *Normverstöße viel Druck und Gegenwind* erfahren hat und *stets dagegen standhalten wollte, konnte sie die Willenskraft* ausbilden, zu sagen, *so will ich es aber trotzdem.*

Die *Konsequenz*, von seinem eigenen *Standpunkt* sagen zu können, dass er, *so wie er ist, seine Richtigkeit hat*, ist für Herrn Demel eine Verbindung aus dem *Mut* der Bereiche des *inneren Kompasses* und der *Selbstverantwortung*. Sich seiner *Sache sehr sicher zu sein* erachtet er als das, was eine *individuelle Lebensgestaltung ausmacht*. Für ihren eigenen Weg zu kämpfen, interpretiert Frau Klingl als *Resilienz, Widerstandskraft und als ihren sturen Willen*, mit dem gesellschaftlichen Gegenwind in Form dessen, *was die Leute sagen*, ständig zu *jonglieren* und den *Mut* und die *Kraft* zu haben, um *ihren Weg als richtig zu verteidigen*. Die richtige Wahl für sich und entgegen des Mainstreams treffen zu können, macht sie vor allem an der Fähigkeit fest, durch ihren *Willen* schnelle *Entscheidungen* fällen zu können.

Willenskraft ist für Fritz Flatnitzer, mit *Beharrlichkeit und Konsequenz* sagen zu können, *das will ich, das mache ich und so wird es gemacht*. Egal, ob andere Leute sagen, *der spinnt doch*, oder egal, *was andere leben – uninteressant – er macht sein Ding. Der eigene Lebensstil ist das Programm; das wird durchgezogen und nicht, was der Mainstream sagt.*

George Maier versteht es als seine Aufgabe, *immer, immer, unerschütterlich für seinen Weg zu kämpfen und seine Denkweise zu verteidigen*. Dabei spielt seine eigene Überzeugung eine wichtige Rolle, die sich dadurch auszeichnet, dass er *hinter allem, was er denkt und sagt, voll und ganz steht.*

### **Konzeptionalisierung der Willenskraft:**

Ausnahmslos sind alle Experten dazu bereit, ihren eigenen Weg und ihre Denkweise mit der Stärke ihres Willens zu verteidigen.

Silena Medici, Herr Demel und Herr Flatnitzer verwenden dafür die Fähigkeit der *Kon-*

sequenz, Herr Maier seine eigene *Überzeugung* und Astrid Klingl ihre *Widerstandskraft*, um für ihren Weg als den richtigen zu kämpfen, egal was andere sagen.

Frau Lettenbichler bezieht ihre Stärke aus der Erfahrung des *Standhaltens* gegen den gesellschaftlichen Druck.

### **Auswertungsergebnis der Willenskraft:**

Hierbei lässt sich berichten, dass alle Experten dazu bereit sind, ihren eigenen Weg und ihre Denkweise mit der Stärke ihres Willens zu verteidigen. Dabei zeigt die Auswertung, dass die einzelnen Interviewpartner jeweils verschiedene Ansätze vertreten, durch welche Maßnahmen es möglich ist, sich diesbezüglich durchzusetzen.

## **7.3. Vergleichsanalyse als *Ästhetik der Existenz***

Zusammenfassend ist festzustellen, dass sich die Vorannahmen bezüglich einer möglichen Verbindung der Ausübung des Traditionellen Taekwondo und einer *Ästhetik der eigenen Existenz* durchaus bestätigt haben. Dadurch, dass die einzelnen Fragen des Katalogs so gewählt wurden, dass sie eine möglichst große Auswahl an Möglichkeiten bieten, unvoreingenommen zu antworten, können die gewonnenen Ergebnisse als authentisch eingestuft werden. Ziel war es nicht, auf allgemeine oder fiktive Zusammenhänge zu schließen, sondern zu sehen wie sich ein jahrelanges Taekwondo Training im Alltagsleben der Experten manifestiert.

So konnte durch die gegebenen Antworten in vier der zehn Themenbereiche eine nahezu hundertprozentige Übereinstimmung zur Vorannahme festgestellt, und in fünf Themengebieten eine umgerechnet achtzigprozentige Konformität aufgezeigt werden. Nur im Rahmen der Vorstellungskraft bezüglich der eigenen Zukunft war lediglich eine fünfundsechzigprozentige Verbindung zu erkennen.

In nahezu allen Kategorien konnten verschiedene Sichtweisen und Auslegungen für eine ähnliche bis gleiche Denk- und Handlungsweise analysiert werden. Obwohl sich die ausgesuchten Experten in Bezug auf ihr Alter, ihren Beruf und ihre familiäre Situation teilweise stark unterscheiden und sich daher die persönlichen Erläuterungen aus den vielfältigsten Lebensszenarien generieren, kann von allen sechs Experten behauptet werden, dass sie ihre Seinsweise als eine beschreiben, die den Foucault'schen Charakteristika einer *Ästhetik der Existenz* sehr ähnlich ist.

Zu erkennen ist dabei zusätzlich, dass die Antworten der Experten bei den Fragen im Bereich der *Autonomie des Individuums* bzw. der eigenen *Selbstmächtigkeit* zu 94 Prozent mit den Foucault'schen Definitionspunkten kompatibel waren, im Abschnitt der *Wahl der eigenen Existenz* bzw. dem *Akt der Wahl* zu 88 Prozent und in Bezug auf das *Leben als persönliches Kunstwerk* bzw. die *kunstvolle Gestaltung der eigenen Existenz* zu 83 Prozent.

Die Auswertungen zeigen zudem, dass neben den Foucault'schen Definitionspunkten das *Selbstvertrauen* im Umgang mit dem eigenen Leben eine spezielle Komponente des Taekwondo darstellt bzw. als Taekwondo spezifische Triebfeder der Bestimmung der eigenen Existenzweise verstanden werden kann.

Aus der Analyse der Antworten bezüglich der Bedeutung des Taekwondo für die eigene Lebensweise ist zu erkennen, dass die im Rahmen dieser Arbeit befragten Experten durchaus eine Verbindung zwischen ihrer Ausbildung im Taekwondo, der daraus resultierenden Charakterbildung und der Anwendung auf das eigene Leben sehen. Auch hier nennen die Experten verschiedene Schlüsselfaktoren, durch die sich ein *Selbstvertrauen* bilden kann. Dabei kann das Taekwondo als eine Art *Verstärker* der eigenen Entwicklung gesehen werden.

Hier ist aber hervorzuheben, dass es sich um eine Entwicklung handelt, welche die individuellen Eigenheiten des Menschen betont und ihn zum ‚Er selbst sein‘ ermutigt. Die daraus entstehende Andersartigkeit ist in diesem Prozess im Begriff, ihr Vorzeichen zu wechseln. Trägt das Wort in seinem gesellschaftlichen Gebrauch die Konnotation, dass ein Mensch durch sein Anderssein eher in einem negativen Bezugsrahmen gesehen wird, so betont es in dem Entwicklungsprozess, der durch das Taekwondo angestoßen wird, eher die Bedeutung von ‚voll und ganz er selbst sein‘. So ist die gebildete Andersartigkeit nun als das für einen selbst Normale oder Richtige zu interpretieren, dagegen das Massenphänomen der gesellschaftlichen Normierung nun als etwas, das als ‚nicht-normal‘ angesehen wird.

Bezüglich des gesellschaftlichen Einflusses auf den Menschen sind sich die Experten einig, dass es durchaus wichtig ist, sich eine Zeitlang dieser Fremdbestimmung hinzugeben, um daraus dann mit Hilfe seines eigenen individuellen Wegs zu erwachsen, wobei es niemals möglich sein wird, der Gesellschaft und dem Staat komplett zu entfliehen – ein gewisses Maß an Fremdbestimmung wird immer bleiben. Jedoch ist es einerseits möglich, den Spielraum der eigenen Unabhängigkeit zu erweitern und



zum anderen die unabdingbaren Einflüsse und Vorgaben von außen zu reflektieren und sich darüber bewusst zu werden.

Für beide Prozesse bietet das Lehrsystem des Traditionellen Taekwondo die Werkzeuge. Dabei wird das Taekwondo von den Experten als etwas begriffen, durch dessen Methode man sich zunächst einmal erziehen lassen muss, um sich die Werkzeuge überhaupt aneignen zu können.

Weiter sollte der Taekwondo-Aktive durch sein Alter, seine Erfahrung und seine Weitsichtigkeit überhaupt in der Lage sein, Taekwondo-Übungen als eine Gruppe von *Selbsttechniken* begreifen zu können.

Als ausschlaggebende Faktoren nennen die Experten dabei die Rolle des Lehrers und seine Fähigkeit, diese Interpretation des Taekwondo auslösen zu können. So hat der lehrende Taekwondo-Meister einen Einfluss darauf, wieweit sich das Taekwondo in dem Leben seines Schülers ausbreitet. Kann es als eine Art Lebensphilosophie verstanden und vermittelt werden? Wo lässt der Meister seine Schüler mithilfe des Taekwondo hinschauen? Dabei kommt es aber auch darauf an, inwieweit der Schüler dazu bereit bzw. in der Lage ist, sich auf den Blickwinkel des Meisters einzulassen und die Effekte des Taekwondo überhaupt zuzulassen.

Die Leitfrage dieser Arbeit, ob das Traditionelle Taekwondo, durch seinen ähnlichen bis gleichen Charakter der sokratischen *Sorge um sich*, ebenfalls eine Daseinsform einer Foucault'schen *Ästhetik der Existenz* bewirken kann, ist durch die Auswertung der Experteninterviews bestätigt worden.

## 8. Conclusio

Ziel dieser Arbeit war es, eine mögliche Verbindung zwischen der Foucault'schen *Ethik des Selbst* und der Ethik des Traditionellen Taekwondo im Bezugsrahmen der Ethnologie der Ethik bzw. Anthropologie der Ethik zu erörtern.

Im Laufe der Arbeit konnte einerseits literarisch, andererseits empirisch deutlich gemacht werden, dass durchaus ein Bezug zwischen beiden Ethiken zu vermuten ist. Dabei wurde im Rahmen der Hypothesenüberprüfung festgestellt, dass die Praktiken des Traditionellen Taekwondo einen ähnlichen bis gleichen Charakter besitzen wie

die antiken geistigen und körperlichen *Selbsttechniken gymnasia* und *melete*. Das heißt, die Techniken des Taekwondo, die im Rahmen dieser Arbeit untersucht wurden, können als *Techniken des Selbst* klassifiziert werden, da sie vom Sinngehalt nahezu identisch sind und sich lediglich und auch nur teilweise in der Art und Weise ihrer Ausführung unterscheiden. Grundsätzlich ist der Charakter der asketischen *Arbeit am eigenen Selbst* im gesamten Lehrsystem des Traditionellen Taekwondo erkennbar.

Auch die Leitfrage dieses Promotionsprojekts wurde durch die Befragung von sechs Taekwondo-Experten positiv bestätigt. Bei der Auswertung konnte eine sehr hohe Übereinstimmung mit den Definitionspunkten der Foucault'schen *Ästhetik der Existenz* festgestellt werden. Das heißt, da die Techniken des Traditionellen Taekwondo als *Selbsttechniken* klassifiziert werden konnten, kann auch von einer Wirkung auf die eigene Lebensführung im Sinne einer *Ästhetik der Existenz* ausgegangen werden. Zusammenfassend darf damit gesagt werden, dass das Lehrsystem des Traditionellen Taekwondo als *Ethik des Selbst* fungieren kann.

Damit ist es ebenfalls möglich, sich durch die Praktiken des Taekwondo mit einer Moral der individuellen Lebensführung zu identifizieren, die nicht auf der Befolgung von allgemein gültigen Normen gründet, sondern sich durch die eigene Selbstdefinition jedes einzelnen Individuums bestimmen lässt.

Die empirischen Auswertungen können als „*Moral der Aufmerksamkeit für sich*“<sup>980</sup> interpretiert werden, da sie, wie erwähnt, die Definitionspunkte der Foucault'schen Ästhetik als Existenzstil erfüllen und somit auch eine „*reflektierte Praxis der Freiheit*“<sup>981</sup> darstellen.

Die Antwort auf die „*Ethnologie der eigenen Kultur*“<sup>982</sup>, als kritische Analyse der „*formalen Bedingungen*“<sup>983</sup> jener Kultur, der er auch angehört, gibt sich Foucault durch seine *Ethik des Selbst*, als Anthropologie der Ethik, selbst.

Gemäß den Ergebnissen der vorliegenden Arbeit kann das Traditionelle Taekwondo als Ansatz einer Anthropologie der Ethik verstanden werden, da es als eine *ethisch politische*<sup>984</sup> Form des Handelns durch *Selbsttechniken* zu interpretieren ist.

---

<sup>980</sup> Foucault, Michel (2007), S. 244.

<sup>981</sup> ebd., S. 257.

<sup>982</sup> Birkhan, Barbara (2012), S. 7.

<sup>983</sup> Foucault, Michel: Von der Subversion des Wissens. Fischer Verlag. Frankfurt a.M. 1993, S. 12.

<sup>984</sup> Vgl. Demmer, Ulrich (2016), S. 3.

Die Auswertung der Experten-Interviews macht deutlich, dass es möglich ist, sich durch das Taekwondo im Prozess des *ethischen Werdens (politics of becoming)*<sup>985</sup> als nicht fremdkonstruiertes *ethisches Subjekt*<sup>986</sup> zu bestimmen. Somit fungiert das Lehrsystem dieser Kampfkunst als *politisch dynamisches Arbeitsfeld*<sup>987</sup>.

Aus der Sicht des Traditionellen Taekwondo bzw. des Fachbereichs der Kampfkünste im Allgemeinen könnte der Bezug zu den griechischen und römischen Praktiken und ihrer Wirkung auf den eigenen Lebensentwurf einen Weg darstellen, den Effekt von Kampfkünsten auf die eigene Existenz für Lehrende und Lernende erklärbarer zu machen, bzw. ein tieferes Bewusstsein für die Zusammenhänge zwischen der Kampfkunstpraxis und dem eigenen Leben zu schaffen.

Aus der eigenen Erfahrung des Verfassers dieser Arbeit kann behauptet werden, dass Schüler und Meister gleichermaßen oftmals auf einer eher einfachen Stufe verharren, die sich zwar mit der Ausübung der Kampfkunst beschäftigt, jedoch nicht mit der Tragweite der damit zusammenhängenden Wirkung auf die Lebensweise bzw. Formung der Identität. Zwar werden meistens durchaus positive Effekte und Entwicklungen im privaten Bereich festgestellt, jedoch verhallt die Frage, woran dieses liegt, meistens in einer eher phrasenhaften und nicht tiefgreifenden Begründung. Häufig ist die erfahrene Veränderung des Taekwondo-Übenden durch ihn selbst nicht wirklich greifbar und wird primär von der Außenwelt als ‚Entfaltung‘ wahrgenommen.

Dabei ist es vor allem die Entstehung eines Selbstkonzeptes, was das Traditionelle Taekwondo ausbilden kann bzw. dessen Ausbildung es unterstützt. Dabei handelt es sich aber, wie gesagt, nur um *eine* Interpretationsmöglichkeit des Taekwondo von vielen.

In Bezug auf den wissenschaftlichen Gehalt des vorliegenden Forschungsansatzes ist zu sagen, dass sich dieser durch das Arbeitsfeld der Anthropologie der Ethik und den Bezug zur *Ethik des Selbst* bzw. zur *Ästhetik der Existenz* von bisherigen Arbeiten unterscheidet.

Durch Michel Foucault als Indikator konnte nicht nur das Traditionelle Taekwondo als *Sorge um Sich*<sup>988</sup> im Sinne einer *Arbeit mit sich selbst* erkannt, sondern auch konkrete Eigenschaften erschlossen werden, welche die Ethik des Taekwondo, im Rahmen

---

<sup>985</sup> Vgl. ebd., S. 21.

<sup>986</sup> Vgl. Faubion, James D. (2011), S. 101.

<sup>987</sup> Vgl. Demmer, Ulrich (2016), S. 3.

<sup>988</sup> Vgl. Foucault, Michel (1993e), S. 35.

eines möglichen Ausdrucks der Philosophie des *Do*, als Lebensführung im Sinne eines *Guten Lebens* definiert.

Um das Eingangszitat dieser Arbeit nochmals aufzunehmen, stellt das Traditionelle Taekwondo als *Ethik des Selbst* ein Werkzeug dar, um nicht nur „(...) herauszufinden, sondern abzulehnen, was wir sind.“<sup>989</sup> Diese Kampfkunst ermöglicht es, „(...) uns vor(zu)stellen und (zu)konstruieren, was wir sein könnten (...)“<sup>990</sup>

---

<sup>989</sup> Foucault, Michel (2003), S. 280.

<sup>990</sup> ebd., S. 280.

# Anhang

## Bibliographie

### Wissenschaftliche Quellen aus Büchern und Zeitschriften

Antonowsky, Aaron: Health, Stress and Coping. Jossey-Bass Inc. San Francisco 1979.

Arifuku, Kogaku: Deutsche Philosophie und Zen-Buddhismus. Akademie Verlag. Berlin 1999.

Aristoteles: Die Nikomaschine Ethik. Deutscher Taschenbuchverlag. München 2010.

Attia, Iman: Die westliche Kultur und Ihr Anderes. Transcript Verlag. Bielefeld 2009.

Bargatzky, Thomas: Einführung in die Ethnologie. Eine Kultur- und Sozialanthropologie. Buske Verlag. Hamburg 1989.

Barth, Markus: Lebenskunst im Alltag. DUV Dt. Univ. Verlag. Wiesbaden 1998.

Basu, Robin: Das gute Leben im Zen-Buddhismus. Akademiker Verlag. Saarbrücken 2015.

Baumann, Paul: Karate-Do. Books on Demand. Norderstedt 2012.

Baumeister, Roy; Tierney, John: Die Macht der Disziplin. Campus Verlag. Frankfurt a. M. 2012.

Beer, Bettina: Kultur und Ethnizität. In: Beer, Bettina; Fischer, Hans (Hg.): Ethnologie. Eine Einführung. Dietrich Reimer Verlag. Berlin 2013.

Beise, Marc: Rettet die Steuermoral. Süddeutsche Zeitung. Wochenendausgabe Nr. 88. 16./17. April 2016.

- Bendixen, Peter: Zivilisationswende - Technischer Fortschritt und Wohlstand unter Stress. Springer VS. Wiesbaden 2012.
- Bents, Richard; Blank, Rainer: Der M.B.T.I. - Die 16 Grundmuster unseres Verhaltens nach C.G. Jung. Claudius Verlag. München 1997.
- Berking, Helmuth: Lebensstile, Identitätspolitiken und Gestaltungsmacht. In: Gewerkschaftliche Monatshefte. VS Verlag Sozialwissenschaften. Wiesbaden 08/1996.
- Berlin, Isaiah: Freiheit – vier Versuche. Fischer Taschenbuch Verlag. Frankfurt a. M. 1995.
- Besenhard, Stefan: Charakterliche Ideale in den asiatischen Kampfkünsten. Spiegel von Historie, Kultur und Mentalität. Grin Verlag. München 2011.
- Birkhan, Barbara: Foucaults ethnologischer Blick. Transcript Verlag. Bielefeld 2012.
- Blumenberg, Hans: Arbeit am Mythos. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 1996.
- Blumenthal Erik: Wege zur inneren Freiheit - Praxis und Theorie der Selbsterziehung. Rex- Verlag. Luzern 1975.
- Brück, Michael von: Buddhismus und Christentum. C.H.Beck Verlag. München 1997.
- Bublitz, Hannelore: Archäologie und Genealogie. In: Kleiner, Marcus S. (Hrsg.): Michel Foucault. Campus Verlag. Frankfurt a. M. 2001.
- Bühl, Achim: Die Habermas-Foucault-Debatte neu gelesen: Missverständnis, Diffamierung oder Abgrenzung gegen Rechts? In: PROKLA. Zeitschrift für kritische Sozialwissenschaft. H. 130. Jg. 33. Nr.1. 2003.
- Callo, Christian: Das bewegte Denken. Oldenbourg Verlag. München 2008.
- Capurro, Rafael: Leben im Informationszeitalter. Akademie Verlag. Berlin 1995.

- Carus, CG: Die Lebenskunst nach den Inschriften des Tempels zu Delphi. 1. Auflage. Türk. Dresden 1863.
- Choi, Hong Hi: Taekwon-do. Budo Verlag. Frankfurt a. M. 1994.
- Chun, Richard: Tae Kwon Do. YMAA Publication Center. Boston 2007.
- Dahlmann, Claus: Die Geschichte des modernen Subjekts. Waxmann Verlag. Münster 2008.
- Daldorf, Egon: Seele, Geist und Bewusstsein: Eine interdisziplinäre Untersuchung zum Leib-Seele-Verhältnis aus alltagspsychologischer und naturwissenschaftlicher Perspektive. Königshausen u. Neumann Verlag. Würzburg 2005.
- Dangscha, Jens; Blasius (Hrsg.): Lebensstil in den Städten. Springer-Fachmedien GmbH. Wiesbaden 1994.
- Defert, Daniel; Ewald Francois (Hrsg.): Foucault. Ästhetik der Existenz. Suhrkamp Taschenbuch. Frankfurt a. M. 2007.
- Deleuze, Gilles: Foucault. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 1992.
- Deleuze, Gilles: Postskriptum über die Kontrollgesellschaften. In: Deleuze, Gilles: Unterhandlungen 1972-1990. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 1993.
- Demmer, Ulrich: Towards another reason. Oxford University Press. New Delhi 2016.
- Dennett, Daniel C.: Ellenbogenfreiheit. Beltz Verlag. Weinheim 1994.
- Deshimaru, Taisen: Zen in den Kampfkünsten Japans. Werner Kristkeitz Verlag. Heidelberg 1978.
- Desmond Bernal, John; Helmut Steiner (Hrsg.): Die soziale Funktion der Wissenschaft. Pahl Rugenstein Verlag. Köln 1986.

- Dreyfus, Hubert.; Rabinow, Paul.: Jenseits von Strukturalismus und Hermeneutik. Athenäum Verlag. Frankfurt a. M. 1987.
- Duman, Yilmaz: Zur Frage der Macht im Werk Michel Foucaults: unter besonderer Berücksichtigung der Ethnologie der europäischen Kultur. Universitätsverlag WUV. Wien 2003.
- Dürckheim, K. Graf: ZEN und wir. Fischer Taschenbuch Verlag. Frankfurt 1974.
- Duthie, R.B.; Hope, L.; Barker D.G.: Selected personality traits of martial artists as measured by the Adjective Check List. Perceptual and Motor Skills. 47. 1978.
- Ehmke, Franziska: Der japanische Tee-Weg. Bewusstseins- und Gesamtkunstwerk. DuMont Verlag. Köln 1991.
- Eichler, Wolfgang: Kommunikation und Leben. Igel Verlag. Hamburg 2008.
- Elm Ralf; Takayama Mamoru (Hrsg.): Zukünftiges Menschsein: Ethik zwischen Ost und West. Nomos Verlagsgesellschaft. Baden-Baden 2003.
- Epikur: Von der Überwindung der Furcht. DTV Deutscher Taschenbuch Verlag. München 1990.
- Eribon, Didier: Michel Foucault. Eine Biographie. Suhrkamp Taschenbuch Verlag. Frankfurt a. M. 1991.
- Fassin, Didier: The ethical turn in anthropology: Promises and uncertainties. HAU Journal of Ethnographic Theory. 2014.
- Faubion, James D: An Anthropology of Ethics. Cambridge University Press. Cambridge 2011.
- Fellmann, Ferdinand: Philosophie der Lebenskunst. Junius Verlag. Hamburg 2009.



- Fend, Helmut; Berger Fred; Grob Urs (Hrsg.): Lebensverläufe, Lebensbewältigung, Lebensglück. Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden 2009.
- Fenner, Dagmar: Das Gute Leben. Walter de Gruyter GmbH. Berlin 2007.
- Fink-Eitel, Hinrich: Die Philosophie und die Wilden. Über die Bedeutung des Fremden für die europäische Geistesgeschichte. Junius Verlag. Hamburg 1994.
- Finkenberg, M. E.: Effect of participation in taekwondo on college women's selfconcept. Perceptual and Motor Skills. 71. 1990.
- Flashar, Hellmut (Hrsg.): Die Philosophie der Antike: Platon. Schwabe Verlag. Basel 2007.
- Florence, Maurice: Foucault. In: Foucault, Michel: Dits et Ecrits. Schriften. Band Vier. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2005.
- Foucault: The Order of Things. Tavistock. London 1970.
- Foucault, Michel: Wahnsinn und Gesellschaft. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 1973.
- Foucault, Michel: Mikrophysik der Macht. Über Strafjustiz, Psychiatrie und Medizin. Merve Verlag. Berlin 1976.
- Foucault, Michel: Theatrum Philosophicum. In: Deleuze, Gilles; Foucault, Michel: Der Faden ist gerissen. Merve Verlag. Berlin 1977.
- Foucault, Michel: Der „Anti-Ödipus“ - Eine Einführung in eine neue Lebenskunst. In: Foucault, M. (Hrsg.): Dispositive der Macht. Michel Foucault über Sexualität, Wissen und Wahrheit. Merve Verlag. Berlin 1978.
- Foucault, Michel: Überwachen und Strafen. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 1981.
- Foucault, Michel: Freiheit und Selbstsorge. Gespräch mit Michel Foucault am 20. Januar 1984. In: H. Becker; L. Wolfstetter; A. Gomez-Muller & R. Fornet-

Betancourt (Hrsg.): Michel Foucault. Freiheit und Selbstsorge. Interview 1984 und Vorlesung 1982. Frankfurt a. M.

Foucault, Michel: Der Wille zum Wissen. Sexualität und Wahrheit. Band 1. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 1983a.

Foucault, Michel: On the Genealogy of Ethics. An Overview of Work in Progress. In: Hubert L. Dreyfus; Paul Rabinow: Michel Foucault. Beyond Structuralism and Hermeneutics. 2. Auflage. Chicago 1983b.

Foucault, Michel: Freiheit und Selbstsorge. Interview 1984 und Vorlesung 1982. Materialis Verlag. Frankfurt a. M. 1985.

Foucault, Michel: Warum ich Macht untersuche: Die Frage des Subjekts. In: Dreyfus, H.; Rabinow, P.: Jenseits von Strukturalismus und Hermeneutik. Athenäum Verlag. Frankfurt a. M. 1987.

Foucault, Michel: Die Sorge um sich. Sexualität und Wahrheit 3. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 1989.

Foucault, Michel: Der Gebrauch der Lüste. Sexualität und Wahrheit. Band 2. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 1993a.

Foucault, Michel: Von der Subversion des Wissens. Fischer Verlag. Frankfurt a. M. 1993b.

Foucault, Michel: Von der Subversion des Wissens. Fischer Verlag. Frankfurt a. M. 1993c.

Foucault, Michel: Die Ordnung des Diskurses. Fischer Taschenbuch Verlag. Frankfurt a. M. 1993d.

Foucault, Michel: Technologien des Selbst. S. Fischer Verlag. Frankfurt a. M. 1993e.

- Foucault, Michel: Das Subjekt und die Macht. In (Hrsg.): Michel Foucault. Jenseits von Strukturalismus und Hermeneutik. Beltz Verlag. Weinheim 1994a.
- Foucault, Michel: Das Subjekt und die Macht. In: Michel Foucault: Jenseits von Strukturalismus und Hermeneutik. Beltz Verlag. Weinheim 1994b.
- Foucault, Michel: Der Mensch ist ein Erfahrungstier. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 1996.
- Foucault, Michel: Dits et Ecrits. Schriften in vier Bänden. Band 1: 1954 – 1969. Defert, Daniel; Ewald, François (Hrsg.). Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2001.
- Foucault, Michel: Dits et Ecrits. Schriften in vier Bänden. Band 2: 1970 – 1975. Defert, Daniel; Ewald, François (Hrsg.). Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2002.
- Foucault, Michel: Dits et Ecrits. Schriften in vier Bänden. Band 3: 1976 – 1979. Defert, Daniel; Ewald, François (Hrsg.). Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2003.
- Foucault, Michel: Geschichte der Gouvernementalität. Band 1: Sicherheit, Territorium, Bevölkerung: Vorlesung am Collège de France 1977/1978. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2004.
- Foucault, Michel: Dits et Ecrits. Schriften in vier Bänden. Band 4: 1980 – 1988. Defert, Daniel; Ewald, François (Hrsg.). Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2005a.
- Foucault, Michel: Analytik der Macht. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2005b.
- Foucault, Michel: Ästhetik der Existenz - Schriften zur Lebenskunst. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2007.
- Foucault, Michel: Hermeneutik des Subjekts. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2009a.
- Foucault, Michel: In Verteidigung der Gesellschaft. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2009b.

- Foucault, Michel: Die Ordnung der Dinge. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M 2012a.
- Foucault, Michel: Die Regierung des Selbst und der anderen. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2012b.
- Foucault, Michel: Archäologie des Wissens. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2013.
- Foucault, Michel: Die Macht der Psychiatrie - Vorlesungen am Collège de France 1973/1974. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2015.
- Franken, Ulla: Emotionale Kompetenz - Eine Basis für Gesundheit und Gesundheitsförderung. Books on Demand. Norderstedt 2010.
- Frankfurt, Harry G.: Willensfreiheit und der Begriff der Person. In: Betzler, Monika; Guckes, Barbara (Hrsg.): Freiheit und Selbstbestimmung: Ausgewählte Texte. Akademie Verlag. Berlin 2001.
- Freud, Sigmund: Das Ich und das Es. Metapsychologische Schriften. Fischer Taschenbuch Verlag. Frankfurt a. M. 2009.
- Freud, Sigmund: Der Dichter und das Phantasieren: Mit Interpretationshilfen. Books on Demand. Berlin 2010.
- Fröhlich-Gildhoff, Klaus; Rönau-Böse, Maïke: Resilienz. Ernst Reinhardt Verlag. München 2011.
- Fromm, Erich; Suzuki, Daisetz Teitaro; Martino de Richard: Zen-Buddhismus und Psychoanalyse. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 1972.
- Fromm, Erich: Haben oder Sein. Deutsche Verlags-Anstalt. Stuttgart 1976.
- Früchtel, Josef: Ästhetische Erfahrung und moralisches Urteil: Eine Rehabilitierung. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 1996.

- Früchtl, Josef: Spielerische Selbstbeherrschung. Ein Beitrag zur Ästhetik der Existenz. In: Steinfath, Holmer: Was ist ein gutes Leben. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 1998.
- Gatzweiler, Gerd: Handbuch Taekwondo. Meyer & Meyer Fachverlag. Aachen 2012.
- Geiger, Daniel: Wissen und Narration. Erich Schmidt Verlag. Berlin 2006.
- Gorbahn, Katja: Die Geschichte des antiken Griechenland als Identifikationsangebot. V&R Unipress. Göttingen 2011.
- Gottwald, Peter: Zen im Westen - neue Lehrrede für eine alte Übung. LIT Verlag. Münster 2003.
- Grätzel, Stephan: Ethische Praxis. Turnshare Ltd.. London 2007.
- Guzy, Lidia: Baba-s und Alekh-s - Askese und Ekstase einer Religion im Werden. Weißensee Verlag. Berlin 2002.
- Habermas, Jürgen: Die Moderne - ein unvollendetes Projekt. In: Welsch, Wolfgang (Hrsg.): Wege aus der Moderne. Schlüsseltexte der Postmoderne-Diskussion. VCH Verlag. Weinheim 1999.
- Hadot, Pierre: Philosophie als Lebensform. Geistige Übungen in der Antike. Gatzka Verlag. Berlin 1991.
- Hammitzsch, Horst: Zen in der Kunst der Tee-Zeremonie. Otto Wilhelm Barth Verlag. 4. Aufl. München 1983.
- Heidegger, Martin: Sein und Zeit. Max Niemeyer Verlag. Tübingen 2006.
- Heidemann, Frank: Ethnologie. Vandenhoeck & Ruprecht GmbH. Göttingen 2011.
- Held, Andreas: Traditionelles Taekwondo: Eine Kampfkunst und ihre Wirkungen. Books on Demand. Norderstedt 2004, S. 51.

- Herrigel, Eugen: ZEN in der Kunst des Bogenschießens. O.W.Barth Verlag. München 1975.
- Herrigel, Eugen: Der ZEN Weg. O.W.Barth Verlag. München 1984.
- Hirschkind, Charles: The Ethics of Listening: Cassette-sermon audition in contemporary Egypt, American Ethnologist. 2001.
- Hof, Marion: Judo - Karate - Taekwon-Do. Humboldt Verlag. München 1977.
- Höffe, Otfried: Lebenskunst und Moral oder macht Tugend glücklich? C.H.Beck Verlag. München 2007.
- Höhne, Christine: Feeling-seen - die Wirksamkeit im Erstgespräch. CIP-Medien. München 2009.
- Holm-Hadulla, Rainer M.: Kreativität. Konzept und Lebensstil. Vandenhoeck & Ruprecht GmbH. Göttingen 2007.
- Honneth, Axel: Kampf um Anerkennung. Zur moralischen Grammatik sozialer Konflikte. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 1998.
- Horn, Christoph: Antike Lebenskunst. Glück und Moral von Sokrates bis zu den Neuplatonikern. C.H.Beck Verlag. München 1998.
- Hoyer, Timo: Tugend und Erziehung. Die Grundlegung der Moralpädagogik in der Antike. Julius Klinkhardt Verlag. Bad Heilbrunn 2005.
- Hundt, Ulrike: Westliche Psychotherapie und östliche Spiritualität. Wege zur Integration. Verlag für Wissenschaft und Bildung. Berlin 2000.
- Ippen, David: Die Kunst des Selbst. Eine Interpretation des Traditionellen Taekwondo. Hirmer Verlag. München 2014.

- Jaerisch, Peter: Xenophon. Erinnerungen an Sokrates. Artemis Verlag. München/Zürich 1987.
- Jung, Carl Gustav: Die Psychologie der Unbewussten Prozesse. Rascher Verlag. Zürich 1917.
- Kapleau, Philip: Die drei Pfeiler des Zen: Lehre-Übung-Erleuchtung. O.W.Barth Verlag. München 1981.
- Keller, Reiner: Michel Foucault. UVK Verlagsgesellschaft. Konstanz 2008.
- Keller, Reiner; Knoblauch, Hubert; Reichertz, Jo (Hrsg.): Kommunikativer Konstruktivismus: Theoretische und empirische Arbeiten zu einem neuen wissenssoziologischen Ansatz. Springer Verlag. Wiesbaden 2013.
- Keupp, Heiner: Identitätskonstruktion. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne. Rowohlt Taschenbuch Verlag. Reinbek 1999.
- Kögler, Hans-Herbert: Michel Foucault. J.B. Metzler Verlag. Stuttgart 2004.
- Kroeber, Alfred; Kluckhohn, Clyde: Culture. A Critical Review of Concepts and Definitions. Random House Verlag. New York 1952.
- Kurian, M.; Caterino, L. C.; Kulhavy, R. W.: Personality characteristics and duration of Ata Taekwondo training. Perceptual and Motor Skill. 76. 1993.
- Kurian, M.; Verdi, M. P.; Caterino, L.C.; Kulhavy, R. W.: Relating scales on the children's personality questionnaire to training time and belt rank in Ata Taekwondo. Perceptual and Motor Skill. 79. 1994.
- Kwon, Jae-Hwa: Zen-Kunst der Selbstverteidigung. O.W.Barth Verlag. München 1971.
- Laidlaw, James: Riches and Renunciation. Oxford University Press. New York 1995.

- Laidlaw, James: The subject of virtue: An anthropology of ethics and freedom. Cambridge University Press. Cambridge 2014.
- Lambek, Michael: The Anthropology of Religion and the Quarrel between Poetry and Philosophy. In: Lambek, Michael: Current Anthropology. Chicago Press 2000.
- Lavagno, Christian: Michel Foucault - Ethnologie der eigenen Kultur. In: Moebius, Stephan; Quadflieg, Dirk (Hrsg.): Kultur. Theorien der Gegenwart. Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden 2006.
- Lemke, Harald: Michel Foucault. In Konstellationen. Jan van Eyck Akademie. Maastricht 1995.
- Leonard, George: Der längere Atem. Integral Verlagsgesellschaft. Wessobrunn 1994.
- Leven, Karl-Heinz: Antike Medizin. C.H.Beck Verlag. München 2005.
- Lind, Werner: Budo - Der geistige Weg der Kampfkünste. O.W.Barth Verlag. München 1998.
- Link, Oliver: Interview mit Konrad Paul Liessmann. Ohne Grenzen könnten wir nicht leben. Brandeins Wirtschaftsmagazin. Ausgabe 03/2013.
- Luther, Martin H.; Gutman, Huck; Hutton, Patrick H.: Einführung zu Technologien des Selbst. S. Fischer Verlag. Frankfurt a. M. 1993.
- Macintyre, Alasdair: Die Anerkennung der Abhängigkeit. Über menschliche Tugenden. Rotbuch Verlag. Hamburg 2001.
- Maier, Georg: Seminarschrift zum Taekwondo Lehrgangswochenende in Violau. 18.05.2015.
- Maio, Giovanni: Mittelpunkt Mensch. Schattauer Verlag. Stuttgart 2012.



- Mann, Christian; Scholz, Peter (Hrsg.): „Demokratie“ im Hellenismus - von der Herrschaft des Volkes zur Herrschaft der Honoratioren? Verlag Antik. Mainz 2012.
- Maslow, Abraham H.: Motivation und Persönlichkeit. 12. Auflage. Rowohlt Verlag. Hamburg 1981.
- Moegling, Klaus: Taijiquan als Lebenskunst - Strategien im Umgang mit Gesundheit und Krankheit. In: Wissenschaftlicher Beirat des DDQT (Hrsg.): Tai Chi (Taijiquan). Prolog Verlag. Immenhausen 2009.
- Moenig, Udo: Taekwondo: From a Martial Art to a Martial Sport. Routledge. New York 2015.
- Möhle, Katja: Der Do der Kampfkunst und die Entwicklung einer Lebensform der Achtsamkeit. Reihe: Psychologie des Bewusstseins. Lit Verlag. Berlin 2011.
- Mojsisch, Burkhard: In: Wolfram Högbe: Grenzen und Grenzüberschreitungen: XIX. Deutscher Kongress für Philosophie. Akademie Verlag. Berlin 2004.
- Müller, Fernando Suárez: Skepsis und Geschichte: Das Werk Michel Foucaults im Lichte des absoluten Idealismus. Königshausen & Neumann Verlag. Würzburg 2004.
- Müller, L.; Petzold, H.G.: Resilienz und protektive Faktoren im Alter und ihre Bedeutung für den Social Support und die Psychotherapie bei älteren Menschen. Düsseldorf/Hückeswagen. FPI-Publikationen: POLyLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 08/2003.
- Nehamas, Alexander: Die Kunst zu leben: Sokratische Reflexionen von Platon bis Foucault. Rotbuch Verlag. Hamburg 2000.
- Nickel, Rainer: Ausgewählte Schriften. Artemis und Winkler Verlag. Zürich 1994.
- Nunzio Nigro, Raffaele: Taekwondo und Karate im Olympiawettlauf: Diskussionen, Hintergründe, Begleiterscheinungen. Diplomica Verlag. Hamburg 2007.

- Pätzold, Frank: Wu Shu Faszination China & asiatische Kampfkünste. Books on Demand. Norderstedt 2003.
- Pandian, Anand: Tradition in Fragments, inherited Forms and Fractures in the Ethics of South India. American Ethnologist 2008.
- Petzold, Hilarion G: Budokünste als Weg und therapeutisches Mittel in der körper -und bewegungsorientierten Psychotherapie, Gesundheitsförderung und Persönlichkeits-entwicklungs-transversale und integrative Perspektiven. Integrative Therapie. 1-2/2004.
- Petzold, Hilarion G.: Transversale Identität und Identitätsarbeit. In: Petzold, Hilarion G. (Hrsg.): Identität. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden 2012.
- Prisching, Manfred: Postmoderne Tugenden? Passagen Verlag. Wien 2001.
- Prohl, Inken: Zen für Dummies. Wiley-VCH Verlag. Weinheim 2010.
- Prohl, Inken; Berg, Esther: Become your Best. On the Construction of Martial Arts as Means of Self-Actualization and Self-Improvement. In: JOMEC Journal. Martial Arts Studies. 2014.
- Raffnesøe, Sverre; Gudmand-Høyer, Marius; Thaning, Morten Sørensen: Foucault. Wilhelm Fink Verlag. München 2011.
- Rapp, Christof; Horn, Christoph: Wörterbuch der antiken Philosophie. C.H.Beck Verlag. München 2008.
- Rawls, John; Höffe, Ottfried (Hrsg.): Eine Theorie der Gerechtigkeit. Akademie Verlag. Berlin 2006.
- Reckwitz, Andreas: Die Kontingenzperspektive der ‚Kultur‘. Kulturbegriffe, Kulturtheorien und das kulturwissenschaftliche Forschungsprogramm. In: Jaeger, Friedrich u. a. (Hg.): Themen und Tendenzen. Handbuch der Kulturwissenschaften, Bd. 3. Metzler Verlag. Stuttgart, Weimar 2004.

Reese-Schäfer, Walter: Kommunitarismus. Campus Verlag. Frankfurt a. M. 2001.

Ricke, Gabriele; Voullié: Michel Foucault. Eine Geschichte der Wahrheit. Raben Verlag. München 1987.

Ritzel, Wolfgang: Immanuel Kant. Walter de Gruyter & Co. Berlin 1985.

Robbins, Joel: On becoming ethical subjects: freedom, constraint and the anthropology of morality. In: Anthropology of this Century. London 2012.

Robbins, Joel: Beyond the Suffering Subject: Toward an Anthropology of the Good. In: Journal of the Royal Anthropological Institute 2013.

Robbins, Joel: Between Reproduction and Freedom: Morality, Value and Radical Cultural Change. Ethnos 2007.

Rödel, Bodo: Aikido Grundlagen. Meyer & Meyer Verlag. Aachen 2014.

Rohls, Jan: Philosophie und Theologie in der Geschichte und Gegenwart. Mohr Siebeck Verlag. Tübingen 2002.

Ruoff, Michael: Foucault-Lexikon. Wilhelm Fink Verlag. Paderborn 2007.

Saar, Martin: Nachwort. In: Foucault, Michel: Ästhetik der Existenz - Schriften zur Lebenskunst. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2007.

Sackmann, Sonja: Cultural knowledge in organizations. Sage Publ. Newbury Park 1991.

Savoie, Gilles R.: Taekwondo. North Atlantic Books. Berkeley 2010.

Schindewolf, Dorrit: Aufklärung und Autonomie: Die neurobiologischen Grundlagen. Books on Demand. Norderstedt 2012.

- Schleissheimer, Bernhard: Ethik heute: Eine Antwort auf die Frage nach dem guten Leben. Königshausen & Neumann Verlag. Würzburg 2003.
- Schmid, Wilhelm: Von den Biotechnologien zu den Technologien des Selbst: Die Arbeit Michel Foucaults; auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst. In: Deutsche Zeitschrift für Philosophie. Jg. 39 (1991). H.12.
- Schmid, Wilhelm: Philosophie der Lebenskunst. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 1999.
- Schmid, Wilhelm: Lebenskunst als Ästhetik der Existenz. In: Schummer, Joachim (Hrsg.): Glück und Ethik. Königshausen & Neumann Verlag. Würzburg 1998.
- Schmid, Wilhelm: Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2000a.
- Schmid, Wilhelm: Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2000b.
- Schmid, Wilhelm: Das Leben als Kunstwerk. Versuch über Kunst und Lebenskunst und ihre Geschichte von der antiken Philosophie bis zur Performance Art. In: Kunstforum International. Band 142. "Lebenskunstwerke" (LKW). Köln 1998.
- Schmid, Wilhelm: Die Wiederentdeckung der philosophischen Lebenskunst. Vortrag im Rahmen der 52. Lindauer Psychotherapiewochen 24.04.2002.
- Schmitt, Annette: Bedingungen gerechten Handelns. Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden 2005.
- Schmitz, Winfried: Haus und Familie im antiken Griechenland. Oldenburg Wissenschaftsverlag. München 2007.
- Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden. Störungen und Klärungen. 35. Auflage. Rowohlt Verlag. Hamburg 2001.

- Seggelke, Yudo J.; Nishijima G. W: Buddhistische Ethik: Weisheit und Pragmatik des Zen-Meisters Dōgen. DONA Verlag. Berlin 2014.
- Sieverling, Guido: Das Lexikon des Kämpfens: Begriffe und Erklärungen aus Kampfsport, Kampfkunst und Selbstverteidigung. Books on Demand. Norderstedt 2015.
- Simmel, Georg: Der Konflikt der modernen Kultur. In: Das Individuelle Gesetz. Philosophische Exkurse. Frankfurt a. M. 1987.
- Skinner, Dianne: Foucault, Subjectivity and Ethics: Towards a Self-Forming Subject. In: Organization 20(6) 2012.
- Son, Jong-Ho: Der Weg des Kreises. Eigenverlag. München 1999.
- Son, Jong Ho: Classic Taekwon-Do Alive. Eigenverlag. Klagenfurt 2004.
- Sorgo, Gabriele: Askese und Konsum. Verlag Turia und Kant. Wien 2002.
- Steinfath, Holmer: Orientierung am Guten. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 2001
- Steinfath, Holmer: Was ist ein gutes Leben. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 1998.
- Stölner, Robert: Erziehung als Wertsphäre. transcript Verlag. Bielefeld 2009.
- Suzuki, Daisetz Teitaro: Leben aus Zen. Suhrkamp Verlag. Frankfurt a. M. 1986.
- Taber, John: Mantra. State University of New York Press. New York 1989.
- Thomas, Alexander; Kinast, E.-U.; Schroll-Machl: Handbuch Interkulturelle Kommunikation und Kooperation. Band 1: Grundlagen und Praxisfelder. Vandenhoeck & Ruprecht Verlag. Göttingen 2005.
- Trebbin, Anja: Michel Foucaults Weg in die Antike. Logos Verlag. Berlin 2007.

- Treibel, Annette: Einführung in soziologische Theorien der Gegenwart. Springer Fachmedien Verlag. Wiesbaden 2004.
- Tschuschke, Volker; Czogalik, Dietmar (Hrsg.): Psychotherapie — Welche Effekte verändern? Springer Verlag. Berlin 1990.
- Tsigarida, Isabella: Solon, Begründer der Demokratie? Eine Untersuchung der sogenannten Mischverfassung Solons von Athen und deren „demokratischer“ Bestandteile. Peter Lang Verlag. Bern 2006.
- Volkers, Achim: Wissen und Bildung bei Foucault. Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden 2008.
- Vorländer, Hans: Demokratie - Geschichte, Formen, Theorien. C.H.Beck Verlag. München 2003.
- Vossenkuhl, Wilhelm: Die Möglichkeit des Guten. C.H.Beck Verlag. München 2006.
- Weber, Verena: Tugendethik und Kommunitarismus. Königshausen & Neumann Verlag. Würzburg 2002.
- Weis, Kurt: Grenzerfahrungen. In: Baudson, Gabriele; Seemüller, Anna; Dresler, Martin: Grenzen unseres Geistes. S.Hirzel Verlag. Stuttgart 2010.
- Weitbrecht, Julia; Röcke, Werner: Askese und Identität in Spätantike, Mittelalter und Früher Neuzeit. Walter de Gruyter Verlag. Berlin/New York 2010.
- Widlok, Thomas: Sharing by default? Outline of an Anthropology of Virture. Anthropological Theory. 2004.
- Wiedmeier, Carl: Karate - Die Welt des Taekwon-Do. Copress Verlag. München 1966.
- Wilhelm, Christian: Die politische Philosophie in den frühen Dialogen Platons. Logos Verlag. Berlin 2012.

Wolf, Ursula: Die Philosophie und die Frage nach dem guten Leben. Rowohlts Taschenbuch Verlag. Hamburg 1999.

Yon, Don: Innere Kampfkünste. Books on Demand. Norderstedt 2004.

Zeeb, Tanja: Die Dynamik der Freundschaft. V&R Unipress. Göttingen 2011.

Zeug, Katrin: Süchtig nach Anerkennung. Zeit Wissen Nr.4/2013.

## **Universitäre Veröffentlichungen**

Hintelmann, Jan Peter F.: Fernöstliche Kampfkunst. Lebenskraftkonzepte und Selbsttransformationstechnologien. Dissertation. Universität Hamburg. 2009.

Lehn, Theres: Asketische Praxis. Die Bedeutung der Askese für das ethische Handeln und das menschliche Sein bei Aristoteles und Michel Foucault. Dissertation an der Ludwig-Maximilian-Universität München. 2012.

Prince, D. S.: Self-concept in martial arts students. Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 57 (2-B). Dissertation. 1996.

Sansone, M.: Tae Kwon Do Achievement and Locus of Control. Diplom Arbeit. Rowan University Glassboro. 1999.

Toepffer-Wenzel, Kirsten: E-Watch und Controltainment zur Kriminologie der Kontrollkultur. Dissertation im Fachbereich Sozialwissenschaften der Universität Hamburg. 2004.

## **Elektronische Dokumente**

Bitzer-Gavornik, Günther; Unterrainer, Human: Karate-Do und Resilienz/Kohärenz als Ausdruck psychischer Gesundheit. „o. D.“ (Eingesehen 18.05.2014). URL: [http://karate-do-graz.at/cms/upload/pdf/Artikel\\_271006\\_end.pdf](http://karate-do-graz.at/cms/upload/pdf/Artikel_271006_end.pdf).

Boeree, George C.: Personality Theories. Shippensburg University. USA, 1998. Dt. Übersetzung: Wieser, D. 2006. (Eingesehen 05.05.2014). URL: [http://www.social-psychology.de/do/PT\\_maslow.pdf](http://www.social-psychology.de/do/PT_maslow.pdf)

Defert, Daniel: Er kämpfte immer mit der Polizei. Taz.de „o. D.“ (Eingesehen am 01.02.2016). [www.taz.de/!5238682/](http://www.taz.de/!5238682/)

Fix, Ulla: Der Wille zum Wissen als Wille zur Macht. Foucaults „strategisch-produktiver“ Machtbegriff. „o. D.“ (Eingesehen 04.02.2016). URL:<http://home.uni-leipzig.de/fix/Lehre/LehreSS04/LehreSS04HandoutFoucaultsMachtbegriff.pdf>

Freie Universität Berlin: Diskurs. (Eingesehen 18.01.2015). URL: <http://www.geisteswissenschaften.fu-berlin.de/v/littheo/glossar/diskurs.html>

Fuhrmann, Ralf: Taekwondo Verbände in Deutschland. 31.10.2010. (Eingesehen 24.04.2015). URL: <http://www.taekwondo.de/index.php/allgemeines>

Kang, Shin-Gyu: 50 Jahre Taekwon-Do in Europa. „o. D.“ (Eingesehen 07.04.2014). URL: <http://www.taekwondo-europe.eu>

Kilian, Patrick: Border Patrol. Bataille, Foucault und das Konzept der Grenze. In: foucaultblog der Universität Zürich vom 03.08.2013. (Eingesehen 15.05.2016). URL:<http://www.fsw.uzh.ch/foucaultblog/featured/24/border-patrol-bataille-foucault-und-das-konzept-der-grenze>

Kwon, Jae-Hwa Taekwon-Do: Film zu 50 Jahre internationale Taekwon-Do Arbeit. „o. D.“ (Eingesehen 13.02.2015). URL: <http://www.kwonjaehwa-taekwondo.com/>

Lemke, Thomas: Gouvernamentalität. „o. D.“ (Eingesehen 05.02.2016). URL: [http://www.thomaslemkeweb.de/publikationen/Gouvernamentalit%E4t%20\\_Kleiner-Sammelband\\_.pdf](http://www.thomaslemkeweb.de/publikationen/Gouvernamentalit%E4t%20_Kleiner-Sammelband_.pdf)



Martini, Tania; Ippolito, Enrico: Interview dem damaligen Lebenspartner Foucaults, Daniel Defert, mit der taz: 13.10.2005.(Eingesehen 19.09.2015). URL: <http://www.taz.de/!5238682/>

Misselhorn, Catrin: Die Imagination im Spannungsfeld von Philosophie, Alltagspsychologie und Wissenschaft. In: Journal of Literary Theory Online, Nov. 2007. (Eingesehen 08.09.2015) URL: <http://www.jltonline.de/index.php/reviews/article/view/23/174>

Sakura Budokan: The Traditional Japanese Dojo. Elektronisches Dokument. „o. D.“ (Eingesehen 18.11.2016). URL: <http://www.sakurabudokan.com/the-traditional-japanese-doj>

Schmid, Wilhelm: Die Seele über den Körper pflegen. In: FAZ Friedmann, Jan im Interview mit Wilhelm Schmid. 25.08.2001. (Eingesehen 07.06.2016). URL:<http://www.faz.net/aktuell/sport/philosophie-wilhelm-schmid-die-seele-ueber-den-koerper-pflegen-128914.html>

Schmid, Wilhelm: Ethik der Ernährung als Element der Lebenskunst in einer anderen Moderne. Vortrag an der Universität von Kyoto, Japan. 06.03.2006. (Eingesehen 18.10.2016). URL:-[http://www.lebenskunstphilosophie.de/Hauptframe/Text 25 - Ethik der Ernaehrung/Ethik\\_der\\_Ernaehrung.htm](http://www.lebenskunstphilosophie.de/Hauptframe/Text%20-%20Ethik%20der%20Ernaehrung/Ethik_der_Ernaehrung.htm)

Schuh, Johanna: Was bedeutet Meditation? 2012. (Eingesehen 05.06.2014). URL: <http://www.insightvoice.at/download/ebook-zenmeditation-wiegehtdas.pdf>

Stachowiak, Raimund: Kwon, Jae-Hwa, "o. D." (Eingesehen 16.07.2016) <http://www.privat.raimunds.de/kwonjaehwa.htm>

Universität Hamburg Fachbereich Psychologie; Stadler, Gertraud; Oettingen, Gabriele; Gollwitzer, Peter M.: Gesundheit beginnt im Kopf. November 2005. (Eingesehen 01.12.2015). URL:<https://www.psy.uni-hamburg.de/arbeitsbereiche/paedagogische-psychologie-und-motivation/personen/oettingen-gabriele/dokumente/stadler-oettingen-2005.pdf>, Hamburg,

Universität Regensburg: Zeittafel der antiken Epochen. 05.06.2014. (Eingesehen 12.07.2014). URL:<http://www.uni-regensburg.de/philosophie-kunst-geschichte-gesellschaft/alte-geschichte/medien/texte-und-pdfs/zeittafel.pdf>.

Universität Tübingen: Frei von Depressionen. 03.05.2014. (Eingesehen 03.07.2015). URL: <http://uni-tuebingen.8yz.de/index.php/Ziele/>

Westerhoff, Nikolas: Die Macht der Minderheit. Der Freitag/Kultur. 12.11.2009. (Eingesehen 12.08.2015). URL: <https://www.freitag.de/autoren/der-freitag/die-macht-der-minderheit>

## **Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1: Gruppenunterricht mit Meister. Quelle: eigene Darstellung. Taekwondo-Wochenende 16.07.2016

Abbildung 2: Großmeister Kwon, Jae-Hwa. Quelle: Themenkarte im Rahmen des Bundeslehrgangs in Bad Tölz November 1996

Abbildung 3: Anwendung eines, durch den Lehrer verbalisierten und dadurch tief verinnerlichten, Glaubenssatzes in einer Extremsituation. Quelle: eigene Darstellung. Taekwondo Schule Starnberg. 06.06.2016

Abbildungen 4 und 5: Verteidigungsbewegung mit und ohne Angreifer. Quelle: eigene Darstellung. Taekwondo Schule Starnberg. 06.06.2016

Abbildung 6: Meditation zu Beginn des Unterrichts. Quelle: eigene Darstellung. Taekwondo Schule Starnberg. 06.06.2016

Abbildungen 7 und 8: Schüler-Meister Gespräch. Quelle: eigene Darstellung. Taekwondo Schule München. 23.05.2016

Abbildungen 9 und 10: Verteidigung gegen zwei verschiedene Angriffe. Quelle: eigene Darstellung. Taekwondo Schule Starnberg. 06.06.2016

Abbildungen 11 und 12: Abhärtung in der Sahara und im Eiswasser. Quelle: eigene Darstellung. Trainingscamp Tunesien 2002 und Neujahrs-Training Starnberg 2013

Abbildung 13: Prüfungsordnung des Traditionellen Taekwondo. Quelle: eigene Darstellung

Abbildungen 14, 15 und 16: Meistergradprüfung. Quelle: eigene Darstellung. Trainingscamp 2014 auf Malta

Abbildung 17: Bruchtest GM Georg Maier. Quelle: eigene Darstellung. 08.10.2005

## Kurzfragebogen der Interview-Experten:

### Allgemeine Angaben:

Vorname, Nachname:

Geschlecht:

Alter:

Familienstand:

Kinder:

Beruf:

### Angaben zum Taekwondo:

Aktiv seit:

Aktueller Grad:

Position:

Leitung folgender Lehrstätte(n):

### Einverständniserklärung

Ich erkläre mich damit einverstanden, an einem Interview im Rahmen des Forschungsvorhabens zum Thema *Traditionelles Taekwondo als Ethik des Selbst - Die Selbstpraxis einer Kampfkunst aus der Perspektive der Ethnologie der Ethik* teilzunehmen und stimme einer Verwendung für ausschließlich wissenschaftliche Zwecke zu.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

# Fragenkatalog

## 1. Teil. Bezug zwischen TKD und der eigenen Lebensweise

Was hat das Taekwondo für eine Rolle in Ihrem Leben?

Sehen Sie eine Verbindung zwischen der Schulung im Traditionellen TKD und Ihrer eigenen Lebensweise?

## 2. Teil. Konfrontation mit Michel Foucaults Ästhetik der Existenz

Was verspüren Sie in Bezug auf den Umgang mit Ihrem Leben?

Wie schätzen Sie Ihre persönliche Eingebundenheit in die Gesellschaft ein?

Können Sie von sich behaupten, dass Sie Ihr Leben im Griff haben?

Können Sie Ihr Leben als eine Form beschreiben?

Gibt es etwas in Ihnen, das bei der Ausrichtung des Lebens auf Sie einwirkt?

Schätzen Sie sich als normal ein?

Wie nehmen Sie ihre Zukunft wahr?

Wie interpretieren Sie die aus Erziehung und Gesellschaft übernommenen Verhaltensweisen?

Wie verhalten sich die von außen übernommenen Verhaltensweisen in Bezug auf Ihr eigenes Wertesystem?

Schaffen Sie es, auf Ihrem eigenen Weg zu bleiben?

# Transkriptionen der Experteninterviews

## Interview Silena Medici

### *Was hat das Taekwondo für eine Rolle in Ihrem Leben?*

Das Taekwondo hat mich gezwungen, mich mit mir, mit meinem Körper, mit meinen Gedanken und mit meiner Seele auseinanderzusetzen. Vielleicht hätte das auch ein anderer Sport oder Hobby gemacht, ich hab früher viel musiziert, viele Instrumente gespielt, und ich denke, die Musik die kann das auch, aber da muss ich natürlich gleich intensiv musizieren wie ich Taekwondo mache. Aber für mich ist Taekwondo musisch wie malen, wie singen, wie musizieren und ich glaube, das sind diese Dinge, die eine Arbeit mit sich fördern. Also ich bin bei mir überzeugt, es wäre irgendwann gekommen in meinem Leben, und das Taekwondo hat es halt sehr beschleunigt, sehr intensiviert, was da aus mir rauskommen wollte. Meine Art halt, es holt raus, was in mir steckt. Ich glaube, dass ich im Taekwondo lerne, mich und diese Art selbst zu lieben. Dadurch habe ich natürlich ein großes Selbstvertrauen geschöpft. Ich vergleiche mich nie oder ich probier nie, mich mit jemand anderem zu vergleichen, sondern mit mir selbst. Wo stand ich, als ich angefangen hab mit dem Taekwondo, wo steh ich heute, wo steh ich in ein paar Jahren. Was hab ich mir vorgenommen, es gibt manchmal so Jahre, da nehme ich mir ein Thema vor, wo ich bewusst daran probier zu arbeiten, die inaktive Faust oder die inaktive Hand richtig zu halten, also dass ich auf das schau. Also ich sag auch immer, Taekwondo ist mir immer treu, Taekwondo enttäuscht mich nie, es betrügt mich nie, wenn, dann betrüge ich das Taekwondo, aber das Taekwondo betrügt mich nicht.

Dann wurde mir durchs Taekwondo gelehrt, Leidenschaft zu entwickeln. Manchmal ist das Taekwondo wie eine Person, wo ich sage, es gibt schwierige Zeiten, und es gibt gute Zeiten, und ich halte mit dieser Person zusammen, auch wenn es eine nicht gute Zeit ist. Und auch wenn ich eine Krise hab und mir überlege, ist das Taekwondo wirklich was für mich, soll ich aufhören, soll ich mich trennen und was anderes machen. Es ist für mich fast vergleichbar, wie wenn ich mich von einer Person in einer Beziehung trenne, in einer Liebespartnerschaftsbeziehung trenne und was anderes mache.

Vielleicht weil das Taekwondo auch noch so wichtig ist für mich oder so ein starker Einfluss auf mein Leben hat. Wenn es das vielleicht nicht hätte, und ich einfach da hin gehe, um ein bisschen zu schwitzen, dann wäre es was anderes. Aber weil es für mich so wichtig ist und so eine große Wichtigkeit in meinem Leben hat, ist es für mich fast so wie eine Liebesbeziehung, und diese Emotionalität, die dann damit verbunden ist in einer Prüfung. Wenn andere Leute Prüfung machen, und ich dann nicht versteh, wieso jetzt jemand Prüfung macht, das sind Emotionen, die da sind. Oder ich selbst in einer Prüfung oder jemand, den ich liebe, in einer Prüfung miterlebe oder im Training oder irgendwo sonst, das ist für mich dann schon noch ja gefühlstechnisch sehr stark, sehr emotional. Ich hatte schon Training, da war ich am Schluss irgendwie so, wenn jetzt die Welt untergeht, dann ist es egal.

Ich bin aber überzeugt, dass es einen sehr großen Einfluss hat, wer der Meister oder die Meisterin im Taekwondo ist, und wie sich dann diese Ebenen wirklich entwickeln und ausweiten, und ob es überhaupt so weit kommt. Er muss es nicht vorleben, er muss es auslösen können, ob er es jetzt bewusst oder unbewusst macht. Ich denke es gibt Leute, die machen das unbewusst, obwohl sie noch nie was davon gehört haben, und ich bin sicher, der Taekwondo-Meister hat einen großen Einfluss darauf, was das Taekwondo in deinem Leben bedeutet, wenn man sich darauf einlässt.

***Sehen Sie eine Verbindung zwischen der Schulung im Traditionellen Taekwondo und Ihrer eigenen Identität bzw. Ihrer Lebensweise?***

Ich habe das Gefühl, dass es mich sehr stark beeinflusst. Ich denk das Taekwondo hat mir geholfen, vor allem mein Studium sehr effizient und gut durchzubringen, weil ich zum Beispiel im Studium so eine Technik hatte, dass ich nicht jeden Unterricht besucht habe, sondern dass ich das wirklich besucht habe, was mich sehr interessiert hat oder wo ich genau erkannt habe, wann ich da hin muss, weil ich sonst die Prüfung nicht besteh. Da war ich nicht so fleißig, sag ich jetzt mal, ich war da fleißig, wo ich sehr gut war, und ich war da fleißig, wo ich sehr schlecht war, weil ich wusste, ich muss da, wo ich schlecht bin, irgendwie so gut werden, dass ich es schaff, und beim anderen hab ich mir erhofft, dass ich mir da mehr Wissen aneignen kann, um auch diese Mittellinie zu befruchten, sag ich jetzt mal. Und das find ich, mach ich eben auch im Training für mich im Taekwondo, genau entscheiden zu können, da zu arbeiten, wo es mir am meisten was bringt, natürlich nicht jetzt in jedem Thema, aber ich erhoff mir dann, dass ich auch die Mittellinie damit pflegen kann.

Dann sicher auch die Disziplin, der Durchhaltewillen im Studium, bei der Arbeit und im Privatleben, wobei ich da wirklich auch sagen muss, es kann auch destruktiv sein. Ich glaub, die Resilienz wird zu groß durch das Taekwondo, physisch und psychisch. Das ist dann mit einem, sag ich mal, Normalen oder Nicht-Taekwondoler nicht mehr vergleichbar. Ich befinde mich ganz auf einer anderen Ebene, auch beim Arbeiten, da find ich gewisse Dinge überhaupt nicht schlimm oder anstrengend, wo vielleicht jeder andere schon lange irgendwie ne Superkrise hätte. Und ich sag halt einfach, dass es zwei verschiedene Möglichkeiten gibt. Entweder stellst dich jetzt einfach auf diese Situation ein, die ist jetzt so, du kannst es jetzt nicht ändern, du musst jetzt da durch, du musst das Beste daraus machen, du musst es einfach auf dich zukommen lassen, weil du kannst auch nicht selber immer alles beeinflussen oder versuchst, die Situation bzw. die Umstände so zu ändern, dass sie für dich passen, aber dann musst du was tun.

Körperlich sicher auch mit diesen Extremsituationen zu tun haben, wenig Schlaf, was vielleicht mich nicht ganz so schnell stresst wie vielleicht jetzt jemand anderes oder jetzt vielleicht barfuß irgendwo laufen oder irgendwo den Arm anschlagen oder stolpern oder irgend sowas, da sagen oft viele Leute, oh sorry tut mir voll leid, und ich hab das gar nicht mal gemerkt, dass mich jemand berührt.

Dann versuch ich auch, mich in meinem Leben nicht von dieser Illusion täuschen zu lassen, dass ich eben die ganze Wahl habe. Das habe ich ja im Taekwondo auch nicht, ich muss da auch schauen, wo und was ich machen kann so wie ich will und was ich annehmen muss. Und im Leben gehe ich dann eigentlich wie bei einem Buffet von Buffet zu Buffet und bediene mich verschiedener Arten von Buffets, damit ich da schon mal ne größere Auswahl habe und überleg mir auch, was könnt ich zu diesem Buffet hinzufügen, was es noch an gar keinem Buffet gibt. Aber, da bin ich auch egoistisch und sage, ich will das am Buffet was ich will, denke dann vielleicht schon noch würde das jemandem andern auch noch gefallen, aber in erster Linie geht es mir darum, dass das da ist, was ich will. Also ich versuch immer so viel verschiedene Perspektiven einzunehmen wie möglich.

Was ich auch merke, was ich durch das Taekwondo gelernt habe, ist der Perspektivenwechsel. Wenn ich zum Beispiel jemandem was erkläre oder mit jemandem über etwas spreche, und dann sagt mein Gegenüber etwas, was ich absolut nicht verstehe, wo ich vielleicht im ersten Moment auch irgendwie genervt bin oder wütend, weil ich denk, wie kann man nur so was denken oder sagen, dann versuche ich, mich nicht zu ärgern sondern zu verstehen, wieso dieser Mensch jetzt

das sagt. Was hat dieser Mensch schon erlebt oder gesehen, damit er zu diesem Schluss kommt. Also ich verurteil ihn nicht einfach nur wegen dem, sondern ich versuche zu verstehen, wieso er so denkt oder das sagt, um das dann auch zu akzeptieren, weil oft ist es ja dann so, dass ich dann sagen muss ok, in seiner Perspektive mit diesem Wissens- oder Erfahrungshintergrund versteh ich, dass er das sagt, obwohl es für mich eigentlich absolut inakzeptabel ist. Ich versuch wirklich immer, bevor ich ein Urteil fälle, mich in die andere Person reinzusetzen.

Durch das Taekwondo ist es hauptsächlich auch so, dass es viele Leute gibt, mit denen ich sonst nie irgendwie was reden oder machen würde. Und das hat mich auch gelehrt, zum Beispiel im beruflichen Umfeld mit Leuten zu arbeiten, wo ich eigentlich nicht oder nie irgendwie was zu tun haben möchte. Und ich geh sogar noch weiter und schau, dass ich zum Beispiel im Büro, wo es 2, 3 Leute gibt, die ich jetzt nicht so mag, das geb ich auch offen zu, versuche, sie zu verstehen. Und ich versteh sie auch zum Teil, aber sag dann irgendwie ok, das ist dann doch nicht so ganz meine Philosophie, aber anstatt denen aus dem Weg zu gehen, suche ich pro aktiven Kontakt zu denen, so bisschen „know your enemy“. Und ich will den Kontakt haben, weil ich nicht will, dass ich da keine Beziehung hab, weder positiv noch negativ. Ich will eine neutrale Beziehung haben, und vielleicht erfahre ich ja auch noch mehr, weshalb diese Leute so denken oder was sie sagen.

Einer meiner Lebensgrundsätze ist, unabhängig zu sein, ich sag jetzt vor allem mal finanziell von einem anderen Menschen. Also dass ich selber finanziell zu mir selber schauen kann, dass ich finanziell keine Schulden habe, also dass ich frei bin von diesem Druck, das ist für mich auch unabhängig sein. Wenn ich Schulden hätte, würde ich mich nicht so unabhängig fühlen. Also nicht finanziell von jemandem Geld bekommen müssen und niemandem Geld schulden, das ist für mich Unabhängigkeit, dass ich selber entscheiden kann, was ich mit meinem Geld mache. Emotional unabhängig sein. Das habe ich gelernt und bin ich noch am lernen, dass vor allem so gewisse Familienkonstellationen nicht so intensiv sind, sondern dass ich da abgrenzen kann, zum Beispiel vor allem zu meiner Schwester. Früher konnte ich da oft nicht unterscheiden, wo ist die Persönlichkeit von mir und wo ist die von meiner Schwester, das heißt, wenn es ihr nicht gut ging, ging es mir auch nicht gut, und ich musste lernen, da unabhängig zu sein und zu sehen, ok, wenn es ihr nicht gut geht, ist es natürlich nicht schön und nicht gut, aber das heißt nicht zwingend, dass es mir dann nicht gut gehen darf. Das gelingt mir manchmal, manchmal nicht, aber besser wie früher. Und vor allem die Unabhängigkeit in der Entscheidungsfähigkeit. Das zu



machen, was ich will, selbst zu entscheiden, ob ich reisen gehen will, wohin ich reisen gehen will, mit wem ich reisen gehen will, wo ich wohnen will, wo ich arbeiten will und da bin ich sehr unabhängig. Also wenn ich jetzt zum Beispiel sag, für mich stimmt das jetzt, obwohl ich in einer Beziehung bin, dass ich beruflich mich weiterentwickle und vielleicht nach Kanada geh, dann mach ich das, auch wenn ich in einer Beziehung bin. Da geh ich meinen eigenen Weg. Diese Unabhängigkeit habe ich auf jeden Fall aus dem Taekwondo bekommen, da es mein Inneres ungemein stärkt.

Also nachdem ich meinen Weg seh, ich höre ja oft, ja du bist jetzt 33. Als ich 30 war und mich von meinem Freund getrennt hab, da war es echt krass, was ich für Feedback erhalten hab, so wirklich so, jetzt bist du 30 und trennst dich von deinem Freund im gebärfähigen Alter, bist du nicht ganz normal? Bist du jetzt einen neuen Typen kennlernst und Kinder willst, das geht zu lange. Da hab ich auch gesagt, ja also sorry, jetzt muss ich mit einem Typ zusammenbleiben, das macht ja keinen Sinn. Als Frau geh ich da eigentlich wirklich meinen eigenen Weg, dass ich auch Karriere mache, auf Weiterbildung setze und trotzdem mir sehr gut vorstellen kann, Kinder zu haben. Aber ich lasse mich nicht in dieses Muster nur Familienfrau oder nur Karrierefrau hineinzwängen. Ob das dann geht oder nicht, weiß ich nicht, aber ich hab nicht den Druck, dass ich was muss, dass ich Kinder kriegen muss oder dass ich eine Karriere haben muss. Da geh ich meinen Weg und hab eigentlich meine eigene Identität, die für mich stimmt, die ich schon aber auch finden musste. Ich habe schon auch oft gefühlt oder gedacht, jetzt muss ich Kinder haben, vor allem eben auch, weil meine Schwester Kinder hat und ich dann doppelt hör, ja deine Schwester hat schon 2 Kinder und du nicht. Ich glaube, das ist dann auch die individuelle Konstellation wo man steht, aber ich geh dann meinen Weg, und ich sag das dann auch, dass das jetzt halt so ist und dass das für mich stimmt. Und wenn es nicht stimmen würde, würde ich es auch sagen.

### ***Was verspüren Sie in Bezug auf den Umgang mit Ihrem Leben?***

Es gibt gewisse Dinge, die muss ich machen, also es ist zum Beispiel meine Gewissenhaftigkeit, dass ich meine Steuererklärung einreiche, das fordert der Staat von mir, das muss ich auch machen, und ich weiß, dass ich das auch machen muss, weil es am Schluss vom Tag mir ja auch was bringt. Also ich zahl meine Steuern und bekomm dann auch was zurück, indem dass ich ein gutes System hab, gute Straßen, gute Kommunikationskanäle etc.

Oder dass ich auch gewisse Dinge unterstütze, zum Beispiel habe ich ein Patenkind, das ich begleitet habe, um eine Lehrstelle zu finden. Und vor allem die Verantwortung, dass ich selbst zu mir schauen kann, ohne dass der Staat für mich schauen muss, also dass ich selber verdiene und nicht abhängig bin, damit irgendwelche Institutionen für mich schauen.

***Wie schätzen Sie Ihre persönliche Eingebundenheit in die Gesellschaft ein?***

Ich persönlich weiß, dass es zum Beispiel Statussymbole gibt, und ich weiß, dass ich auch gewissen entspreche. Also ich selber würde es nicht so sagen, aber wenn ich jetzt zum Beispiel jemandem sage, was ich gelernt hab und was ich schon gemacht hab in meinem jungen Alter als Frau, dann sagt man, wau Sie haben eine krasse steile Karriere hingelegt. Ich selber sehe das eigentlich nicht so, für mich persönlich ist das keine steile Karriere, weil ich es nie so gesehen hab, aber wenn man es von außen anschaut, dann seh ich das ein, dass es eine steile Karriere ist. Ich hab das aber nie gemacht, weil ich weiß, dass man von außen das als Statussymbol betrachtet. Und ich habe nicht das Gefühl, dass ich einem anderen Statussymbol nacheifere, weil es die Gesellschaft erwartet, ich fühl mich da sehr unabhängig.

***Können Sie von sich behaupten, dass Sie Ihr Leben im Griff haben?***

Ja ich finde es sehr wichtig, dass ich diese Beherrschung hab und sie auch nutze. Ich versuche, von den Dingen unabhängig zu sein, von denen ich überzeugt bin, zum Beispiel auch politisch, wenn wir Abstimmungen haben oder so, meine Sicht zu vertreten, diese kundzutun und die Leute auch davon überzeugen möchte, wenn ich das eine gute Sache finde. Aber ich mach das nur, wenn ich mich wirklich darüber informiert habe und sicher sein kann, dass das wirklich auch eine gute Sache ist, aus meiner Perspektive oder für die Allgemeinheit natürlich. Ich versuche das immer so zu machen, dass ich aufkläre, aber dem Menschen dann immer noch selber die Möglichkeit gebe, sich zu entscheiden, sich weiter zu informieren und ihn dann auch akzeptiere, wenn er nicht der gleichen Meinung ist.

Insgesamt schätze ich mich so ein, dass ich eine große Selbstbeherrschung in meinem Leben besitze. Mein Temperament habe ich gut im Griff und auch unter Kontrolle. Ich denke aber, dass dies vor allem auch eine Charaktersache ist. Es braucht sehr viel, um mich ausflippen zu lassen. Was mir aber auffällt ist, dass ich mit

dem „Alter“ selbstbeherrschter werde bzw. mich nicht mehr so über kleine Dinge aufrege wie früher. Ich denke aber, dies hat vor allem mit der Erfahrung zu tun und mit der Einsicht, sich wegen kleinen Sachen nicht zu ärgern, da es sich nicht lohnt, dafür wertvolle Nerven und somit Ressourcen zu verschwenden. Es geht nicht immer so im Leben wie man sich das vorstellt und man kann nicht alles beeinflussen. Manchmal geht es einem besser, wenn man den Lauf der Zeit einfach akzeptiert und eine Situation aushält und manchmal ist es besser, gegen sie zu kämpfen. Ich bin sicher, dass dies auch durch das Taekwondo geprägt wurde bei mir. Beispielsweise ist meine innere Hemmschwelle viel höher wie früher, z. B. in der Öffentlichkeit zu „randalieren“ oder einen Kampf zu beginnen. Da hat mich das Taekwondo gelehrt, diesem aus dem Weg zu gehen bzw. sein zu lassen, und somit dem Trieb, evtl. genau dort auszubrechen und zuzuschlagen, zu widerstehen. Vor allem wohl auch, da mich das Taekwondo gelehrt hat, mich selbst besser zu sehen, zu verstehen und meiner Wirkung bewusst zu sein. Von dem her wurde meine Selbstbeherrschung schon maßgebend vom Taekwondo beeinflusst.

Auch meine Moral wurde sicherlich vom Taekwondo geprägt. Das Taekwondo hat mir gezeigt und zeigt mir auch heute immer wieder, wie vielfältig die Menschheit ist, und dass jeder Mensch seinen eigenen Rucksack mit eigenen Erlebnissen, Erfahrungen, Stärken und Schwächen, Erfolgen und Misserfolgen trägt. Es hat mich immer wieder gelehrt, mit den unterschiedlichsten Menschen zu arbeiten, umzugehen und jedes Individuum eben ganz individuell zu verstehen und zu nehmen so wie es ist. Und das Taekwondo zeigt mir auch heute noch immer wieder, dass es einfach Dinge gibt, die so sind und die so zu akzeptieren sind, so auszuhalten sind und dass das auch gut so ist, weil sie einen nämlich stärker machen.

### ***Können Sie Ihr Leben als eine Form beschreiben?***

Ja sehr sogar, und ich denk auch so von meinem Leben, im Sinne von einem Lied, also musikalisch mit Bildern, von Dingen, die ich erlebt habe, die ich gesehen habe, die ich gefühlt habe. Also ich versuch, danach die Gefühle in eine Art Ton umzuwandeln, und ich seh dann vor mir so eine Linie und dann so mein Leben bis jetzt, und was ich mir vorstelle, was noch kommt. Ich sehe es als eine Struktur, ein Projekt Leben mit Bildern und Farben.

***Gibt es etwas in Ihnen, das bei der Ausrichtung des Lebens auf Sie einwirkt?***

Ein Gespür erkenne ich sehr stark, ich gehe einfach meinen Weg, und ich bin schon immer meinen Weg gegangen. Ich bin jemand, der sich zwar Meinungen einholt über ein gewisses Thema oder über eine Entscheidung, aber wenn mir jetzt meine 4 Best-anvertrauten sagen, mach A und ich irgendwie spüre nein es ist B, dann mach ich B und mit jeder Entscheidung, die ich so treffe, wird mein Gefühl stärker. In diesem Konstrukt, das ich dann sehe, sehe ich dann meine Richtung, bei mir geht es so und nicht so.

***Schätzen Sie sich als normal ein ?***

Nein, ich habe bestimmt eine Art persönlichen Stil, durch den ich mich vom großen Rest der Menschen unterscheide. Eben durch meine Unabhängigkeit, mit der ich mein eigenes Leben führe und gehe und mir dem Ganzen bewusst bin. Ich möchte auf keinen Fall einfach irgendwie vor mich hin leben und mich nicht sehen.

***Wie nehmen Sie Ihre Zukunft wahr?***

Ich sehe vor mir, was ich erlebt habe, wo ich drin bin und vor allem, was noch kommt.

***Wie interpretieren Sie die aus Erziehung und Gesellschaft übernommenen Verhaltensweisen?***

Sicher hab ich auch Gewohnheiten wie z. B. einen gewissen Luxus. Sei es eine relativ teure Wohnung zu haben, obwohl es eigentlich auch anders gehen würde. Ich habe viele Kleider, Schuhe und Taschen, obwohl ich auch mit weniger leben könnte. Da sehe ich schon eine Art Wahl, die ich habe, da ich mich da bewusst entscheide oder auch nicht. Ich leiste mir das, weil ich jetzt grad Lust darauf hab, aber eigentlich weiß ich, dass ich nicht so viel brauche. Oftmals verzichte ich aber auch, obwohl es gehen würde. Aber man muss nicht immer alles haben, nur weil es alles gibt.

***Wie verhalten sich die von außen übernommenen Verhaltensweisen in Bezug auf Ihr eigenes Wertesystem?***

Es gibt sicher gewisse Dinge, die ich einfach so in meinem Leben hab, die nicht von mir stammen, und zwar einzig und allein, um mein Leben zu vereinfachen. Aber die wichtigen Dinge wie Job, Beziehung, Studium, Familiengeschichten, Umzug, solche Sachen, da ist mir sehr wichtig, dass ich das selber entscheiden kann und dass ich da im Driverseat bin. Ich fühl mich erdrückt, wenn ich das Gefühl habe, es wird für mich entschieden, das mag ich nicht. Also ich mach eigentlich alles, damit es nicht so weit kommt, und das war ja jetzt, denk ich, auch der entscheidende Punkt, wieso dass ich entschieden hab und gesagt hab, es geht so nicht mehr weiter in meinem Job. Denn jeder andere, der hätte das gar nicht mehr realisiert, und der wäre dann komplett ins Burnout gelaufen oder hätte einen Herzinfarkt bekommen. Ich glaube nicht, dass ich der Kandidat gewesen wäre, der am Morgen nicht mehr aufgestanden wäre. Es gibt ja Leute, die sagen, ich konnte einfach nicht mehr aufstehen. Ich hatte das zwei Wochen vorher, da war ich 1 Tag krank, da bin ich aufgewacht und konnte nicht raus, ich wusste, ich kann heut nicht arbeiten gehen. Es war Freitag, dann hat es sich wieder erholt. Aber ich hab nachher gemerkt, nein ich will das nicht, ich bin jetzt noch im Driverseat, und ich will jetzt entscheiden, dass es nicht mehr geht. Das ist für mich sehr sehr wichtig, kann aber für mein Umfeld auch heftig sein.

***Schaffen Sie es auf Ihrem eigenen Weg zu bleiben?***

Es ist mir egal, was die anderen sagen, ich denke, ich mach einfach mein Ding, und ich habe auch nicht Probleme zu sagen, dass ich es einfach so mach. Ich muss mich dann auch nicht erklären. Ich finde es dann eigentlich fast schade, dass sich die anderen Leute in etwas einzwängen lassen, da hab ich dann fast Mitleid mit denen. Ich setze da meinen Willen schon durch und bin mir meiner eigenen Macht bewusst, versuche aber, diese nicht gegen andere anzuwenden, sondern durch meinen Weg andere zu ermutigen, um zu denken und zu reflektieren. Also um ihnen gewisse Stützen zu geben oder nur wenige Aussagen zu geben, wo ich dann hoffe, dass es ihnen dann einfach bewusst wird.

## **Interview Silvia Lettenbichler**

### ***Was hat das Taekwondo für eine Rolle in Ihrem Leben?***

Ich würde sagen Taekwondo, da ich es schon lange mache, hat mich extrem geprägt und damit auch mein Leben geprägt. Die jahrelange Übung im Traditionellen Taekwondo hat mich absolut bestärkt, die zu sein, die ich in Wirklichkeit bin. Es hat mir geholfen, zu mir selbst zu stehen.

Ich denke, wenn man lange Taekwondo intensiv betreibt, dann kann man gar nicht anders, als sich mit sich und seiner Lebensweise bzw. seinen Lebensentscheidungen auseinanderzusetzen. Das Taekwondo zwingt einen ja, sich mit sich selber zu beschäftigen und dann führt das dazu, dass man sich auch mit seinem Leben außerhalb des Taekwondo aktiv beschäftigt.

### ***Sehen Sie eine Verbindung zwischen der Schulung im Traditionellen Taekwondo und Ihrer eigenen Identität bzw. Ihrer Lebensweise?***

Ja auf jeden Fall, voll und ganz, hundertprozentig. Zum Beispiel war ich früher vom Wesen her sehr zurückhaltend, weil ich in Deutschland aufgewachsen bin und asiatische Wurzeln habe. In der Gesellschaft in Deutschland waren zu dem Zeitpunkt damals noch nicht so viele Asiaten unterwegs. Als Kind hab ich versucht mich anzupassen, damit ich nicht auffalle, sozusagen der Gesellschaft anzupassen, perfektes Deutsch zu sprechen, so zu funktionieren wie man es von mir erwartet. Also die Leute haben mich jetzt nicht ausgeschlossen, aber ich bin durch mein Aussehen halt wie ein bunter Hund gewesen.

Und durch das Taekwondo, das ich ja als Teenager angefangen hab, was einen ja auch noch geistig prägt zu dem Zeitpunkt, habe ich durch die körperlichen und geistigen Übungen über die ganzen Jahre herausgefunden, dass ich ja eigentlich nicht der Gesellschaft oder nicht denen gefallen muss, die um mich rum sind. Es ist nicht verkehrt aufzufallen, sei es durch Aussehen oder sei es durch gewisse Handlungen, die der Gesellschaft widersprechen würden. Dadurch habe ich viel Selbstsicherheit in mein eigentliches Ich gewonnen, würde ich sagen. Also auch die Selbstsicherheit gewonnen, Sachen zu machen, die halt vielleicht gegen jegliche Regel entsprechen. Privat, würde ich jetzt mal sagen, dadurch, dass ich mich zu Frauen bekannt habe durch eine gleichgeschlechtliche Beziehung, was ich vielleicht ohne Taekwondo nie ge-

macht hätte, weil ich mich nicht getraut hätte, weil ich gedacht hätte, man muss doch jetzt so funktionieren. Durch Taekwondo-Vorführungen zum Beispiel, die wir gemacht haben, wo man sich nicht verstecken konnte, irgendwie im Schnee, im Wald, mitten auf der Straße, und wo alle gedacht haben, die spinnen ja die Taekwondoler in ihrem weißen Anzug.

Diese Übung, was ja eigentlich eine zusammenhängende körperlich-geistige Übung ist, hat mir gezeigt, dass der Kopf dran bleibt, dass nichts Schlimmes passiert. Dies hat mich und mein Selbstvertrauen gesteigert, und genau das hab ich in die Realität, in mein Leben umgesetzt. Eben weil ich durch dieses Üben im Taekwondo innerhalb eines geschützten Rahmens lernen konnte. Weil da immer ein Meister dabei war, der aufgepasst hat und mich geleitet hat, und es waren auch immer andere Taekwondoler da. Das war ein geschützter Rahmen, aus dem ich mich selber entwickeln konnte.

Den geschützten Rahmen brauche ich jetzt nicht mehr, sondern ich kann das auch außerhalb des geschützten Rahmens machen. Das hat halt diese Übung, diese jahrelange Übung, mit sich gebracht, dass ich das jetzt machen kann.

Und im Laufe der Zeit habe ich diese Übung immer mehr in mein Leben integriert und dadurch für mich entschieden, zum Beispiel eine gleichgeschlechtliche Partnerschaft zu führen, dann sich darüber hinwegzusetzen, dass die asiatische Herkunft anstößt - damals. Jetzt ist es ja anders mit Asiaten in Deutschland, aber damals. Und da sag ich, es ist so wie es ist und wem es nicht gefällt - ist halt so. Ich bin ich.

Ich denk dadurch bin ich, auch beruflich gesehen, obwohl ich ja überhaupt kein Alphatier bin und auch nicht sein will, vielleicht ein bisschen in die Rolle gedrängt worden durchs Taekwondo. Also das Üben, das technische Können und das Verständnis hat sich sicherlich auch auf meinen beruflichen Erfolg niedergeschlagen. Wollte ich nie wirklich, wollte nie Geschäfte führen, war nicht so. Aber mein Umfeld, meine Chefs haben eigentlich das Gefühl gehabt, dass sich eine gewisse Aura entwickelt hat, die ich vorher nicht hatte und die mich wohl abhebt. Auch beruflich kann ich mich in voller Hinsicht vor Leute hinstellen. Hab ich früher nie gekonnt, und das habe ich sicherlich alles dem Taekwondo und diesen verschiedenen Übungen zu verdanken. Eben sich damit zu identifizieren, zu sagen wo ich hin will oder was ich gemacht hab. Das ist einem oft nicht so bewusst, dass das alles im Taekwondo drin ist, aber wenn man sich den Bezug zum eigenen Leben anschaut, ist es einem wieder bewusster, was es alles mit sich bringt.

## ***Was verspüren Sie in Bezug auf den Umgang mit Ihrem Leben?***

Da wir meines Erachtens nicht frei wählen können, finde ich es ganz wichtig, im kleinen Rahmen unserer Möglichkeiten zu arbeiten.

Ich finde es sehr komplex, ich finde man ist so sehr fremdgesteuert, und vor allem mir dessen bewusst zu werden, ist eine große Sache.

Ich bin der Meinung, du hast gewisse Möglichkeiten für Alternativen. Und du hast auch diesbezüglich eine Selbstverantwortung, aber der Rahmen ist ja immer eingeschränkt und wird auch immer sein.

Die Theorie ist, dass man sicherlich an seiner Wahlentscheidung für sein Leben arbeiten kann, sagen wir mal so, und das sagt uns ja auch das Taekwondo - Entscheidungskraft.

Dessen bin ich mir immer bewusst, und das deprimiert mich eigentlich auch, das zu wissen, und manchmal habe ich das Gefühl, ich ergebe mich dem machtlos, weil du manchmal gar nicht mehr durchblickst, was du isst und kaufst oder was dir die Medien und die Regierung vorschreiben. Da müsste man ja dann wirklich eine Bewegung, eine weltweite Bewegung, anzetteln. Das Ganze stimmt mich eigentlich manchmal insgesamt ein bisschen traurig.

Aber andererseits muss man ja irgendwo natürlich erst im Kleinen anfangen. Man kann sich nicht einfach dem ergeben. Natürlich ganz klar die eigene Macht im Kleinen. Ich versuche auch meinen Schülern was mitzugeben von dem, und darum möchte ich mich nicht dem Ganzen ergeben und alles einfach so hinnehmen. Wenn alle so denken würden, wäre es schlimm. Ich kann einfach als Beispiel nehmen, dass ich mich dem Ganzen nicht ergebe, obwohl ich da kein Land in Sicht sehe und versuche wirklich, meinen Kindern im Taekwondo und auch den Erwachsenen dadurch eine gewisse Lebensphilosophie weiterzugeben oder weiterzuvermitteln, hinter der ich auch voll und ganz stehe. Das Taekwondo hat mir, wie an den Beispielen genannt, auch ein Verantwortungsgefühl meinem glücklichen Leben gegenüber anezogen. Dass ich nicht einfach resigniere und mich dem ergebe und sage, man ist in einer Schachtel drin, die Wahl, die man hat, ist eine vorgegebene Wahl, sondern dass man das Ganze in die Hand nehmen kann und das auch durch sein Pflichtgefühl muss.



### ***Wie schätzen Sie Ihre persönliche Eingebundenheit in die Gesellschaft ein?***

Im Taekwondo gibt es ja bestimmte Rollen. Es gibt die Gürtelgrade, es gibt die Erwartungshaltung, es gibt die Erwartungshaltung von Meister, von Kollegen, von Schülern, und die engt dich eigentlich schon wieder ein, sowie im Beruflichen natürlich auch. Und da muss ich sagen, habe ich durch das Trainieren und Auseinandersetzen mit mir selbst, gedanklich vor allem, einen geistigen Status erreicht, dem ich mir sehr sicher bin. Ich weiß, was von mir erwartet wird, und wenn ich das dann nicht erfülle oder nicht immer, gibt mir das eine gewisse Freiheit. Als Beispiel, ein Großmeister muss doch sicherlich die Hyongs 1 bis 20 können, aber wenn es mir im Unterricht passiert, dass ich mich in der 8., einer relativ niedrigen Hyong, verlaufe und das nicht merke oder vielleicht hingewiesen werde von meinen Rotgurten, dann fällt mir kein Zacken aus der Krone, dann sage ich, es ist richtig, ihr habt recht.

Also in Bezug auf meine eigene Erwartungshaltung bin ich mit mir einig und auch im Job. Ich bin Filialleiterin, ich hab 10, 12 Angestellte, und auch da werden gewisse Sachen von mir erwartet, und manchmal erfülle ich die überhaupt nicht und bin trotzdem so bei mir, und es stimmt für mich trotzdem so sehr, dass die anderen, die das von mir erwarten, sogar auch damit umgehen können. Das finde ich so erstaunlich, dass diejenigen in meinem beruflichen und privaten Umfeld, die das alles von mir erwarten und denken, das muss sie doch jetzt machen oder da hat sie voll einen Fehler gemacht, sagen: okay, das ist jetzt so wie es ist. Und trotzdem werde ich respektiert und anerkannt, weil die Leute spüren, dass ich genau weiß, was ich tue und mit der nötigen Ernsthaftigkeit und mit dem notwendigen Bewusstsein dabei bin. Aber wenn es nicht so klappt, denn stehe ich auch dazu.

### ***Können Sie von sich behaupten, dass Sie Ihr Leben im Griff haben?***

Das ist für mich, im Umgang mit anderen Menschen die Eigenschaft nicht auszunutzen bzw. andere Menschen insgesamt nicht auszunutzen oder zu verletzen und da die Kontrolle zu haben. Denn wenn man sich dessen bewusst bist und dann sein Leben so lenken kann wie man möchte, können natürlich auch die Mitmenschen und das jeweilige Umfeld dementsprechend manipuliert werden. Das kann dann schon gefährlich sein, wenn man des jetzt negativ anwendet.

Aber wenn man so mit sich selber arbeitet im Sinne des Taekwondo und, denk ich mal, mit sich im Reinen ist, dann ist man ja, ich sag jetzt mal Gutmensch, dann wird

es einfacher sein sich zu beherrschen. Das ist ja einer der Grundsätze des Traditionellen Taekwondo, die Beherrschung von Körper und Geist.

***Können Sie Ihr Leben als eine Form beschreiben?***

Ich habe erst seit kurzem, seit ich ein gewisses Alter und eine gewisse Erfahrung habe, angefangen, bewusst darüber nachzudenken. Vorher nicht, weil ich mir nicht bei allem bewusst war, und je älter ich werde, desto mehr Erfahrung ich im Leben gemacht habe, denke ich jetzt, vielleicht vor 1, 2, 3 Jahren mit einem Bild meines Lebens oder mit dem Werk des eigenen Lebens angefangen zu haben. Relativ spät, aber es ist ja nie zu spät, jetzt anzufangen, so das Leben zu gestalten wie ich will, weil ich mir dessen auch bewusst bin, was ich jetzt eigentlich will. Was ich vorher nicht wusste, und das ist eigentlich schade, dass man erst 45 Jahre alt werden muss, um das zu erkennen. Aber wie gesagt denke ich, dass das eigene Alter und die Reife stimmen muss, um das Ganze auch zu greifen, aber da ist es sicherlich schon lange, halt unbewusst. Zum Beispiel hat die gleichgeschlechtliche Partnerschaft schon lange Jahre in mir gearbeitet, und durchs Taekwondo konnte ich dazu stehen. Das war ein Baustein und jetzt, wo ich das gefunden hab und in Ruhe zu mir selbst gefunden habe, konnte ich mich mit mir beschäftigen und da kam einiges raus, unter anderem diese Frage, was alles noch in meinem Leben ist, das ich nicht so will. Manchmal muss ich da drüber staunen, dass ich mir die Frage stelle, weil vor 10, 15 Jahren hätte ich darüber vielleicht noch gelächelt. Aber das Taekwondo hat mich dazu gebracht, das vielleicht jetzt eben strukturell selbst wahrzunehmen. Ich hab mich davor nicht damit beschäftigt, so wies aussieht war es Faulheit, Ignoranz, denn obwohl die Eigenschaft durch das Taekwondo schon lange gegeben war, hatte ich keinen Zugriff oder wollte es nicht.

***Gibt es etwas in Ihnen, das bei der Ausrichtung des Lebens auf Sie einwirkt?***

Ja ganz eindeutig, und zwar in eine bestimmte Richtung, aber eben erst spät gefunden. Vorher vielleicht nicht gewusst wie genau oder überhaupt, dass man da ein Bild zeichnen kann, aber jetzt gefunden und eindeutig ganz klar, in welche Richtung das gehen soll. Aber es hat erst vor ein paar Jahren angefangen. Bis dahin hab ich mein Leben zwar schon bewusst gelebt, aber ich habe einfach versucht, so zu leben

wie es mir liegt, ohne mir Gedanken darüber zu machen, was ich eigentlich in ein paar Jahren will oder wie ich mich bisher entwickelt habe.

***Schätzen Sie sich als normal ein ?***

Nein keinesfalls. Eben durch die gleichgeschlechtliche Partnerschaft, meinem Doppelberuf und meiner Lebensgeschichte. All das, was ich eingangs schon erwähnt habe.

***Wie nehmen Sie Ihre Zukunft wahr?***

Ich denk es fängt jetzt an, eine Form anzunehmen, es fließt schon ein, jetzt wissentlich oder bewusst und vorher unbewusst, bin ich der Meinung. Vorher sicherlich unbewusst geführt oder geprägt und jetzt mit dem Erfahrungsschatz bewusst.

***Wie interpretieren Sie die aus Erziehung und Gesellschaft übernommenen Verhaltensweisen?***

Es ist meiner Meinung nach eine Frage des Bewusstseins für das Ganze, das man haben muss. Das Bewusstsein was man macht oder der Wille dazu.

Ich bin in München aufgewachsen und erzogen worden, habe eine katholische Erziehung genossen und wollte später dann eigentlich nur noch aus diesen Strukturen fliehen und die eigene Wahrheit finden und das Eigene für sich, was für mich stimmt und auch, ja voll und ganz darin aufgehen und leben. Also mit dieser Frage kann ich mich voll und ganz identifizieren.

***Wie verhalten sich die von außen übernommenen Verhaltensweisen in Bezug auf Ihr eigenes Wertesystem?***

Da ich das Taekwondo ja sehr früh angefangen habe, hatte ich früher andere Lebensprioritäten und habe mich in jüngeren Jahren nicht mit mir selber auseinandergesetzt.

Ich habe mich also sehr führen und leiten lassen und auch gar nicht groß denken wollen oder überlegen wollen oder gewisse Sachen meines Verhaltens studieren

wollen. Das kam erst mit dem älter werden, mit den mehr Erfahrungen und mit dem wirklichen Auseinandersetzen mit mir selber. Aber die Fähigkeiten hatte ich ja dann schon durch das Taekwondo bekommen, weil ich es ja schon so lange mache.

### ***Schaffen Sie es auf Ihrem eigenen Weg zu bleiben?***

Ich habe in meinem Leben viel Druck oder vielmehr Gegenwind erfahren gegen all das, was ich vorher aufgezählt habe, wo ich in meinem Leben gegen die Norm verstoßen habe. Durch das Taekwondo hab ich das Selbstvertrauen bekommen, um immer wieder dagegen standzuhalten und zu sagen, nein so will ich es aber trotzdem.

## **Interview Michael Demel**

### ***Was hat das Taekwondo für eine Rolle in Ihrem Leben?***

Das Taekwondo hat bei mir, also das ist meine Empfindung, einfach die Eigenschaften und Denkweisen noch stärker hervorgebracht, die schon in mir geschlummert haben, aber noch unterdrückt wurden. Durch das viele Training hast es sie einfach gefestigt.

Im Speziellen sind es die Prüfungssituationen gewesen, durch die ich mehr an mich glauben konnte, und die mir die Kraft gegeben haben, gegen diese Unterdrückung meiner eigentlichen Eigenschaften anzukämpfen.

Also zumindest am Anfang im Farbgutbereich waren es die Gürtelprüfungen, jetzt hat sich das Ganze etwas gewandelt. Jetzt ist es die Prüfungssituation schon auch noch, aber heute ist es die Arbeit, die Tätigkeit als Trainer, die ganz entscheidend ist. Da muss ich ja als Trainer das Taekwondo ganz anders begreifen und selbst umsetzen. Ich muss es vorleben und voll und ganz auf mich wirken lassen, dass ich es authentisch weitergeben kann.

Wenn man Schüler ist, geht man oft ins Training und sagt, heute hau ich rein, heute mach ich das, heute habe ich auf das und das Bock oder gehe mal nur ins Training, um abzuschalten und zu schwitzen. Aber wenn man Training gibt, dann muss man ja nicht einfach das machen, auf was man gerade Lust hat. Man muss den Leuten auf ganz unterschiedliche Arten das Taekwondo näherbringen und erklärbar machen. So

wie sich das Taekwondo in meinem Leben etabliert und alles verändert hat, so will ich es auch bei den Leuten machen, die ich unterrichte.

Dabei kommt es meiner Meinung nach auf das Zusammenspiel der einzelnen Bereiche an, das für jemanden, der jetzt quasi nicht so tief drinnen ist oder auch keine Lehrtätigkeit hat, nicht von Wichtigkeit ist. Diesen Leuten ist, denke ich, schon bewusst, dass der Bruchtest für Durchsetzungsvermögen, das Ilbotaeryon für Genauigkeit und die Hyong für Konzentration steht. Aber eigentlich dienen ja alle Bereiche der Konzentration, der Bruchtest ja auch. Also ist es ein großes Zusammenspiel aus allen Bereichen des Taekwondo, und das wird erst verständlich, meiner Meinung nach, wenn man das Taekwondo weitergibt. Und was noch dazu kommt, als Schüler kann man sich noch aussuchen, welchen Bereich man am liebsten mag, als Trainer oder Schulleiter muss man alles können.

Bei mir selber muss ich sagen, dass ich auch nicht genau definieren kann, welche Bereiche genau auf mich gewirkt haben, ich denke das waren alle Bereiche. Und ich kann es nur wiederholen, wenn ich im privaten Leben oder in der Gesellschaft in Situationen komme, wo ich früher vielleicht an meinem Weg gezweifelt hätte, denk ich mir heute durchs Taekwondo, ne ich hab meinen Standpunkt, und der ist auch richtig so wie er ist.

Also ich denke, dass die Trainertätigkeit und auch die Dan-Prüfung für mich der entscheidende Faktor war. Also es war für mich auf jeden Fall so, dadurch, dass ich den schwarzen Gürtel gekriegt habe, wie man halt so klassisch sagt, ein Meistergrad erreicht habe, dachte ich mir, so wie es der Großmeister immer sagt, will ich mich ab jetzt in jeder Situation meisterlich verhalten, wenn man des jetzt mal so überspitzt. Aus meiner Sicht war das Taekwondo also der heftigste und bestmögliche Verstärker meiner Stabilität und Überzeugung.

***Sehen Sie eine Verbindung zwischen der Schulung im Traditionellen Taekwondo und Ihrer eigenen Identität bzw. Ihrer Lebensweise?***

Ja, was bei mir ganz extrem war, was mir in meinem Leben aufgefallen ist, war eine gewisse Inkonsequenz, die immer da gewesen ist, und durch das Taekwondo hat sich das ziemlich schnell verbessert. Das ist mir gleich am Anfang aufgefallen, als ich es das erste Mal gemacht hab.

Im Speziellen war es ein Schlüsselerlebnis. Für mich war es immer ein Problem, mich rein körperlich schnell um meine eigene Achse zu drehen. Das war mir schon früher zuwider. Und früher hatte ich schon mal Judo gemacht und auch dieses Problem gehabt. Damals hab ich es aber nicht durchgezogen. Als ich dann Taekwondo anfing, musste ich mich gleich in der ersten Stunde mit der Handkante hinten rum um die eigene Achse drehen. Anfangs hab ich mich wieder dagegen gesträubt, aber dann dachte ich, ah, das hatte ich schon beim Judo und da hab ich eben aufgehört. Jetzt hab ich was gefunden, wo ich mich überwinden kann und muss und dieses Problem praktisch bezwingen kann. Das hat mich dann dazu bewogen, das Taekwondo zu machen.

Letztendlich hab ich gedacht, das muss ich doch irgendwie auf die Reihe kriegen, und dass ich das dann auch geschafft habe, hat mir halt einfach geholfen, auch andere Dinge außerhalb des Taekwondo mehr durchzuziehen. Ich bin praktisch durch die Konsequenz im Training viel konsequenter im Leben geworden.

Das Prüfungssystem im Taekwondo gibt zum Beispiel viele Sachen klar vor, die mir vielleicht nicht so liegen. Aber ich musste sie lernen, um den nächsten Gürtel zu bekommen. Ich musste praktisch über meinen eigenen Schatten springen, und das ist das, was mir sehr geholfen hat, mich gewissen Stresssituationen eben bewusst auszusetzen. Zum Beispiel auch dem Meister, wenn er sagt, ja du musst das jetzt machen und ich will es nicht, weil es mir innerlich widerstrebt oder weil, ja wenn man einen Buchtest macht, dann Schmerzen vielleicht vorausprogrammiert sind, wenn man es nicht schafft. Das hat mir sehr geholfen, im Leben und auch im Beruf das Ganze zu verändern und irgendwie zu dem zu werden, der eigentlich in mir steckt. Seitdem ich mich dem Taekwondo bewusst ausgesetzt habe und ins Training gehe, um diese Situation zu suchen, habe ich auch gemerkt, dass es mir persönlich sehr gut tut. Es war sehr anstrengend, und es war für mich auch nicht immer leicht, aber es hat mir halt dann, wie gesagt, sehr geholfen, einfach meinem Leben eine bessere Struktur zu geben, halt auch zielführender zu arbeiten und mich in mir drin wohler zu fühlen.

### ***Was verspüren Sie in Bezug auf den Umgang mit Ihrem Leben?***

Es ist so, dass ich durchs Taekwondo, es war im Farbgutbereich noch nicht so extrem, das war eigentlich mit der Dan-Prüfung erst gekommen, dass ich mir jetzt, wenn ich durch die Stadt gehe und Dinge beobachte, die mir negativ auffallen, wenn zum Beispiel Leute andere Leute anpöbeln, dass ich nicht denk, ah der Michael sieht

das, sondern ich sehe das als Taekwondo-Trainer, -Meister. Ich habe also eine Verantwortung quasi dem Taekwondo gegenüber und nicht nur, wenn ich in der Schule drin stehe, sondern diese Pflicht hinzuschauen ist plötzlich immer präsent. Früher waren mir viele Dinge einfach egal, ich hab Sachen auf den Boden geschmissen, weil ich mir gedacht hab, ok es kommt ja eh jemand von der Putzkolonnen und fegt es dann weg, und ich gebe dem auch noch einen Job. Aber das war genau der Fehler an der Sache, weil dadurch, dass ich sage, ne das mach ich nicht, sondern ich schmeiß es in den Müll, genau weil die anderen es nicht machen, hat in meinem Kopf sich durch das Denken einfach alles verändert. Und so ist es auch in meinem ganzen Leben. Seit ich Taekwondo mache schaue ich plötzlich auf mein Leben drauf und begreife so viel, was ich früher einfach komplett übersehen habe oder mir einfach egal war.

Durch dieses Beschäftigen mit mir bin ich selbstbewusster geworden und weiß, dass ich meine Fähigkeiten, über die ich vorher schon Bescheid wusste, ganz sicher habe. Zum Beispiel dass ich Kreativität liebe oder dass ich es einfach mag, mich selber über mich hinwegzusetzen. Dass ich halt sag, ne da hab ich keine Lust drauf oder in der Früh, wenn ich ins Training fahren soll, geh deshalb sonntags in der Früh auch immer ins Training oder bin heute in der Früh auch um 7 Uhr aufgestanden, weil ich mir gesagt hab, ne genau dagegen steuern. Eben weil ich keine Lust darauf hab, deswegen mach ich es. Ich nehme mich irgendwie durch das Taekwondo in Verantwortung.

In der Beziehung zu meinem Vater war es immer so, dass ich immer wollte, dass er stolz auf mich ist. Er hat das halt nie so rübergebracht, so wie ich das halt quasi erwartet hab. Durchs Taekwondo, dadurch, dass ich die Sachen erreicht hab wie sie heute sind, dadurch, dass ich auch die Trainertätigkeit hab, und sich das Ganze so eingewachsen hat, hat sich auch mein Denken verändert. Jetzt brauche ich diese Bestätigung nicht mehr, also dass er sagt, ah Michael ich bin wirklich stolz, dass du jetzt Taekwondo-Trainer bist. Sondern dadurch, dass ich ja mich verändert hab und meine Gedanken verändert hab, reagiert er ganz anders auf mich, und unser Verhältnis hat sich genau in die Richtung meiner Vorstellung entwickelt. Das hört sich vielleicht blöd an, aber es ist jetzt so wie ich es nie erwartet hätte. Es haben sich Sachen ergeben, früher hat mein Vater immer versucht, ich hatte zumindest immer das Gefühl, dass er versucht hat, mich zu kontrollieren. Und jetzt ist es einfach so, wir können viel lockerer und offener miteinander umgehen, und wir begegnen uns, also aus meiner Sicht, mehr auf einer Ebene, nicht mehr nur in diesem Vater – Sohn,

sondern dass er mich auch als, sag ich mal, selbständiges Individuum anerkennt, das seinen eigenen Weg gefunden hat.

Natürlich bin ich immer noch sein Sohn, aber dass er halt sagt, hey der Junge der weiß was er tut, deswegen muss ich ihm nicht sagen, wie er es machen muss.

Und genau das war dieser Knackpunkt. Es war ganz entscheidend, dass ich durchs Taekwondo gemerkt habe, dass ich an mir selber arbeiten muss, um meinen Weg zu finden. Ich habe früher auch versucht, mit ihm darüber zu reden, aber es ist immer gescheitert, weil er es auch nicht verstanden hat, was ich von ihm wollte.

Aber durchs Taekwondo hab ich einfach gelernt, dass ich an mir selber arbeiten muss, um den Effekt zu bekommen oder das halt quasi so zu erreichen. Das sind für mich halt auch Prozesse, die keinen Abschluss finden, selbst wenn mein Vater jetzt zu mir sagen würde, ich bin so stolz drauf, dass du den 2. Dan gemacht hast. Dann würde ich jetzt nicht sagen, gut, jetzt muss ich nicht mehr an mir arbeiten, weil ich jetzt die gewünschte Anerkennung habe. Dann würde ich auch wieder sagen, ne im Gegenteil, da ist ja noch mehr drinnen. Nicht nur einfach um das Ganze dann immer am Laufen zu halten, sondern um sich immer weiterzuentwickeln. Also nicht auf dem Weg, auf meinem Weg, den ich eingeschlagen habe, einfach wieder stehen zu bleiben, sondern immer zu schauen, dass es auch mein Weg bleibt, wie ich ihn haben will. So wie es im Taekwondo halt auch ist. Man sagt ja, dass man zwei Leben bräuchte, um Taekwondo zu perfektionieren, obwohl man es ja nicht perfektionieren kann.

### ***Wie schätzen Sie Ihre persönliche Eingebundenheit in die Gesellschaft ein?***

Ich habe mich zum Beispiel dafür entschieden, dass ich keine Karriere machen möchte. Also keine Karriere machen ist bei mir in dem Sinne gemeint, dass es mir im Berufsleben sehr stark aufgefallen ist, dass man sich in diese Abhängigkeiten von Vorgesetzten begibt, je höher man kommt.

Das ist zum Beispiel ein Punkt meiner Unabhängigkeit. Denn man trifft wenige Leute, die sagen, ja du bist so wie du bist, und das akzeptier ich und da bau ich jetzt drauf, dass sich das gut entwickelt. Alle wollen steil Karriere machen. Ich nicht. Aber vielleicht ändert sich das mal.

Wie schon gesagt, merke ich heute, dass ich durch das Taekwondo für mich selbst verantwortlich bin. Und wenn ich trainiere trainiere ich, und früher habe ich mich von anderen Leuten abhängig gemacht und einschränken lassen. Dadurch, dass ich aber



jetzt voll in meinem Leben angekommen bin, hör ich nur noch auf mich. Und wenn ich 1000 Kicks machen will, mache ich 1000 Kicks, und da brauch in niemand anders dazu. Das ist meine Unabhängigkeit, das ist schon wichtig.

### ***Können Sie von sich behaupten, dass Sie Ihr Leben im Griff haben?***

Das Leben unter Kontrolle zu haben war, bevor ich mit Taekwondo begonnen habe, nicht sehr ausgeprägt.

Es macht es mir heute, so nach 10 Jahren, wo ich jetzt Taekwondo mach, einfach leichter, mit Situationen, die kommen, umzugehen. Ich hatte früher dann immer Probleme, ruhig zu bleiben oder Ruhe zu bewahren. Der Puls ist hochgegangen, und ich bin in eine Stresssituation gefallen.

Und dadurch, dass ich nun ein gewisses Stück mehr Freiheit habe in meinem Leben, benutze ich die auch, um frei zu entscheiden wie ich eine Situation behandeln will, die auf mich zukommt.

Wie gesagt, früher war ich dann sehr emotionsgelenkt. Was jetzt nicht unbedingt negativ ist, aber die Emotionen und Empfindungen waren dann halt durch den Adrenalinausstoß nicht so wertfrei wie sie jetzt sind. Jetzt kann ich die Situation meiner Meinung nach besser beurteilen und auch ein bisschen realistischer einschätzen. Dabei spielen bestimmt die Stresssituationen und das souverän bleiben eine wichtige Rolle. Das ist das für mich eigentlich, was mir am meisten dabei geholfen hat. Ich möchte diesen Punkt in meinem Leben konsequent weiter optimieren, denn durch das tägliche Training und das Unterrichten geben, habe ich gelernt, mich zu motivieren, auch wenn man keine Lust hat oder einen schlechten Tag hat. Davon kann ich in meinem Alltag auch sehr profitieren. Dies betrifft hauptsächlich meinen Job, auf den ich eigentlich nur aus Zwang angewiesen bin, Miete bezahlen usw.. Am schwersten fällt mir persönlich das Aufstehen, unabhängig von der Uhrzeit. Doch auch hier hilft mir das Taekwondo wieder sehr, an mir zu arbeiten, zum Beispiel durch das Frühtraining am Wochenende. Für mich hat das Taekwondo entscheidenden Einfluss auf mein Leben genommen und hilft mir, besser und effektiver an mir als Mensch zu arbeiten. Gleichzeitig zieht man die Leute durch seine eigene Selbstbeherrschung in einen gewissen Bann, man strahlt einfach eine Faszination aus.

### ***Können Sie Ihr Leben als eine Form beschreiben?***

Also ich denke mir in Bezug aufs Taekwondo und auch aufs Private versuche ich jeden Tag ein bisschen besser zu werden. Also das bedeutet, jetzt nehmen wir einfach mal einen Kick, Dollyo-Chagi oder so, dass der Dollyo-Chagi von gestern morgen ein bisschen besser wird. Inwieweit das dann passiert weiß ich nicht. Ich versuche einfach nur so zu denken, dass ich mich bemühe, das Ganze noch eine Ebene nach oben zu bringen.

Ich versuche auch jeden Tag, also ich ertappe mich halt oft dabei im Alltag, dass ich die Vorsätze, die ich mir gesetzt hab, wie zum Beispiel das mit dem Müll, dass ich dem dann konsequent nachgehe.

Das kann man schon gut als Metapher benutzen, weil ich dadurch, dass ich versuche besser zu machen, jedes Mal einen neuen Pinselstrich auf das Bild hinzufüge. Denn die alte Denkweise, wenn man es jetzt mal so sagen will, hat ja den Auslöser für die neue Denkweise gegeben, also baut es ja aufeinander auf. Ich würde schon sagen, dass ich mein Leben aktiv forme.

### ***Gibt es etwas in Ihnen, das bei der Ausrichtung des Lebens auf Sie einwirkt?***

Mein Ziel ist schon, dass ich zum Beispiel in Unterhaching die Taekwondo-Schule als offizieller Schulleiter übernehme. Viele Leute fragen mich dann auch, warum ich sie nicht sofort übernehme, worauf wartest du denn und so. Aber ich spüre einfach, dass ich noch nicht bereit bin, dass die Zeit noch nicht reif ist.

Klar könnt ich es jetzt schon machen, aber ich denke, dass ich vielleicht an mir selbst noch arbeiten muss, was die Selbstdisziplin, Erfahrungswerte und solche Sachen eben betrifft.

Gerade durchs Taekwondo habe ich die Orientierung eben bekommen, dass ich jetzt nicht sage, nächstes Jahr im Juli spätestens will ich die Schule übernehmen, sondern ich sage, ok ich will die Schule übernehmen, das steht fest, bloß wann genau, das ist jetzt offen, weil ich es dann spüre, wenn es soweit ist.

### ***Schätzen Sie sich als normal ein?***

Nein, ich denke, dass es schon immer in mir drinnen war, dass ich eine Abneigung gegen das habe, was alle anderen auch hatten. Das hat mich schon immer genervt, aber ich habe es dann halt nicht konsequent abgelehnt.

Zum Beispiel bei der Musik war es ganz häufig so, dass ich Lieder gehört habe, und dann paar Monate später fanden es alle toll. Das hat mich dann so genervt und einfach gelangweilt. Das war, was ich auch vorher am Anfang angesprochen habe, dass ich es schon immer wahrgenommen habe, was ich will oder was ich nicht will. Aber meine Inkonsequenz hat mich einfach gehemmt, das dann richtig durchzusetzen. Ich habe mir immer nur gedacht, ja das bildest du dir nur ein und so in die Richtung, und durchs Taekwondo hab ich dann gemerkt, ne das bilde ich mir nicht nur ein, sondern es ist ein klarer Gedanke.

Nun denk ich, dass mein Leben kein Leben ist, was so mit der Gesellschaft konform läuft, und ich fühl mich endlich gut damit. Ich merke immer wieder, dass es bei mir ganz anders ist als in der breiten Masse. Wenn mich zum Beispiel Leute fragen, was ich denn arbeite, dann haben sie eine ganz bestimmte Erwartungshaltung, die damit zusammenhängt, dass ich wohl positiv auf sie wirke und sie Interesse an mir haben, und wenn ich dann sag, dass ich einen ganz stupiden Job hab. Wenn man es mal so sehen will, gesellschaftlich gesehen, arbeite ich neben dem Taekwondo im Lager, ich pack Päckchen zusammen, ich schick Päckchen raus. Ein gut dressierter Affe kann das auch, aber das ist mir zurzeit egal. Und die Leute stehen dann da, wenn ich sage, was ich arbeite und sind dann total baff, weil sie mit was ganz anderem gerechnet haben. Irgendwas, was halt einem gewissen Status entspricht. Aber durchs Taekwondo habe ich den Mut, den Leuten zu zeigen, dass es auch anders geht. Ich merke auch, dass die Leute dann irgendwann nach der ersten Verwunderung sagen, ach interessant, weil sie merken, dass ich mich bewusst dafür entschieden habe und nicht einfach nichts Anderes kann.

Das Ganze hat durchs Taekwondo mehr Substanz gekriegt. Ich kann das Ganze besser verkörpern, mehr dahinterstehen, und dann wirken mein Weg und meine Entscheidung auch authentisch. Vorher war es dann vielleicht einfach so, dass ich genauso gedacht habe oder dass ich es genauso gelebt habe, aber die Leute sich dann gedacht haben, na ja er ist halt ein Eigenbrödler oder so was.

Aber mit der Kraft des Taekwondo in mir ist es halt so, dass es eben nicht so ist, sondern dass die Leute sagen, ah interessant, der macht es genau anders. Und Eigenbrödler ist eigentlich falsch, ein Eigenbrödler bin ich ja nicht. Es ist für mich auf jeden Fall ein fester Bestandteil meines Lebens, weil ich kein Leben haben möchte, wo man sagt, na gut, da könnt ich sofort 100 Leute aufzählen, die es genauso machen.

Das ist für mich persönlich auch wichtig und hat nichts mit Egoismus zu tun aus meiner Sicht, sondern mit Individualität. Und diese bereichert ja auch dann quasi wieder die Menschheit, weil andere Leute dann sagen, hey so wie er es macht, das find ich auch gut, aber müssen es ja dann letztendlich nicht so machen wie ich, sondern wie sie es wollen. Aber mit meinem Konzept, also dadurch, dass ich anders bin als der Mainstream, sich mein Lebensstil von dem der Masse abhebt, überdenken sie vielleicht ihren normalen Weg und erkennen auch ihren eigenen Stil. Ich bin ja nicht der Prototyp dafür, sondern sie sagen, ah der macht das so, das gefällt mir, das find ich nicht so gut und dann entwickelt sich vielleicht noch was Größeres daraus. Nicht dass ich sag, ich möchte was Größeres schaffen, aber ich denk mir einfach, es ist mir langweilig, es so zu machen wie es alle machen.

Was mir jetzt gerade noch eingefallen ist, ich habe diese Abneigung schon immer gespürt, aber es hat mich eher irritiert, weil ich dachte, dass es unnatürlich ist. Ich war trotz meines Gefühls sehr abhängig davon, ob andere Leute auch so denken. Jetzt weiß ich, dass das Gefühl halt einfach echt ist, dass das nichts damit zu tun hat, dass es heißt, es ist anormal, dass ich nicht in Kategorien denke. Jetzt ist es genau das Gegenteil, etwas Besonderes und fühlt sich richtig an.

### ***Wie nehmen Sie Ihre Zukunft wahr?***

Ich stelle mir schon vor, dass man sagt, so hat es der Michael gemacht, das war sein Stil und der entspricht meinen Vorstellungen. Ich habe schon die Vorstellungskraft, wie mein Leben später mal auszusehen hat, ich betrachte es halt schematisch wie eine Skizze. Ich würde sagen, je mehr sich das Ganze entwickelt, der Prozess, desto mehr versuche ich, dies dann in eine genaue, in eine bestimmte Richtung zu definieren.

***Wie interpretieren Sie die aus Erziehung und Gesellschaft übernommenen Verhaltensweisen?***

Ich versuche da tief in mir zu fühlen, also meinem Bauchgefühl zu folgen oder meinem Herzen und muss ganz ehrlich sagen, dass ich früher zum Beispiel, immer wenn ich negative Sachen wie Stresssituationen erlebt habe, dass mein Bauch und mein Magen sich immer sehr stark geäußert haben und mir schlecht geworden ist. Es ist nicht so, dass man sich richtig schlecht fühlt, sondern man hat es einfach gemerkt, dass manche Sachen bzw. manche Verhaltensweisen, die man hat, einfach nicht stimmen. Und das ist jetzt total weg, weil ich glaube, dass ich nun die Verhaltensweisen und Sachen in meinem Leben, die ich nicht möchte, sehr gut erkenne. Früher hab ich also gespürt, dass ich etwas nicht möchte, war aber schon mitten drin. Heute kann ich das schon erkennen, bevor ich anfange, etwas zu tun und hab die Stärke, nein zu sagen.

Diesen Indikator, der da rauskommt, habe ich auf jeden Fall durch die Arbeit mit dem Taekwondo bekommen. Das Taekwondo hat mir geholfen, das abzuschalten, was mich quasi fremdbestimmt hat bzw. dass ich mich hab selbst bestimmen lassen. Ich komme jetzt, wie gesagt, weniger in Stresssituationen, weil ich jetzt schon so eine Art inneres Gefühl habe, das mir eine gewisse Orientierung gibt, ob eine Situation oder eine Sache das ist, was ich wirklich will oder eben nicht, und darauf höre ich und dann mach ich es auch nicht.

***Wie verhalten sich die von außen übernommenen Verhaltensweisen in Bezug auf Ihr eigenes Wertesystem?***

Es ist sehr schwierig, denke ich, und keine leichte Aufgabe, da man halt immer mal wieder zurückfällt in die alten Muster. Aber vielleicht ist das auch der Grund, dass das Zurückfallen genau dafür da ist, dass man sich daran erinnern kann, dass man sich einfach ändern will.

***Schaffen Sie es auf Ihrem eigenen Weg zu bleiben?***

Das würde ich als sehr wichtig betrachten, weil das ja genau die individuelle Lebensgestaltung ausmacht, wenn man zu den Sachen nein sagt, die man nicht haben möchte. Ich denke, den Mut nein sagen zu können, bekommt man aus den vorher ge-

nannten Dingen. Also wenn man sich durch seine innere Ausrichtung einer Sache sehr sicher ist, dann kann man auch voller Überzeugung nein zu etwas sagen, weil man ganz sicher weiß, dass es das Richtige für einen selber ist, aber man muss auch nein sagen wollen. Also Mut braucht man sicher dafür, aber der kommt ja aus der Selbstverantwortung seinem eigenen Leben gegenüber.

## **Interview Astrid Klingl**

### ***Was hat das Taekwondo für eine Rolle in Ihrem Leben?***

Bei mir ist es vielleicht so, dass ich schon glaube, dass ich viel von früher mitbringe. Eben weil ich schon immer die Selbstverantwortung bedienen musste, da ich oft andere Wege wie andere gegangen bin und das natürlich dann auch immer rechtfertigen musste. Das Taekwondo hat mich da zutiefst in meiner Art bestärkt und mir meine Art bewusster gemacht. Ich hab mir natürlich auch das Taekwondo gesucht oder es hat mich gefunden oder wie auch immer. Man muss ja auch offen sein für so etwas, und darum spricht mich das an. Ich glaube, es hat mir geholfen, das weiterzuführen, was ich aber schon vorher begonnen hatte. Durch das Taekwondo kann ich meinen eigenen alternativen Weg dagegensetzen, bin ich stark genug und hab auch den Mut dazu, weil das finde ich wichtig. Deshalb schaffen viele Menschen nicht wirklich, sie selbst zu sein, weil sie sich das gar nicht trauen.

Die Leute sagen mir das auch direkt, die sagen, wau du hast so viel Power, du bist so streight oder du hast den Plan. Wenn man sich darauf einlässt und weit genug geht, ja, also wie gesagt, da musst du die Farbgutstufe überwinden, glaub ich, du musst aus den Kinderschuhen raus wachsen.

Eine zeitliche Befristung kann man da nicht setzen, ich glaub, das ist individuell abhängig. Es ist ein Unterschied, ob jemand mit 15 mit dem Taekwondo anfängt oder halt irgendwas macht und durch die Gegend springt oder ob er mit 30 oder 40 anfängt und ein ganz anderes Bewusstsein mitbringt, das spielt eine ganz große Rolle glaub ich. Dann ist es so, wie in der menschlichen Entwicklung auch, du muss erst mal aus den Kinderschuhen raus wachsen, um eben erwachsen zu werden und das dauert, und du siehst dann auch wie die Leute sich plötzlich verändern, wenn sie Schwarzgut werden.

***Sehen Sie eine Verbindung zwischen der Schulung im Traditionellen Taekwondo und Ihrer eigenen Identität bzw. Ihrer Lebensweise?***

Als erstes Beispiel fällt mir dazu ein, dass wir in einer sehr komplexen Gesellschaft leben, in der es viel Angebot gibt, und mich in den meisten Fällen das gar nicht so sehr interessiert. Also ich guck mir das an, aber ich treffe immer sehr schnell eine Entscheidung oder kann mich auch auf eine Sache fokussieren. Das sind zwei Dinge, die man im Taekwondo sehr gut lernt.

Vom Typ her bin ich jemand, die viel wahr nimmt und als Kind wahrscheinlich auch lernen musste, das zu sortieren - was mir wahrscheinlich nicht immer gelungen ist. Ich vermute, dass ich deswegen ein sehr anstrengendes Kind war und das auch immer präsentiert bekommen habe, dass ich eben nicht unbedingt in die Norm passe. Im Taekwondo habe ich schon gelernt, mit dieser Nicht-Norm umzugehen bzw. daraus, dass ich so bin, meinen Vorteil zu ziehen. Ich habe gelernt, dass ich mich da auf das Wesentliche in mir konzentriere, also im Sinne von den Geist fokussieren, die Techniken fokussieren, auf den Punkt bringen, schnelle Entscheidungen treffen und so zu seinem inneren Kern finden.

Ich merke, dass ich das im Alltag konkret anwende, also ich gehe anders einkaufen wie andere Leute, glaube ich, oder ich verhalte mich im Straßenverkehr anders oder als Fußgänger, viel zielgerichteter und mit mehr Orientierung und mit dem Selbstbewusstsein, auch Dinge wegzulassen.

Ich bin nicht jemand, der mit dem Mainstream mit schwimmt, was manchmal etwas anstrengend ist und wo ich auch viel zu kämpfen hatte, aber was im Taekwondo sozusagen eigentlich ja eher als positiv angesehen wird. Also finde ich mich einerseits im Taekwondo wieder, und andererseits fördert das Taekwondo genau diese Eigenschaften noch mehr, dass du zum Beispiel nicht auf jeden Zug aufspringst, der vorbeifährt, sondern dass du für dich überlegst, was brauch ich jetzt, was kommt mir zugute, jetzt nur als Astrid. Also ich kann jetzt nur für mich sprechen, wenn ich mich als Familie dann sehe, ist es wieder was anderes, da muss ich natürlich mehr zurückstecken. Aber wenn ich jetzt mich als Einzelperson betrachte, dann kann ich sehr wohl da auch selbstbewusst sein und sagen, das brauch ich nicht, wie zum Beispiel in Whats app oder in Facebook sein. Ich verstehe es auch ehrlich gesagt nicht, was daran so spannend sein soll, weil ich glaube, dass der direkte Kontakt von Mensch zu Mensch das ist, was den Menschen ausmacht und nicht sich präsentieren zu müssen oder 1000 Selfies machen zu müssen.

Das ist der nächste Aspekt, den man auch im Taekwondo lernt, das ist eine große Gemeinschaft, da gilt es auch sich unterzuordnen. In unserer westlichen Kultur schwierig, weil der Individualismus dermaßen stark ausgebrochen ist, und dir auch immer suggeriert wird, dass es wichtig ist, dass du ein Mensch bist, du darfst nur dich sehn, du musst dich entwickeln, das geht immer nur: ich ich ich. Das Taekwondo und meine Familie haben mir gezeigt, dass es sehr wichtig ist, um sich als Mensch weiterzuentwickeln, dass du so von dir weg denken lernst. Im Sinne von, dass du dich einer Gemeinschaft unterordnest, dich einem System unterordnest und ich glaub, da haben die Deutschen auch irgendwie wahrscheinlich einen Schlag weg, das ist eigentlich bei uns verpönt, das sieht man als Schwäche an, wenn man das als Mensch macht. In den asiatischen Traditionen ist es eben so, dass man durch das Unterordnen auch eine Form von Demut lernt, und letztendlich das wieder auf einen selber zurück fällt, dass man sich wieder auf sich konzentrieren kann. Wenn man sich in die Reihe stellt und den Graduierungen folgt, und das nicht als unter- oder übergeordnet sieht im Sinne von ich bin weniger wert und der ist mehr wert, dann find ich, kann man erkennen, dass es einen weiterbringt in der eigenen Entwicklung. Aber was ganz wichtig ist: Das Unterordnen ist nur scheinbar eine Normierung. Ich glaube, grundsätzlich ist es so im Taekwondo, dass man erst mal eine Form kennenlernen und das verstehen lernen muss, um dann zu entscheiden, dass man vielleicht davon Abstand nimmt oder etwas Anderes ausprobiert. Weil man kann ja nicht wählen, wenn man nicht weiß, was es gibt. Also ich glaube, es ist ganz schwierig, aus nichts zu wählen. Man kann sich ja nicht aus nichts entwickeln. Erst mal muss man ja geprägt werden, um daraus dann auszubrechen. Aber interessanterweise muss man sich zwar dem Taekwondo System unterordnen, aber gleichzeitig vermittelt es einem das Denken, auszubrechen und sich immer weiterzuentwickeln.

Wenn man sich in diesem System einordnet, dann kann man bestimmte Sachen ausblenden. Das heißt, ich muss mich nicht mehr darum kümmern, wo stehe ich oder wie funktioniert hier der Ablauf, das blockiert mich zunächst in meiner eigenen Freiheit, mich zum Beispiel auf Techniken einzulassen. Wenn man sich keine Gedanken machen muss über den Platz oder wer vorne steht, wo du hin gehörst oder welche Hyong man laufen kann, dann ist man frei sich zu bewegen. Es ist sehr schwierig, dies so auszudrücken, dass es nicht falsch interpretiert wird.

Also wenn man sich um tausend Sachen kümmern muss, dann ist man eingeeengt, dann ist man beschäftigt damit, sich ständig zu organisieren. Aber ich glaube, dass



ich nur meine Freiheit gewinne, wenn ich mir ein bestimmtes System zu eigen gemacht habe und dann darüber hinaus in die nächste Stufe wachse. Das kommt dann, wenn die Grundstufe des Systems gemeistert ist. Ich glaube als Farbgurt interessiert das erst mal gar nicht. Da ist man beschäftigt mit Dingen wie: wie funktioniert es hier, wer ist mein Trainer, wo stehe ich, wie funktionieren die Prüfungen, wie ist die Struktur, wie sind die Leute, ah das ist der Kick, das ist jene Bewegung ok, da ist man mit den Grundfertigkeiten beschäftigt. Ich glaube, deswegen gibt es ja auch in jeder asiatischen Kampfsportart diese immer wiederkehrenden ständigen Bewegungen. Das ist wie bei einer kindlichen Entwicklung, ein Kind muss erst mal die Grundbewegungen lernen. Und Kinder machen das in unendlicher Wiederholung, um sozusagen eine Souveränität zu bekommen, um Sicherheit zu kriegen, um dann eben frei zu laufen. Als Farbgurt macht man es unbewusst, also da passieren Dinge, die Wirkung dessen, die kapiert du als Farbgurt nicht, du machst es halt einfach.

Und das ist, glaube ich, ein fließender Prozess. Ich denke, dass man anfängt, Dinge zu begreifen und sich dann auch damit auseinandersetzen muss, spätestens als ich für meine Dan-Prüfung ein Programm zusammenstellen musste. Da wurde eine Freiheit für mich offen, als ich mich für die Prüfung vorbereitet habe, obwohl es auch eine Struktur gab.

Und überhaupt die Auseinandersetzung mit dem, dass du dann auch deine Farbe wechselst und in den Fortgeschrittenenbereich kommst, steigen deine eigenen Ansprüche vielleicht auch. Mit dieser Auseinandersetzung beginnst du, plötzlich den Wert dessen zu erkennen, was du dir eben über Jahre hinweg antrainiert hast, und das ist auch der Zeitpunkt, wo ich gemerkt habe, dass das Taekwondo einen Wahnsinnseinfluss auf mein restliches Leben hat.

Bei mir war es absolut so. In der Arbeit beispielsweise hab ich mich immer gewundert, dass meine Chefin mir immer Sachen zuträgt, die ich erledigen soll, wo ich mir gedacht hab, wieso soll ich denn das machen, es gibt doch Leute, die sind schon viel länger da oder Leute, die haben da mehr Erfahrung als ich. Aber sie hat immer mir zugetraut, dass ich das kann. Da hab ich ganz oft das Gefühl, dass ich durch das Taekwondo eine Andersartigkeit ausstrahle, was das Gegenüber gar nicht fassen kann. Das ist so ein bestimmtes Gefühl an Aufrichtigkeit, Geradlinigkeit, Präsenz, so Dinge einfach zu machen, also auch so eine gewisse Art von Aktionismus, den man hat, und das begeistert die meisten in der Arbeitswelt. Die spüren, dass man genau

weiß, was und wie man es will und das dann auch so durchzieht, und darauf können und wollen sich die Leute gerne verlassen. Man hat ein größeres Selbstbewusstsein, das sich auch dahingehend ein Stück ausdrückt, dass man sich unabhängig macht. Heutzutage ist ja die Arbeitswelt so gestrickt, dass jeder Mensch sich wahnsinnig an seinen Job klammert, weil er Angst hat, dass er den verliert, und alles über sich ergehen lässt, was damit zusammenhängt. Im Sinne von du musst flexibel sein, was ich übrigens den größten Schwachsinn überhaupt finde, weil es letztendlich nur darum geht, die Leute auszunutzen, zu missbrauchen, sie quer Beet in der ganzen Welt umeinander zu schicken und ihnen dann einzureden, dass es die Freiheit ist, die sie in ihrem Job haben. Für mich ist es die größte Einschränkung, die man als Mensch bekommen kann, wenn du in deiner Arbeit gezwungen wirst, deinen Job im Ausland weiterzuführen, oder wie auch immer, und deine ganzen Dinge mitzuschleppen.

Also ich hab gemerkt, dass da irgendwas passiert ist durch das Taekwondo. Zunächst konnte ich es nicht erklären, aber je weiter ich fortgeschritten bin, desto mehr weiß ich eben anhand der Dinge, die ich jetzt auch so aufgezählt habe, dass wir eine andere Ausstrahlung haben, und das begeistert die Leute. Es ist durch die komplette Schulung und die Verbindung darin, dass du in dem System wächst und vielleicht dem System entwächst, im Sinne von dass du deinen Geist frei kriegst, wenn ich sozusagen erstmals diese Routine entwickelt habe aus den Übungen, immer wieder dieselben Sachen. Ich finde, das kann man parallel eigentlich zur kindlichen Entwicklung sehen, da gibt's ganz viele Parallelen. Am Anfang denkst du als Kind über nichts nach, du machst es einfach, du ahmst viel nach und du hast ständig Wiederholungen. Aus diesem Nachahmen und Dinge sich wiederholen wächst dein Geist, du wirst älter und du setzt dich anders mit den Dingen auseinander. Dein Selbst wird stärker und über das sozusagen gewinnst du immer mehr Freiheiten, dich selbst zu entwickeln, und so sehe ich das im Taekwondo auch. Es geht um die Erkenntnis, es geht ja darum, wie bei Glarson in dem Höhlengleichnis, zu erkennen, was du siehst, und dass es sozusagen vielleicht nicht immer das ist, was dem entspricht, was die Welt dir zeigen will.

### ***Was verspüren Sie in Bezug auf den Umgang mit Ihrem Leben?***

Es erfordert Mut und Kraft, um das überhaupt durchschauen zu können, was da im Leben passiert. Ich glaube, wenn man anfängt, das zu durchschauen, ist es in vielen Bereichen oftmals frustrierend, weil man nicht überall das durchziehen kann, was man

sich vorstellt. Ich persönlich für mich sehe kleine Ausschnitte, wo ich es als meine Pflicht sehe, mich um mein Leben zu kümmern. Natürlich versuche ich, diese Momente zu vergrößern und auch da eine Pflicht zu sehen, wo es vielleicht nicht so einfach ist, etwas nach seinen Vorstellungen zu handhaben.

Das ist meine Freiheit, die ich da in kleinen und manchmal immer größer werdenden Bereichen gewinne und mir so gegenüber meinem Leben gerecht werde.

### ***Wie schätzen Sie Ihre persönliche Eingebundenheit in die Gesellschaft ein?***

Also ich würde sagen, manchmal ist es ein großer Spielraum und manchmal versinke ich in all dem Chaos.

Ich kann tausend Beispiele aufzählen, wo ich nicht so ticke wie der Rest meiner Umgebung. Manchmal denke ich, vielleicht sollte ich das doch so machen wie alle, keine Ahnung, ein fettes Auto fahren oder wie auch immer. Aber ich bin dann von Leuten umgeben, die mich bestärken, dass es ok ist so wie es ist.

Also ich glaub, dass es nicht nur das Taekwondo ist, sondern auch das Umfeld, das ich mir ausgesucht habe oder das ich mir zurechtgelegt oder geschaffen habe.

Vom System her ist es ja so gedacht, dass du im weißen Dobok da stehst und eigentlich sonst nichts hast. Es ist völlig egal, wer du im normalen Leben bist, bzw. hat das Taekwondo auch irgendwann mal angefangen, irgendwas auf die Gürtel zu schreiben, wo ich denk, das hat auch etwas mit Status zu tun, ist auch eine Symbolkraft und da der Unterschied zwischen Schulleiter und Nichtschulleiter. Letztendlich fände ich es eigentlich schöner, wenn jeder einfach nur wieder einen schwarzen Gürtel hat. Da kommt dauernd der westliche Einfluss rein, der westliche Einfluss macht im Prinzip das System, aber es geht eben nicht darum, Anzüge, Gürtel und Status zu symbolisieren.

### ***Können Sie von sich behaupten, dass Sie Ihr Leben im Griff haben?***

Durch das häufige Training im Taekwondo gelingt es mir, so viel Energie abzugeben, dass sich eine gewisse Gelassenheit einstellt. Vor allem unmittelbar nach einer Trainingseinheit kehrt eine gewisse Zufriedenheit und innere Ruhe ein. Man ist, im wahren Sinne des Wortes, nicht mehr so schnell aus der Ruhe zu bringen. Damit gelingt auch die Impulskontrolle besser. Taekwondo kanalisiert und bündelt die eigene Energie - egal ob negative oder positive Energie.

### ***Können Sie Ihr Leben als eine Form beschreiben?***

Ich finde, das ist eine schöne Vorstellung. Ich finde es deshalb so schön, weil der Gedanke so eine gewisse Achtsamkeit enthält.

Das ist dann wie ein Bildhauer, der seinen Stein bearbeiten will, so kann man ja auch im Taekwondo seinen Körper und seinen Geist formen oder erziehen sozusagen. Ich finde diese Gestaltungsmöglichkeit im Taekwondo wieder und übertrage sie durchaus auch auf mein Leben.

Das ist übrigens so eine Art wie man vielleicht als Frau eine Besonderheit einbringen kann, dass wir auch eine andere Ästhetik haben als die Männer und dementsprechend auch anders formen.

### ***Gibt es etwas in Ihnen, das bei der Ausrichtung des Lebens auf Sie einwirkt?***

Das passt vielleicht zu dem, was ich am Anfang gesagt hab, dass das Taekwondo einen fokussieren lässt und sozusagen eine Struktur schafft. Also ich renne nicht sinnlos durch die Gegend und mache irgendwelche sinnlose Sachen, sondern ich hab einen Plan. Also ich hab einen Plan, wie ich meinen Tag gestalte, wie ich die Woche gestalte, und das mache ich möglichst so reduziert und klar, dass ich die Energie richtig einsetzen kann und dass das Ganze ein sinnvolles Ding ergibt.

### ***Schätzen Sie sich als normal ein?***

Also meine Familie fand es damals schon als Skandal, dass ich vor dem Taekwondo ins Boxen gegangen bin, weil man das als Frau nicht macht.

Durch das Taekwondo habe ich dann ein anderes Selbstbewusstsein, eine andere Kraft und eine andere Stärke bekommen, die mich sozusagen sein lässt so wie ich bin, also im Hier und Jetzt leben. Weil ohne das hätte ich mich, denke ich, untergeordnet, weil ich vielleicht gedacht hätte, es wäre mir doch zu anstrengend, immer dagegengugehen oder ich fühl mich ausgegrenzt oder ich fühl mich nicht verstanden oder es ist auch leichter sich unterzuordnen.

### ***Wie nehmen Sie Ihre Zukunft wahr?***

Ich hab einen Plan, der geht jetzt nicht bis zum Tod, keine Ahnung, aber klar ich hab einen Plan. Ich bin, glaub ich, durch das Taekwondo ein sehr strukturierter Mensch geworden, weil mir das dann auch einen Halt gibt und auch die Freiheit, etwas Anderes zu tun. Also ganz banal hasse ich neue Supermärkte, die ganz riesig sind, wo du irgendwie eine 3 km lange Theke hast mit Joghurt. Ich brauch das alles nicht, sondern wenn ich rein komme, hab ich meinen Plan wie ich mich in dem Supermarkt bewege und das möchte ich möglichst effektiv machen.

Ich habe aber Ziele, jedoch geht dieser Plan dafür nicht bis in alle Einzelheiten. Zum Beispiel aber ist der nächste Gurt nicht das nächste Ziel. Das ist auch nicht die Struktur, die ich im Taekwondo erkenne. Die Struktur ist für mich viel übergeordneter, die Struktur ist eine Verbindung von Körper und Geist. Die Struktur sieht so aus, dass du sozusagen deinen Geist so stark machst, dass er praktisch deinen Körper im Griff hat.

### ***Wie interpretieren Sie die aus Erziehung und Gesellschaft übernommenen Verhaltensweisen?***

Das ist sehr spannend, da ich Ambivalenzen sowohl im Leben als auch im Taekwondo erkenne. Ich finde schon, dass es im Taekwondo einige Zwänge gibt, die ich nicht wählen würde, denen ich mich aber verpflichtet fühle, und dann drehe ich manchmal um und denke mir, vielleicht liegt ja der Stein der Weisheit darin, dass du dich diesen Zwängen erstmals unterordnest, um darin sozusagen deine eigene Freiheit zu erkennen, seinen Geist eben zu erweitern. Also praktisch gesagt, ich finde, Prüfungen sind schwierig, wahrscheinlich für die meisten, oder Vorführungen. Ich überwinde mich aber jedes Mal das zu tun, um meine eigene Feigheit oder meine eigene Angst oder meine eigene Unsicherheit loszulassen. Das ist natürlich ein Widerspruch in sich, was ein bisschen schwierig ist, aber das erkenne ich im Taekwondo, und das finde ich auch sehr schwierig.

Indem man sich zu Sachen zwingt, die einem zuwider sind, kann man sich abhärten, indem man sich unabhängig von seinen eigenen Ängsten macht. Oder man kann sich seinen eigenen Dingen stellen und sich ausprobieren. Wenn man aber dann erkennt, dass es nicht funktioniert, und dass es auch vielleicht nicht der Weg ist, den ich jetzt

gehe, sich dann zu sagen, da ziehe ich mich trotzdem raus, ist dann die nächste Stufe.

Ich glaub, du kannst dich halt nie ganz aus der Gesellschaft rausziehen. Und ich finde es als Prozess und Entwicklung, diese Strukturen, die einem auferlegt werden, zu registrieren.

***Wie verhalten sich die von außen übernommenen Verhaltensweisen in Bezug auf Ihr eigenes Wertesystem?***

Das ist das, was ich vorher gesagt habe, man muss erst mal so anfangen wie als Kind, indem man alles nachläuft, alles nachmacht, unreflektiert annimmt und dann letztendlich daraus dein eigenes Ding dann entwickelt.

Und da sehe ich mich im Taekwondo noch nicht so weit, glaub ich, ja als 4. Da sollte man mal langsam damit anfangen, das ist schwierig, und das liegt ganz einfach auch daran, dass wir einfach ganz schön mächtige Meister haben. Ich denke, da gibt es einfach Dinge, die du annimmst und da wird auch darauf bestanden, dass du es weitergibst.

In meinem eigenen Leben werde ich immer besser, glaube ich, und das liegt daran, dass ich jetzt eine eigene Familie habe, wo ich sozusagen jetzt eine andere Stellung, eine andere soziale Rolle bekomme. Das heißt, ich bin ja jetzt kein Kind mehr, wobei ich bleib immer Kind meiner Eltern, aber ich hab jetzt eine neue Rolle, ich bin Mutter, und muss dementsprechend eben anders mit den Dingen umgehen. Ich unterliege jetzt zwar anderen Zwängen, weil ich eine Familie habe, und gleichzeitig muss ich aber auch erkennen, wo ich wieder meine eigene Freiheit darin finde. Also jedes Mal, wenn sich meine soziale Position ändert, wie jetzt von Nicht-Mutter auf Mutter, dann muss ich mit dem ganzen Prozess der übernommenen Handlungsweisen und meinen eigenen wieder von neuem beginnen.

Im Taekwondo find ich des schwierig, glaub ich. Insgesamt glaube ich, hängt es vom Meister ab, oder es steht und fällt, auch mit dem Meister, wie er dich vielleicht auch führt oder wo er dich hinschauen lässt, eben weil er in einer Kampfkunst eine zentrale Rolle hat. Beispielsweise wenn man ein Thema zu einer Hyong hat oder sich was vornimmt, dann kann man sich da durchaus weiterentwickeln, sag ich mal. Also kommt es darauf an wie gut der Meister ist. Das Taekwondo ist ja dann auch schwierig, das System sieht es vor, aber wenn der Meister es nicht versteht, seine Schüler dahin zu führen und sie sozusagen auch mal da drauf gucken zu lassen, um die Sa-

chen auf den Kopf zu stellen, in die Yin und Yang-Schwingung zu bringen, wenn das der Meister nicht drauf hat, dann glaube ich wird es schwierig, dass der Schüler dass selber erkennt.

### ***Schaffen Sie es auf Ihrem eigenen Weg zu bleiben?***

Das bringe ich mit und wird durch das Taekwondo weiter ausgeprägt. Der Meister sagt ja auch immer, er hat die stursten Leute, damit meint er genau das. Stur ist jetzt immer so negativ ausgedrückt, ich glaube, das heißt, dass man einfach die Selbstwahrnehmung besitzt, zu erkennen und den Mut und die Kraft zu sagen: hey, ich mach dies und das, und ich geh meinen Weg. Der ist genau in die Richtung und die verteidige ich. Jenseits von dem, was die Leute sagen. Beispielsweise habe ich nur ganz wenigen gesagt, dass ich die 4. Dan-Prüfung habe, also die nichts mit dem Taekwondo zu tun haben. Denn da kommt dann so was wie, ja brauchst du das denn, überfordere dich mal nicht und so Sachen. Und ich muss das dann erklären oder sagen, ich mach das einfach und muss mich da vor euch auch nicht rechtfertigen.

Als Kampf verstehe ich aber auch, die Ambivalenzen bezüglich meines Weges auszuhalten, also die Resilienz. Das ist das Allerschwerste. Du musst ständig erproben was die strukturellen Folgen deines persönlichen Weges sind. Also auf wessen Kosten geht es, wenn ich meinen Kopf durchsetze. Da bekommst du die Widerstandskraft, den Willen und die Geisteskraft sozusagen, die Ambivalenzen ständig zu jonglieren, zu sehen, zu erkennen und sich darin wiederzufinden. Da gibt es diesen Begriff, du ostilierst da praktisch immer hin und her zwischen den Punkten.

## **Interview Fritz Flatnitzer**

### ***Was hat das Taekwondo für eine Rolle in Ihrem Leben?***

Also eine gewisse Robustheit habe ich schon gehabt, bevor ich mit Taekwondo angefangen habe, aber das war ein prima Werkzeug, um noch robuster zu werden. Vom Zeitlichen her denke ich übrigens, dass ein Mensch, wenn er fleißig ist und vielleicht nach 2 Jahren Blau- oder Rotgurt macht, dann wird er irgendwann feststellen, ich kann mich eigentlich besser konzentrieren, ich kann besser an einer Aufgabe dranbleiben, ich schmeiß nicht sofort etwas ins Eck, sondern ich zieh es durch oder ich

gib nicht nach, ich will das und lass mich da nicht beirren. Also so ist die Erfahrung aus meinem Schülerumfeld, was ich immer wieder mal höre, also das hab ich jetzt schon deutlich gemerkt.

***Sehen Sie eine Verbindung zwischen der Schulung im Traditionellen Taekwondo und Ihrer eigenen Identität bzw. Ihrer Lebensweise?***

Die Beharrlichkeit, bei mir ist es definitiv die Beharrlichkeit, die ich aus dem Taekwondo in mein Leben, meinen ganzen Werdegang übertragen habe. Dass ich gesagt hab, die Konsequenz, was im Taekwondo eingefordert wird und das was ich dafür bekomme, wenn ich das in meinem Privatleben umsetze, dann steuert mich das.

Ich habe gesehen, dass ich das, was ich im Taekwondo umgesetzt habe oder was ich gelehrt bekommen habe, irgendwann auf meine ganze Entwicklung umsetzen konnte. Und das habe ich auch heute noch in meinem ganzen Berufsleben, dass ich Aufgaben ganz anders angehe. Ich gehe Aufgaben an wie wenn ich eine Vorführung hätte oder einen Buchtest zu machen hätte. Also ich kann mich da so rein konzentrieren, dass von mir alles weg ist. Ich habe die Fähigkeit, oder das schreibe ich mir zu, ich kann mich in einen gewissen Gedächtnispalast rein flüchten, da gibt es außen rum gar nichts mehr, da gibt es bloß noch die Aufgabe, das hier und jetzt zu machen, und das macht mich, glaube ich, bestimmt nicht zu einem gewöhnlichen Menschen.

Ich bin zwar nach wie vor im abhängigen Berufsleben, eigentlich aber bloß aus dem Grund, weil es mir immer noch Spaß macht, und ich dort irgendwo fast mein eigener Chef bin. Also ich kann immer so agieren, dass ich mich auch dort verwirklichen kann. Ich würde sagen, dass das was ich mache, eher außergewöhnlich ist. Es gibt, glaube ich, ganz wenige, die über so lange Jahre eine Doppelbelastung durchstehen, trotzdem fit bleiben, alles meistern. Das ist für mich gelebtes Taekwondo.

***Was verspüren Sie in Bezug auf den Umgang mit Ihrem Leben?***

Ich glaube, da gibt es zwei Blickwinkel. Ich gehe mal vom Schülerblickwinkel aus, wenn jemand jahrelang als Schüler, und ich sage jetzt mal als interessierter Schüler, den Weg des Taekwondo geht, ist er bestimmt wesentlich kritischer als wie jemand, der einfach nur Taekwondo konsumiert. Aus meiner Sicht, also der Sicht eines Taekwondo-Lehrers, würde ich sagen, dass ich im Taekwondo auf der Suche nach dem



tieferen Sinn bin. Was mach ich überhaupt im Taekwondo. Ich glaube, jeder Taekwondo-Meister hinterfragt das, was er lehrt, nicht weil er an der Sache zweifelt, sondern eigentlich an der Systematik, wie bringe ich es jemand bei, wie kann ich es vermitteln. Ich mache mir Gedanken wie, und da bin ich zwangsläufig dazu gezwungen, dass ich tiefer einsteige und sage warum so, warum so, wie könnte man das machen. Ich denke, da kriegt man eine ganz andere Denkweise, ich sage jetzt mal ein analytisches Denken. Und diese Suche nach dem tieferen Sinn habe ich dann auch in mein Leben übertragen. Was mache ich in meinem Leben oder besser gesagt, entsteht aus der Sinnsuche eine Verantwortung, genauer und tiefer auf sein eigenes Leben zu schauen.

Wenn man eine eigene Schule hat, die sich über Jahre entwickelt, braucht man eine gewisse politische Fähigkeit, auch um irgendwas zu steuern oder zu lenken. Man wird dann mit Erfahrungen, die, glaube ich, jeder Taekwondo-Meister in seinem lange lehrenden Leben mal macht, auch gegenüber öffentlichen Entwicklungen oder was in der Politik so stattfindet, um einiges kritischer, weil man eben gelernt hat, den Sinn zu hinterfragen. Also ist der richtige Umgang mit meinem Leben auch der, nicht alles so anzunehmen wie es mir vorgelegt wird. Man muss halt hinter die Kulissen schauen, das hinterfragen, warum das so ist, anders als wie jemand, der nur, wie ich das vorher gesagt habe, konsumiert.

### ***Wie schätzen Sie Ihre persönliche Eingebundenheit in die Gesellschaft ein?***

Ja es ist teils, teils. Ich bin also schon auch irgendwo fremdbestimmt und kann mir nicht alles so einteilen wie ich das vielleicht unbedingt gern hätte, aber das war ja ein eigener Lebenswunsch. Eine gewisse Lebenskunst oder eine Lebenskunstweise, das Leben zu gestalten, ist für mich wie im Taekwondo. Man pflegt gewisse Rituale, die bestimmen irgendwo die Richtung, das gehört irgendwo dazu. Wie wenn ich eine Unterrichtsstunde starte: umdrehen, Sudo, Faust, Ap Olligi, das wird sich nie großartig ändern. Das ist ein Ritual, und das bringt auch die meisten Leute irgendwo auf eine gewisse Spur, wenn auch viele vielleicht irgendwann mal sagen, immer dasselbe, also Rituale gehören eben dazu. Daher das teils, teils zu Beginn. Ich habe viele Rituale in meinem Leben als Eckpunkte, aber ich habe auch meine eigene Freiheit dazwischen.

### ***Können Sie von sich behaupten, dass Sie Ihr Leben im Griff haben?***

Da sage ich bloß den Ausdruck ‚Traditionelles Taekwondo‘. Wie viel Strömungen gibt es im Kampfsportsektor, wie viel Richtungen, wie viel schnelle Wechsel, was machen wir oder was mache ich, ich bleibe meiner Linie treu. Natürlich entwickle ich mich auch etwas weiter oder passe mich den Gegebenheiten an, aber ich muss nicht dem Mainstream hinterher hechten. Da bin ich also sehr geerdet und kann mich kontrollieren.

Definitiv lasse ich mich nicht von allzu viel beeinflussen, obwohl mir die neuen Autos auch am besten gefallen.

### ***Können Sie Ihr Leben als eine Form beschreiben?***

Da sehe ich definitiv eine Verbindung. Wer Taekwondo macht, der braucht schon mal eine Struktur. Ich kann nicht privat so leben, im Taekwondo so leben oder im Berufsleben dann so leben, also da müsste ich eine multiple Persönlichkeit sein, sondern das ergänzt sich dann irgendwo.

Allein schon im traditionellen Taekwondo, wie schon der Aufbau ist, vom Anfänger über die einzelnen Schritte, Gürtelprüfung, die ganze Systematik, das Lehrsystem, das dahinter steckt. Auch wenn sich das vielleicht geändert hat, der Gedanke bleibt ja gleich, das meine ich. Ich bin im Taekwondo sehr strukturiert und zielorientiert erzogen worden, ohne dass mir der Freiraum genommen worden ist. Dass man sich in diesem Regelwerk von der Taekwondo-Ausbildung noch frei entwickeln kann, das gibt es ja nach wie vor. Also wenn ich nicht das will, wenn ich sag, ah da ist mehr dahinter, das ist ja nur interessant, da steht einem eigentlich alles offen. Das ist eigentlich das, wo ich schon am Anfang gesagt habe, das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten, zuerst war das eine megaschwierige Aufgabe und dann sage ich mir, ah das ist ja der Hammer, und außerdem könnte man das machen und das machen.

### ***Gibt es etwas in Ihnen, das bei der Ausrichtung des Lebens auf Sie einwirkt?***

Ich denke, es ist die Aufgabe, das vorhandene System nach seinen Vorstellungen zu ergänzen oder weiterzubringen. Das ist ja dasselbe wie wenn ich lerne in der Schule, zwangsläufig Mathe, Physik, Chemie lerne und sage dann in irgendeinem Bereich, ah irre, da will ich weiter. Dann bin ich auch durch Regelwerk eigentlich irgendwo erzo-

gen worden oder geformt worden, aber was ich dann weiter daraus mache, bestimmt meine eigene Orientierung.

***Schätzen Sie sich als normal ein?***

Nein, weil ich glaube, so wie ich lebe und was ich mache, ist bestimmt nicht Mainstream und viele sagen, wau, der spinnt doch. Und die andere Seite sagt, unglaublich, was leistet der, was macht der, wie kann der das und anscheinend geht's dem nicht schlecht, der macht sein Ding.

Das ist die Erziehung von unserem Meister, egal was andere leben - uninteressant - mach dein Ding. Wir wollten das, haben das gelernt und gesehen, was können wir leisten, wir können noch mehr.

***Wie nehmen Sie Ihre Zukunft wahr?***

Ich bin meinen Weg gegangen, gehe ihn immer noch, ich denke sehr konsequent. Für mich ist es eigentlich eine große Erfüllung, wenn ich sehe, das was ich initiiert habe, dass das woanders weitergegeben wird, weitergelebt, oder ich kann irgendeinen Bereich damit fördern. Ich bin auch nur ganz was Kleines im großen Ganzen, wenn ich einen Beitrag dazu leiste. Aber ich kann sagen, okay dann war das mein Lebenswerk.

***Wie interpretieren Sie die aus Erziehung und Gesellschaft übernommenen Verhaltensweisen?***

Ich habe eine gewisse Grundwertvorstellung was das Taekwondo betrifft, und von der weiche ich eigentlich nicht groß ab. Mein Bestreben ist eigentlich schon, dass ich im Rahmen meiner Möglichkeit die Leute dahin zieh. Also meinen Lebensstil möchte ich eigentlich nicht großartig verändern, weil ich komme damit sehr gut klar.

***Wie verhalten sich die von außen übernommenen Verhaltensweisen in Bezug auf Ihr eigenes Wertesystem?***

Ich glaube, es ist irgendwo eine gesunde Mixtur. Es gibt immer wieder mal so einen Punkt, ich sage mal eine Zesur, wo ich mir sag, jetzt ist es vielleicht mal wieder so

weit, dass ich, das was mich gerade aktuell aufregt, abstelle. Warum muss ich das machen, ist das jetzt ein Zwang oder kann ich da was ändern dran, das gibt's natürlich immer wieder. Das andere, dass man manche Sachen macht, ist Bequemlichkeit, einfach eine gewisse Bequemlichkeit.

Ich muss mich selbst fragen, hoppla was mach eigentlich ich, mach ich das nun wirklich so, oder schleift sich bei mir was ein.

Hinterfragen ist für mich, dass ich mich mit der Sache wirklich auseinandersetze, mit der Methode Mensch. Mit dem Auseinandersetzen bin ich gezwungen, das auch zu hinterfragen. Ich hoffe doch, dass jemand, auch wenn er als Schüler ewig in der Reihe steht, hinterfragt. Hinterfragen ist ja nichts Negatives, das soll man nicht als Kritik verstehen, bloß dass er nicht mehr versteht.

### ***Schaffen Sie es auf Ihrem eigenen Weg zu bleiben?***

Da schließt sich der Kreis. Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten. Das will ich, das mache ich und das wird gemacht. Der eigene Lebensstil ist wie wenn du Unterricht gibst. Das ist das Programm und das wird durchgezogen und gemacht und nicht was der Mainstream sagt. Wir haben eine Idee, und die ziehen wir durch.

## **Interview George Maier**

### ***Was hat das Taekwondo für eine Rolle in Ihrem Leben?***

Es hat meinen Charakter, meine Persönlichkeit veredelt, noch klarer gemacht, und vor allem hat es meinem Charakter recht gegeben. Ich spreche von Glück, natürlich ist da ein gewisses Talent. Also ich sehe mich nicht als äußerst talentiert aber schon sehr begabt, und ich habe eine sehr schnelle Auffassungsgabe, und was meine Waffe ist, ich kann alles sofort umsetzen.

### ***Sehen Sie eine Verbindung zwischen der Schulung im Traditionellen Taekwondo und Ihrer eigenen Identität bzw. Ihrer Lebensweise?***

Also ausgebildet bin ich ja zum Taekwondo-Lehrer, ich hab viele Titel, aber die Titel sind nicht mein Beruf oder meine Berufung. Von Beruf, Berufung bin ich Taekwondo-

Lehrer, also jemand, der das Wissen weitertransportiert, in die nächsten Generationen möglicherweise.

Vom Mentalen her, bin ich schon von klein auf ein sehr freiheitsliebender Mensch. Freiheit ist für mich das Höchste der Gefühle, und das wurde durch das Taekwondo mehr als nur gefördert. Nach den 45 Jahren, in denen ich das Taekwondo ohne Unterbrechung und auf höchstem Niveau betreibe, gibt es für mich keine Unterscheidung zwischen meiner Persönlichkeit im Taekwondo und in der Gesellschaft.

Ich denke, ich hab eine höhere Frequenz wie der, sag ich jetzt mal, Normalbürger. Ich mache alles etwas komprimierter, etwas flinker, vielleicht auch etwas extremer. Dabei möchte ich nicht sagen, dass ich deutscher Staatsbürger bin, sondern Weltbürger. Ja und eigentlich bin ich für mich, für meine Person, mein eigener Staat im Staat. Ich gebe mich den Regeln unserer Regierung hin, bin damit auch teilweise zufrieden, natürlich nicht mit allem, aber ansonsten lebe ich wirklich mein Leben. Wenn ich etwas Exotisches sehe oder etwas Außergewöhnliches, dann fasziniert mich das, ich bleibe stehen, denn davor habe ich auch immer eine gewisse Achtung oder auch einen Respekt, also für Leute, die ein bisschen aus der Bahn sind und neue Dinge bringen, die man nicht alltäglich sieht. Eben weil man diesen Menschen ansieht, dass sie etwas gefunden haben, das ihnen die Kraft gibt, ihr Leben nach ihren eigenen Vorstellungen zu leben. So wie ich das Taekwondo gefunden habe. Ich bin nicht von einem Menschen bestimmt. Wenn ich etwas Schönes sehe, etwas Interessantes oder spannende Menschen kennenlerne oder sehe, dann hör ich da zu. Und natürlich möchte ich vielleicht auch bestimmte Dinge umsetzen, die mich beeindrucken oder die mir gefallen, also lass ich mich schon auch fremdbestimmen und beeinflussen. Aber wie gesagt, das muss mich dann schon sehr interessieren oder überzeugen, und ich muss ein gutes Gefühl dabei haben.

Ob ich jetzt im Baumarkt bin oder sonst wo, ich falle schon auf, wie ich mich bewege. Aber ich versuche nicht zu sehr aufzufallen, weil irgendwann willst ja deine Ruhe haben, aber eigentlich falle ich oft auf. Es ist die Frage durch was, die Haltung ist es, die ich vom Taekwondo habe, dann meine Energie, die kommt wieder vom Taekwondo oder von der Denkweise, aber das ist auch wieder Taekwondo. Die Menschen merken, dass ich voll und ganz Ich bin. Das Taekwondo hat aus mir 100% George Maier gemacht und nicht 60% George Maier und 40% die Gesellschaft, die ich eigentlich gar nicht sein will. Das strahle ich aus, und das merken die Leute sofort. Hinter allem, was

ich denke und das was ich sage, stehe ich voll und ganz. Ich ‚bin‘, das reicht ja schon. Ich ‚bin‘, die wenigsten Leute ‚sind‘ ja, die werden ‚gebint‘ oder keine Ahnung. Ich ‚bin‘ und wie gesagt, Baumarkt oder Fußgängerzone, ich bewege mich durch die Massen, nicht mit den Massen.

### ***Was verspüren Sie in Bezug auf den Umgang mit Ihrem Leben?***

Ich möchte mein Leben sinnvoll leben, ich hab meinen Körper bekommen, gesund bekommen, sehr gesund, dafür bin ich auch sehr dankbar. Ich durfte meine Zelle mit meinem Bruder teilen, sehr gerne oder er mit mir. Als Zwilling, als eineiiger, hab ich somit immer auch ein Spiegelbild vor mir. Und durch das, dass man als Zwilling lebt oder leben muss oder darf, sieht man eben mehr als ein Mensch, der nur für sich auf die Welt gekommen ist. Man teilt alles, man kann zwischen den Zeilen lesen, den Schmerz teilt man, die Freude teilt man, dann komprimiert man es wieder.

Meiner Familie gegenüber habe ich natürlich auch eine Verantwortung, die letztendlich wieder auf eine eigene Selbstverantwortung zurückfällt. Jetzt in der zweiten Generation, also mit mir der dritten Generation, die sich jetzt gerade aufbaut, habe ich die Pflicht, lange möglichst gesund zu bleiben.

Aber meine Familie, meine Kinder müssen lernen, auf eigenen Beinen zu stehen. Zu viel Hilfe wäre da auch nicht richtig, die richtige Hilfe ja. Aber die richtige Hilfe bedeutet für mich, Hilfe zur Selbsthilfe, also dass die Menschen, um die ich mich kümmere, erwachsen und selbständig werden. Aber ich möchte auch ein lebenslanges Vorbild sein. Ein Vorbild für Gesundheit, für Vitalität, im Alter ein offener, vitaler Mensch sein, ein lebenslustiger, lebensfroher Mensch. Das Leben ist lebenswert und daran muss man auch glauben, muss auch dankbar sein, und dann übersteht man auch die vielen Entbehrungen aus Schmerzen, Leiden, das gehört alles dazu. Auch durch die Einstellung, die ich zum Leben habe, möchte ich motivieren, zum Beispiel, dass es eigentlich keine Probleme gibt. Es gibt nur Aufgaben, die mit Lösungen verbunden sind. Das ist eine Yin-Yang-Sache, und da muss ein Gleichgewicht wiederhergestellt werden, was nicht immer einfach ist, aber dazu habe ich die Taekwondo-Werkzeuge. All das sehe ich unter dem Motto der Selbstverantwortung meinem eigenen Leben gegenüber. Schließlich bin ich mit meinem Leben ja Teil in dem Leben vieler anderer, also muss ich mit der Verantwortung mir gegenüber auch bis über meine eigene Grenze hinaus denken.

## ***Wie schätzen Sie Ihre persönliche Eingebundenheit in die Gesellschaft ein?***

Unabhängigkeit ist, dass ich mache was ich will, aber nicht auf Kosten anderer. Viele machen vieles was sie wollen, aber auf Kosten anderer Leute, dadurch kommen andere Leute zu Schaden.

Kampfsport macht frei. In den kommunistischen Ländern war Kampfsport verboten, die wussten, warum. Ein guter Kampfsportler ist ein Freigeist, der entwickelt seine eigenen Ideen, und durch die Techniken wird er automatisch zum freiheitsliebenden Menschen.

Ich persönlich bin nicht lenkbar, für niemanden. Also ich hab mich von meinem Meister lenken lassen, aber der hat mich für das Taekwondo gelenkt, nicht für sich. Vielleicht teilweise auch für sich, aber wenn er es groß für das Taekwondo macht, dann bleibt für ihn auch immer genug übrig. So sehe ich das auch. Ich habe immer verstanden, durch die Werkzeuge der List und Taktik ihn so zu handhaben, dass er mir doch meine Freiheit gelassen hat. Ja es war gar nicht notwendig, mir ein Halsband anzulegen oder mich einzusperren, weil er gewusst hat, ich komm immer wieder zu ihm zurück, zur Quelle und möchte lernen.

Freiheitsliebend war ich, wie gesagt, schon immer, so bin ich auf die Welt gekommen. Ich hab es dann aber noch durch das Taekwondo potenziert und gesteigert. Also der erste Erziehungsweg sind die Eltern, der zweite Erziehungsweg ist dann die Schule, die Schulbildung. Da hat es verschiedene Lehrer gegeben. Ein paar gute hab ich auch gehabt, hab mir immer ne Menge abgeschaut, und dann sind eben meine Taekwondo-Meister oder -Lehrer gekommen während meiner Schülerzeit, während meiner Meister-, Großmeisterzeit, aber richtungsweisend, nicht bestimmend. Also viele Leute haben es auch als bestimmend empfunden, ich nie, ich habe gewusst, Taekwondo ist auch eine Pflicht, es ist eine Kriegskunst und unterliegt einer bestimmten Disziplin, einer gewissen Form, aber die dann am Schluss doch dem einzelnen Menschen dient, seine Freiheit zu verteidigen, seine Rechtsgüter, sein Ansehen, Stolz, Familie etc. Alles, was eben Selbstverteidigung bedeutet, um sich gegen Fremdbestimmung zu verteidigen. Der Mensch ist frei geboren und sollte frei bleiben, dafür muss er aber kämpfen, und eine Methode dafür ist das Taekwondo. Um das zusammenzufassen, ich lasse mich eigentlich durch nichts bestimmen. Ich muss es auch nicht, aber wie gesagt, ich muss mich auch nicht aus der Norm bewegen. Das ist aber eine Kunst für sich, da muss man auch wissen wie das geht, ohne unangenehm aufzufallen sich trotzdem so zu bewegen wie man es mag.

### ***Können Sie von sich behaupten, dass Sie Ihr Leben im Griff haben?***

Ja, das ist ganz wichtig. Ich verstehe darunter, dass ich ein Beispiel sein möchte für Leute, die nicht auf Kosten anderer ihr eigenes Ding durchziehen. Das ist ganz wichtig, ganz entscheidend, weil das wäre für mich keine Bestätigung meines eigenen Stils, dann hab ich es wieder nicht selbst gemacht.

### ***Können Sie Ihr Leben als eine Form beschreiben?***

Ja absolut, kann ich schon. Ich vergleiche mein Leben oft mit Bildhauerei. Es gibt 2 Künstler, nehmen wir 2 Marmorblöcke, 2 Künstler, 2 Bildhauer in dem Fall. Der eine ist ein gelernter Bildhauer, der sagt, ich schlag da jetzt die Figur raus, eine bestimmte Figur, die ich mir vorstelle, das ist mein Leben. Und der andere, das ist der wirkliche Künstler, der sagt, die Figur ist bereits im Stein, im Marmorblock, ich befreie sie nur vom Rest. So sehe ich mich, als den zweiten.

Der erste ist vielleicht auch glücklich, weil er vielleicht nicht so talentiert ist oder vielleicht auch nicht das Lebensglück hat. Ich hab schon Glück gehabt, dass ich aufs Taekwondo gestoßen bin, gute Lehrer hatte, und dass es mir auch so liegt, dass ich da auch mein Talent habe. Das kann man als Glück bezeichnen, aber wenn man das jeden Tag hat, naja dann ist es auch ein gewisser Tribut, aber keine Gefangenschaft wohlgemerkt, und eine wichtige Sache, jetzt kommen wir wieder zu dem Konstrukt zurück.

Meine erste Begegnung mit Taekwondo, das war nichts Besonderes, es war eine alte Turnhalle in Lauingen an der Donau, am Wittelsbacher Platz. In der alten Backsteinturnhalle, da hab ich zum ersten Mal Taekwondo gesehen. Paar Farbgurte, von denen ich die Beine senkrecht in der Luft gesehen habe. Die ganze Art, die Atmosphäre hat mich so fasziniert. Und genau diese Atmosphäre spüre ich heute noch, die ich als 15-jähriger oder 16-jähriger Weißgurt gespürt habe. Die brauch ich immer wieder. Wenn ich die mal nicht mehr habe, habe ich was verloren. Da muss man sehr darauf achten, dass die Begeisterung fürs Taekwondo immer stärker ist wie jeder andere begleitende Beweggrund. Das kann Geld sein, das kann Ansehen sein, es können viele Dinge sein, die uns ablenken.

Aber auf was kommt es wirklich an, glaube ich noch daran. Ich sehe meinen Lebenssinn, meine Lebensaufgabe, meine Lebensfreude noch in meinem Lifestyle. Wenn



ich jetzt von Lifestyle spreche, dann möchte ich auch sagen, dass die meiste Zeit, die ich verbringe, Arbeitszeit ist, und wenn ich überhaupt keine Freude an meiner Arbeitszeit habe, verschenke ich die meiste Zeit meines Lebens. Das ist kein Lifestyle, dann sollte man doch vielleicht weniger Geld verdienen. Das ist vielleicht leicht gesprochen, es gibt aber immer Möglichkeiten. Oder man macht noch irgendwas, was einen ausgleicht und dem Leben wieder den bestimmten Kick gibt. Wir haben die Kicks im Taekwondo Ap Chagis, Yop Chagis, wem das noch nicht genügt, der kann das Ganze dann springen oder mit einer Drehung, das schafft auch eine Freiheit.

***Gibt es etwas in Ihnen, das bei der Ausrichtung des Lebens auf Sie einwirkt?***

Ja, durch meine Intuition immer. Wenn ich Taekwondo mache oder zum Beispiel ein Trainingscamp mache oder irgendwohin gehe, dann suche ich immer magische Orte, und für magische Orte da hab ich einen Riecher. Und genauso ist es in meinem Leben, ich habe einen Riecher für das Magische in meinem Leben. Mit magisch meine ich die Richtung, die ich mir vorstelle, und die genau zu mir passt.

***Schätzen Sie sich als normal ein?***

Nein, absolut nicht. Ich bin ein Exote. Das ist es ja, warum ich so viele Leute auch anziehe, weil ich ganz anders bin, nicht besser oder schlechter, da gibt's keine Bewertung, einfach anders, exotisch, es gibt eine andere Richtung. Es gibt so viele Kräfte, die man nutzen kann. Die Muskelkraft ist die primitivste, das ist eine Hebelwirkung, das ist die geringste Kraft. Aber um bestimmte Dinge umzusetzen, braucht man die Muskelkraft, und die will auch geölt und trainiert sein. Aber viel wichtiger ist die Gefühlswelt, dann kommt die geistige Welt, das Bewusstsein, das Unterbewusstsein. Ich denke, ich hebe mich nicht ab, möchte nie über einem anderen Menschen stehen, aber vor ihm stehen als Vorbild, und wenn ich jetzt los gehe und ein Camp mache oder in die Wüste gehe, ich dreh mich nicht um, ob die Leute mitkommen, aber ich gehe mit der Überzeugung.

Wichtig ist, wenn man so ein Exote ist, dass man auch ein Chamäleon ist. Mein Meister, der war immer ein Chamäleon, man muss lernen, sich ganz schnell anzupassen. In New York gehen die Leute anders, in einer anderen Schrittfrequenz als in München

oder in Florida, und da muss man sich anpassen. Wenn ich in New York bin, dann stelle ich mir vor, jetzt bin ich ein New Yorker, von der Kleidung her pass ich mich auch an, dass ich einfach mit der Masse mitgehe und auch die Menschen verstehe. Exote zu sein, bedeutet aber nicht, dass ich mich ganz aus der Gesellschaft ausschließe, bestimmte Dinge, die mir gefallen, mache ich natürlich auch mit. Man muss sich nur geschickt bewegen können, ohne groß aufzufallen, aber um trotzdem anders zu sein.

Dabei unterscheide ich mich durch Klarheit, wie ich dastehe, wie ich gehe, ich habe einen klaren Schritt, ich habe eine klare Haltung, aufrechte gerade Haltung. Man hat das Gefühl, man kennt mich schon sehr lange. Im ersten Moment bin ich einem Mensch mehr fremd als jeder andere, wenn ich auffalle. Die checken, dass ich ein Exote bin, dass mir was anderes im Kopf rumgeht. Weil ich mich anders bewege, ich stehe anders, ich geh anders, ich esse anders, alle Bewegungen sind beschult. Die meisten Leute kratzen sich ja so wie sich ein Affe kratzt, ich kratze mich anders, bewusst. Und nur weil es mich juckt, kratze ich nicht gleich.

Was mich anders aussehen lässt oder anders wirken lässt, ist, dass ich kein Gefühl für das Alter habe. Ich bin nicht 60, ich bin 40, ich bin 50, ich hab kein Alter, ich bin 300. Ich habe keinen Sinn für das Alter, kein Gefühl für das Alter. Ein guter Kampfsportmeister hat kein Gefühl für das Alter. Nur für Weisheit oder Erfahrung hat er ein gutes Gefühl, das kann er auch gut anwenden. Aber vom Gefühl her bin ich jetzt nicht schon 60.

Ich lass mir bestimmen, was mir gefällt, aber da muss ich mich ja nicht bestimmen lassen. Wenn mir was gefällt, mache ich es halt, aber nicht weil es bestimmt wird oder weil es jetzt trendy ist oder Mode. Früher habe ich bei jeder Mode ein bisschen mitgemacht, aber da hab ich einen Zweck verfolgt. Mir gefällt immer das Modernste, das Neueste, weil es einfach das Neueste ist, weil es eine Entwicklung ist. Manchmal auch keine gute, aber es ist eine Entwicklung, es ist was Neues, also die Welt entwickelt sich weiter. Aber ich hab es auch gemacht, Mode eine Zeit lang, aber das ist schon lange her, um meinen Schülern zu zeigen, dass ich nicht bloß ein verstaubter Taekwondo-Meister bin, ein Fachidiot, sondern dass man das Taekwondo überall flott ansetzen kann, dass das Taekwondo eine ganz moderne Sache ist.

### ***Wie nehmen Sie Ihre Zukunft wahr?***

Keinesfalls als genauen Plan. Den gibt es nicht, für niemanden. Also man kann sich einen Plan vornehmen, aber wenn der nicht funktioniert, was ist dann? Ein gutes Beispiel ist die Erwartungshaltung beim Buchtest. Wenn ich 3 Bretter zerbreche, kriege ich mehr Ansehen oder vielleicht eine bessere Platzierung wie mit 2 oder 1 Brett, aber es könnte ja auch sein, dass die Hand bricht, wenn ich mich überschätzt habe oder das Ziel zu hoch gesteckt habe, und mit 1 Brett ist das Risiko zu gering, 3 Bretter ist das Risiko vielleicht zu hoch, vielleicht pendle ich mich auf 2 ein. Also es gehört schon auch eine gewisse Vorsicht, Vernunft oder Weitsicht dazu. Nur einen tollen Lebensplan machen, ja wenn es ein Lebenstraum ist, ist es in Ordnung, aber einen Plan. Eine Vorstellungskraft ist immer da, wir haben ja Wünsche. Also wichtig ist für die Zukunft immer, dass ein Mensch Ziele hat, Wünsche und Träume. Träume leben, Ziele erreichen und sich die Wünsche erfüllen. Aber wie gesagt, nicht auf Kosten anderer.

### ***Wie interpretieren Sie die aus Erziehung und Gesellschaft übernommenen Verhaltensweisen?***

Ich denke, wenn man Lehrer ist, Taekwondo geht ja sehr tief, Körper, Geist und Seele sagt man, das Dreigeteilte wieder, da kann man ganz schnell unterscheiden, was hat abgefärbt vom Lehrer, wie färbt die Gesellschaft auf mich ab, und wer bin ich wirklich selber, was kommt von mir. Ich sag jetzt nicht, was ich von meinem Lehrer übernommen habe, dass ich das ablehne, im Gegenteil. Gewisses Kopieren oder Nachäffen ist auch immer dabei, das ist ja die erste Stufe des Schülers, das ist ja unser Lehrsystem. Irgendwann erkennt man, aha, jetzt stehe ich ein bisschen auf eigenen Beinen, und dann entwickelt man doch die eigene Note, aber das alte vom Lehrer kriegt man ja nicht raus, und das ist ja auch in Ordnung so. Von der Bewegungskultur her würde ich sagen, das sind Taekwondo-Erbgene. Im Leben ist es dasselbe. Eine gewisse Zeit muss man erlernten Verhaltensweisen folgen, um überhaupt zu wachsen, aber irgendwann, wenn man stark genug oder stabil genug ist, dann kann und muss man diese auch durch seine eigenen Vorstellungen ersetzen. Das Taekwondo hilft auf jeden Fall dabei, nicht nur stabil zu werden, sondern dann auch unterscheiden zu können, welche Verhaltensweisen einfach nicht mehr zu mir passen.

Im Leben hat jeder natürlich eine andere Vorstellung, meistens gelten die Taekwondo-Meister als Einzelkämpfer, einsame Wölfe, also auf keinen Fall Familienmensen, eher die Einzelgänger. Da widerspreche ich komplett, also man kann genauso ein ganz normaler Familienmensch sein, es ist Typsache.

***Wie verhalten sich die von außen übernommenen Verhaltensweisen in Bezug auf Ihr eigenes Wertesystem?***

Also ich pass mich gerne lieber wieder an, weil es schafft sonst sehr viel Unruhe. Ab einem bestimmten Alter lässt man dann einiges so sein, weil man hat dann Familie, und man will dann doch von den Kindern noch verstanden werden oder von seinen Freunden oder Mitmenschen. Sonst wird man dann grad als Kampfsportler sehr sehr exotisch und dann ist man wieder alleine. Als Taekwondo-Meister, ich möchte gar nicht Großmeister sagen. Wenn ich vom Taekwondo-Meister spreche, dann spreche ich nicht vom Schwarzgurtträger, auch nicht von einem nummerierten Danträger oder graduierten Danträger. Einfach ein Schwarzgurtträger, der sich vom Taekwondo übernehmen lässt, sich vom Taekwondo führen lässt, nicht vom Lehrer, vom Taekwondo vom System. Der Lehrer hilft ihm ja nur auf dem Weg, von dem auch er überzeugt ist. Einer der versucht, der Sache immer ein gutes Ansehen zukommen zu lassen, das ist ein Meister für mich.

***Schaffen Sie es auf Ihrem eigenen Weg zu bleiben?***

Immer, immer, unerschütterlich, immer kämpfen. Also zu kämpfen da mein ich zu verteidigen, meine Denkweise, meinen Weg, werde ich immer verteidigen, ja ich kenne gar nichts Anderes. Aber ich habe schon Vergleiche. Ich habe sehr viele Leute sehr lange unterrichtet oder immer noch, und ich sehe dann, was aus denen wird, wie sie sich entwickeln, und dann sehe ich andere Leute. Ja ich sehe sehr viel, ich habe da schon eine sehr gute Beobachtungsgabe, sag ich jetzt mal.

Man kommt ja neu auf die Welt. Mit dem geboren werden bekommst du deine Identität, und die wird dann natürlich versucht, in eine Matrix, in eine Form zu pressen. Es ist wichtig, dass man etwas lernt und in die Gesellschaft eingeführt wird. Das ist alles wichtig, aber dann muss man wieder raus aus dem Ganzen und muss doch ein Mensch werden, ein freiheitsliebender Mensch, der seinem Charakter nach geht,

denn sonst wäre er ja charakterlos. Das ist ja auch so ein übler Ausdruck, der hat keinen Charakter. Das ist ja ganz negativ in unserer Gesellschaft, wenn es heißt, schau mal den an, also so wie der sich benimmt, der hat ja keinen Charakter. Aber das ist nicht böse, warum hat er keinen Charakter, was ist mit dem passiert, dass er sich nicht schlecht sondern anders benimmt, aus der Norm? Das muss gar kein schlechter Charakter sein, der hat nur seinen eigenen Charakter, einen anderen Charakter, und dadurch fällt er auf, und den Leuten, die nur die vorgegebene Norm lieben, denen widerstrebt das auch. Das geht schon bei der Kleidung, bei den Farben los, schau mal den an, der hat eine giftgrüne Mütze auf, wie schaut denn das aus. Ja giftgrün, wie soll es denn ausschauen. Und wenn er sich für das entschieden hat, dann ist das seine Lieblingsfarbe vermutlich, aber das sieht ja unmöglich aus. Aus deren Sicht sieht das unmöglich aus, aber die müssen sie ja nicht aufsetzen, die grüne Mütze. Und das ist die Angst der Leute, wenn jemand eine giftgrüne Mütze auf hat, oh, vielleicht wird das Trend oder vielleicht muss ich auch mal eine giftgrüne Mütze aufziehen. Aber das ist nicht das Bewusstsein, das ist die unterbewusste Angst vor dem Auffallen, aus der Masse herausstechen. Ich nicht, nein nein nein, vielleicht verlangen die was von mir, was ich nicht ganz gut kann. Ja dann kann ich halt mal was nicht ganz gut, das kann ich auch zugeben, man muss ja nicht alles ganz gut können.

Also wenn ein Mensch jetzt kein Lebensziel verfolgt und nur das macht, was man ihm vorgibt in seinem Job und seinen Pflichten, dann ist das ok. Aber es ist ein bequemes Leben ohne Kampf, sage ich jetzt mal. Mein Leben ist nicht bequem. Ein bequemes Leben regt mich auf, es muss immer ein bisschen Kampf dabei sein, bisschen ein Risiko, das ist ganz normal. Bequemes Leben ist ein sehr seichtes Leben, wir müssen im Leben was erleben. Leben ist eine Wanderung durch die Zeit, Augen auf, rechts, links, nicht auf der geteerten Straße immer, mal bisschen einen Pfad einschlagen, der noch nicht von allen vorgetrampelt ist, einen eigenen.

# Paraphrasierung der Experteninterviews

## Paraphrasierung Silena Medici

Silena Medici beginnt ihre Erläuterung der Verbindung zwischen dem Traditionellen Taekwondo und ihrer eigenen Lebensweise mit dem Beispiel des Studiums, in dem sie wie im Taekwondo-Training eine Methode anwendete, mit der sie zwischen Wichtigem und Unwichtigem differenzierte bzw. durch ihre Entscheidungskraft die Wahl für denjenigen Arbeitsbereich treffen konnte, mit dem sie ein hohes Maß an Effektivität erreichte. Neben dieser Entscheidungstechnik nennt sie die eigene Disziplin, die Willensstärke und die Widerstandsfähigkeit als wichtigste Eigenschaften aus dem Taekwondo, die sie in ihren Arbeits- und Privatbereich übernehmen konnte und durch die sie es schafft, sich von anderen Menschen, denen sie in ihrem Leben begegnet, abzuheben. Sie bezieht diese Unterscheidung zu anderen Personen auf das Aushalten von stressigen Situationen, körperlichen Entbehungen, als auch auf die Souveränität bei widrigen Umständen und ihrer eigenen Initiative bzw. ihres Aktivismus diesbezüglich.

Trotzdem ist sie sich durch die Regeln des Taekwondo-Lehrsystems bewusst, dass sie auch in ihrem Leben nicht immer völlig frei ist und nicht alles ständig nach ihren Wünschen formen kann, versucht aber dennoch, in ihrem Leben die Vielfalt der Entscheidungsmöglichkeiten zu erhöhen, um neue Wege für sich zu finden.

Dabei ist sie jedoch stets darum bemüht, auf andere Menschen und deren Eigenarten Rücksicht zu nehmen und sie zu verstehen. Dies resultiert ihrer Meinung nach aus dem Umgang mit einer Großzahl ihrer eigenen Schüler im Taekwondo bzw. den Trainingskollegen, mit denen sie außerhalb des Trainingsbetriebes normalerweise nicht verkehren würde oder die ihr eher unsympathisch sind.

Frau Medici beschreibt die Eigenschaft der Unabhängigkeit als eine ihrer Lebensprinzipien. Dies wird speziell im finanziellen und im familiären Bereich deutlich, wo sie sich nicht von anderen Mensch bzw. Institutionen abhängig machen möchte, aber auch in der Autonomie ihrer allgemeinen Entscheidungsfähigkeit. Diese bezieht sich ihrer Angabe nach primär auf den optimalsten Weg der eigenen Entwicklung, den sie über viele andere Dinge, wie den gesellschaftlichen Druck des Kinder bekommen, der Sesshaftigkeit und des Karrieredrucks, stellt.

Silena Medici sieht es als ein Erfordernis ihrem Leben gegenüber, einerseits finanziell nicht auf den Staat und andere Institution angewiesen zu sein, bzw. sich nicht auf sie verlassen zu müssen, und andererseits auch ihren eigenen sozialen Beitrag an die Gesellschaft zu leisten, indem sie durch ihre Steuern für eine gute Infrastruktur sorgt oder sich der Entwicklung eines Patenkindes annimmt.

Ihren Drang nach Autonomie und Eigenständigkeit erkennt sie neben den bereits genannten Bereichen auch im Beruflichen, denn ihren Beruf als Status zu interpretieren liegt ihr relativ fern. Und auch entgegen der in ihrem Umfeld weit verbreiteten Annahme, dass ihre berufliche Stellung bzw. ihr beruflicher Werdegang ein hohes gesellschaftliches Prestige darstellt, nimmt sie dies selbst nicht so wahr und würde es auch nicht dafür tun.

In Bezug auf ihre Selbstkontrolle erkennt sich Frau Medici als Mensch, der sich relativ gut im Griff hat und auch in schwierigen Situationen des Lebens souverän entscheiden kann, was das beste Vorgehen ist. Dabei zieht sie es durchaus in Betracht, auch unangenehme Umstände auf sich wirken zu lassen, um sich im Umgang damit zu schulen bzw. zu stärken. Aber vor allem auch deswegen, weil sie sich ihrer Stärken und deren körperlichen als auch mentalen Konsequenzen durch die Erfahrung aus dem Taekwondo-Unterricht absolut bewusst ist.

Mit einer Visualisierung ihres Lebens als Konstrukt kann sie sich durchaus identifizieren. Sie erlebt diese Vorstellung als Lied mit Gefühlen als Töne, aber auch Bilder und Farben, die sich zu einer Struktur als großes Ganzes zusammenfügen.

Dabei spürt sie auch eine Art inneren Kompass, mit dem sie es schafft, eigene rationale Beweggründe und das eigene Bauchgefühl mit äußeren Meinungen, Anweisungen und Vorschlägen abzugleichen. Dieser Kompass fungiert so als Indikator, auf den sie sich verlassen kann und auch ihre Entscheidungen auf ihn stützt.

Dabei nennt sie die Gedanken an ihre eigene Zukunft, den Kontakt mit sich und ihre Unabhängigkeit als Hauptfaktoren für die persönliche Ausrichtung ihres Lebens.

Ihr ist hierbei durchaus bewusst, dass es einige Sachen in ihrem Leben gibt, ohne die es auch möglich wäre, gut zu leben. Dazu zählt sie vor allem Luxusartikel, zu denen sie sich wohlweislich entschieden hat, weil es ihr finanziell möglich ist. Jedoch gibt sie nicht allen Annehmlichkeiten des Konsums ganz bewusst nach, obwohl sie durchaus erreichbar wären.

Diesbezüglich erkennt sie einige Verhaltensweisen bei sich, die zwar reflektiert, aber der Einfachheit halber unverändert von außen übernommen wurden und werden. In

lebensentscheidenden Dingen und Situationen versucht sie jedoch, sehr autonom zu entscheiden, um den bereits erwähnten optimalsten Weg der eigenen Entwicklung zu wählen, auch wenn sie damit teilweise in der Gesellschaft aneckt. Dabei verspürt sie keinen Grund, sich dafür zu rechtfertigen, weil sie ihre Entscheidung als Weg verspürt, der sie in ihrem Leben nicht einzwängt. Mehr noch, dadurch, dass sie ihr Leben so selbstbewusst in die Hand nimmt, hofft sie, auch andere Menschen damit zu inspirieren, die noch nicht die Kraft dazu haben, ihren eigenen Weg zu gehen.

Das Taekwondo beschreibt sie als sehr prägend für ihr Leben und sieht es als eine von mehreren Möglichkeiten, auf sich selbst einzuwirken, mit dem Charakter zu arbeiten, der sich tief in ihr befindet, und mit dem sie gelernt hat, sich gut zu stellen.

Dabei interpretiert sie die Kampfkunst als eine Art Motor ihrer persönlichen Entwicklung, der es ihr ermöglicht, nicht nur den Kern ihres Wesens zu ergründen, sondern ihn auch an die Oberfläche zu befördern.

Hierbei nimmt sie das Taekwondo als eine Methode wahr, die sich ihrer annimmt, ohne sie zu hintergehen, wie es beispielsweise ein Mensch tun könnte, obwohl sie ihre Verbindung zum Taekwondo teilweise nach den Regeln einer zwischen-menschlichen Partnerschaft definiert.

Grundsätzlich ist Silena Medici der Meinung, dass in Bezug auf die Wirkung des Taekwondo auf das Leben eines Menschen außerhalb des Unterrichts, ein tieferes Verständnis auf der lehrenden Seite dieser Kampfkunst erforderlich ist.

## **Paraphrasierung Silvia Lettenbichler**

Silvia Lettenbichler spricht zunächst von ihren Erfahrungen als asiatisches Kind bzw. Teenager im Deutschland der Siebziger Jahre und ihren damit verbundenen Problemen der Anpassung. Weniger äußerliche Anfeindungen als vielmehr der eigene Drang, nicht ständig aufzufallen, waren der Grund dafür, sich der geforderten gesellschaftlichen Norm unterzuordnen und in der Masse unentdeckt mitzuschwimmen. Durch den Beginn mit dem Traditionellen Taekwondo, der damit verbundenen Auseinandersetzung mit sich selbst und des zur Schau stellen der erworbenen Fähigkeiten in der Öffentlichkeit, konnte sie es schaffen, die positiven Elemente ihres optischen und nun auch körperlichen als auch geistigen Anderssein zu entdecken.

Sie berichtet von einer Zeit, in welcher sich der Drang der unbedingten Anpassung, durch die Triebfeder des Selbstbewusstseins in die eigene Identität und in die eigenen Fähigkeiten, in das Ziel wandelte, sich ganz bewusst gegen die Norm zu stellen.



Dabei erkannte sie das Kampfkunsttraining als einen sicheren Ort des Ausprobierens, indem sie unter den Augen ihres Taekwondo-Lehrers die Stärken ihrer bis dato unterdrückten Persönlichkeit hervorbringen konnte.

Im Laufe der Jahre schaffte sie es dadurch, dieses Selbstvertrauen in ihr komplettes Leben zu integrieren. Die Wahl ihres nicht normgerechten Lebenspartners nimmt sie dabei als Beispiel dafür, auf Gefallen und Selbstsicherheit durch das Außergewöhnlichsein zu stoßen.

Es gelernt zu haben, sich so zu akzeptieren wie sie ist, und anderen Leuten vor die Wahl zu stellen, dies ebenfalls zu tun oder auch nicht, schlug sich dann auch in ihren beruflichen Erfolgen nieder. Dadurch, dass ihre Mitmenschen sie als jemanden wahrnahmen, der sich voll und ganz mit sich selbst identifizieren kann, genau weiß, was er möchte und was nicht, und dies auch durch seine Ausstrahlung deutlich macht.

Allgemein ist es für sie wichtig, das Dasein des Menschen in der Gesellschaft als eingesperrt zu erkennen, versucht aber in Bezug auf das Pflichtgefühl gegenüber ihrem eigenen Leben die Räume nutzen, in denen sie frei wählen kann. Für sie ist es eher eine Frage des Entscheidungswillens, ob man sich dem ganzen System hingibt oder die Initiative ergreift und auf das in seiner Macht stehende versucht einzuwirken, obwohl sie diesen Kampf des Öfteren auf Grund der Übermacht von Gesellschaft, Staat und Industrie als demoralisierend empfindet.

Aber auch anlässlich ihrer Lebensgeschichte versteht sie es als ihre Aufgabe, diesen Mut in die Gestaltung seines eigenen Lebens weiterzugeben und auch weiterhin ein Beispiel dafür zu sein, dass es einer der Grundsätze des Taekwondo ist, nicht aufzugeben, sondern sich und sein Leben in die eigene Verantwortung zu nehmen.

Ihre individuelle Freiheit erfährt sie vor allem im nicht gerecht werden der an sie gerichteten Erwartungen, sei es im Taekwondo, im Beruf oder auch im Privaten. Hier berichtet Frau Lettenbichler von Situationen, in denen sie die von anderen Menschen geforderte Fehlerlosigkeit oder Vorgehensweise nicht erfüllt und sich trotzdem der Anerkennung dieser Personen sicher sein kann. Eben deswegen, eben weil sie ausstrahlt, genau zu wissen, wer sie ist und was sie kann, bzw. dass sie alles in ihrer Macht stehende tun wird, um ihrer Aufgabe und Pflicht gerecht zu werden.

Eben dieses von anderen Menschen wahrgenommene Bewusstsein für das eigene Pflichtgefühl, im Sinne der Verantwortung eines gerechten Umgangs mit Personen in ihrem Umfeld, benennt sie auch als Faktor ihrer Selbstkontrolle. Sie geht jedoch davon aus, dass jemand, der über viele Jahre hinweg das Taekwondo auf sich wirken

lässt, auch eine gewisse Moral entwickelt, die diese Art der eigenen Mäßigung inkludiert.

Bezüglich des Ansatzes, das eigene Leben als Konstrukt zu betrachten, räumt sie ein, sich erst seit kurzem wirklich bewusst mit dieser Perspektive zu befassen bzw. einen Bezug zu bekommen. Dabei benennt sie eine fehlende und erst später gewonnene Reife, Gelassenheit und Lebenserfahrung, die notwendig gewesen wäre, um sich schon früher auf diese spezielle Sicht einzulassen. Ebenso verhält es sich mit dem Verspüren eines inneren Kompass und der Visualisierung ihres Lebensplans. Sie zeigt sich eher verwundert darüber, dass sie ihrer Meinung nach erst sehr spät dazu fähig war, das Konstrukt ihres Lebens und die Richtung, in die ihr Leben gehen soll, bewusst wahrzunehmen. Bis vor ein paar Jahren beschreibt sie die Gedanken und das Verhalten in ihrem Leben als eine Art Ausbrechen aus der Norm und als ein Ausleben der eigenen Andersartigkeit, jedoch ohne konkret zu wissen, in welche große Richtung sie eigentlich möchte.

Ihr eigenes Wertesystem reflektiert sie auf jeden Fall in Bezug zum Gesamtkonstrukt des Lebens und als Kontrast ihrer kindlichen und jugendlichen Erziehung, die sie genossen hat, bzw. durch die sie auch gesellschaftlich genormt wurde.

Eben durch dieses Ausbrechen aus dem Druck der Normierung hat sie in ihrem bisherigen Leben viele Situationen und Momente gehabt, in denen sie die Richtigkeit ihres Weges und ihre Art zu leben verteidigen musste. Als Hilfsmittel dafür benennt sie ebenfalls das jahrelange Training im Taekwondo, welches ihrer Meinung nach unweigerlich dazu geführt hat, dass sie ihren Blick auf sich selbst richten konnte, um ihrer individuellen Entfaltung Nachdruck zu verleihen.

## **Paraphrasierung Michael Demel**

Michael Demel beginnt das Interview mit dem Auslöser, der ihn letztendlich dazu bewogen hat, damals mit dem Traditionellen Taekwondo zu beginnen. Eine spezielle Technikanforderung war es, die ihm seine bis dato fehlende Durchsetzungskraft bzw. Überwindungsfähigkeit vor Augen führte. Das Meistern dieser einen Technik steht für ihn symbolisch für seine komplette Entwicklung mit Hilfe des Taekwondo. Seiner Meinung nach hat er es geschafft, sich durch das kontinuierliche Training seinen eigenen Schwächen zu stellen, und sein Leben so durchzuziehen wie er es sich schon immer gewünscht hat.

Er empfindet das Taekwondo als eine Art Werkzeug, durch das es ihm möglich war, aus seinem eigenen Schatten hervorzutreten. Die bewusste Konfrontation mit Dingen innerhalb des Trainings bzw. den damit verbundenen Abläufen und Verhaltensweisen, die ihm früher zuwider waren, beschreibt er als einen Schlüsselfaktor dieses Prozesses.

Dabei ist das erlangte Pflichtgefühl seinem eigenen Leben gegenüber eine wichtige Erkenntnis der letzten zehn Jahre. Er empfindet es nun als seine Aufgabe, ganz bewusst auf sein tägliches Handeln und das damit verbundene Wirken auf sein Umfeld bzw. die Gesellschaft zu achten und erkennt den Kontrast zu seiner früheren Existenzweise sehr deutlich.

Er berichtet in diesem Zusammenhang von Rückmeldungen aus seinem näheren sozialen Umfeld bezüglich des veränderten Nachdrucks, mit dem er sein Leben bestreitet. Die Menschen nehmen ihn nun als jemanden wahr, der voll hinter dem steht, was er sagt und was er macht, eben weil er durch die bewusste Konfrontation mit seinen Schwachstellen erkannt hat, dass er selbst die entscheidende Stellschraube in seinem eigenen Leben ist, von der jegliche Veränderung ausgeht.

Zum Thema Selbstbestimmung nennt er den beruflichen Bereich, in dem er bis jetzt nicht den Drang verspürt, sich durch einen steilen Aufstieg in die Abhängigkeit von Hierarchien zu begeben, die anders als im Taekwondo nicht den Zweck der Entwicklung haben, sondern lediglich unterwerfen. Die Tatsache, dass er sich diesem System entzieht, gibt ihm ein Gefühl der Freiheit, da ihn die meisten Menschen trotzdem so annehmen wie er ist.

Eine starke Veränderung lässt sich für ihn auch bezüglich dessen erkennen, sein Leben besser im Griff zu haben. Dabei schafft er es nun, in schwierigen Situationen wesentlich objektiver zu bleiben als früher. Dies ermöglicht es ihm, sich nicht zu einem rein gefühlsgesteuerten Haltungsverlust hinziehen zu lassen, sondern vielmehr rational innezuhalten. Die Beherrschung seines Selbst verbindet er aber auch mit der eigenen Motivation, sich für Aufgaben und Momente aufzuraffen, die ihm in früheren Zeiten zuwider waren, die er aber als für ihn gut einstuft. Er selbst empfindet diese gewonnene Selbstkontrolle als eine Eigenschaft, die ihn von vielen anderen Menschen unterscheidet.

Mit dem Ansatz, das eigene Leben als Form zu sehen, kann er sich durchaus identifizieren. Dabei versucht er täglich, dieses zu formen und zu reflektieren, weniger jedoch mit der Vorstellung eines Kunstwerks, als vielmehr in Form einer aufeinander aufbauenden Arbeit.

Seine Lebensausrichtung nimmt er vor allem als Gespür für das richtige Timing wahr. Dieses inkludiert seine eigene Reflexion bezüglich der eigenen Fähigkeiten, bzw. der eigenen Entwicklung und den äußeren Umständen, unter denen seine Eigenschaften ihre Anwendung finden. Diese Selbsteinschätzung wurde, seiner Meinung zufolge, hauptsächlich durch das Taekwondo geschult, da man dort stets die eigene Entwicklung in Bezug auf die Zeit und die Anforderungen des Lehrsystems im Auge haben muss.

Seine eigene Individualität, durch die er sich von anderen unterscheidet, war für Michel Demel schon immer eine wichtige Komponente seiner eigenen Persönlichkeit. Durch die zu Beginn bereits angesprochene Inkonsequenz jedoch, schaffte er es früher nicht, seinem Individualisierungsgefühl genügend Ausdruck zu verleihen. Durch das Taekwondo kann er sich nun mehr auf das Gefühl in ihm verlassen. Er fühlt sich nicht mehr als Außenseiter, sondern kategorisiert die anderen eher als Außenseiter, auch bezüglich der gesellschaftlichen Erwartungen der eigenen beruflichen Karriere, denen er keinesfalls entspricht, obwohl andere Menschen auf Grund seines Habitus einen steilen Aufstieg für wahrscheinlich halten. Er verspürt nun den Mut, voll hinter seiner Haltung abseits der Massenkompabilität zu stehen und stolz darauf zu sein, wenige Menschen zu kennen, die so leben wie er.

Wo sein Leben hingehen soll, kann er sich durchaus visualisieren. Jedoch versteht er diese Imagination mehr als einen wachsenden Prozess, das heißt, je weiter ein Ziel weg ist, desto schwieriger findet er es, bereits eine konkrete Richtung einzuschlagen. Er hat früher die Erfahrung gemacht, dass er stets mit körperlichen Problemen konfrontiert war, wenn er sich in Situationen und Verhaltensweisen wiederfand, die er so eigentlich nicht wollte. Heute, sagt er, schafft er es durch eine Art Bauchgefühl schon im Vorfeld zu erkennen, ob seine eigene Verhaltensweise wirklich die ist, hinter der er auch steht. Trotzdem findet er es nicht schlimm, ab und zu in von außen übernommene Verhaltensweisen zurückzufallen, da ihm diese dann wieder bewusst machen, dass er stärker an seinem eigenen Wertesystem arbeiten möchte bzw. muss.

Die Entschlossenheit und Überzeugung für den eigenen Weg zu kämpfen, nährt sich seiner Ansicht nach aus den ganzen zuvor genannten Punkten, dabei bedarf es vor allem der eigenen Selbstsicherheit.

Die Rolle des Taekwondo in seinem Leben beschreibt Herr Demel als eine Befreiung seiner von der Gesellschaft unterdrückten individuellen Art. Dabei haben die Situationen, bei denen er gezwungen war, über seinen eigenen Schatten zu springen

und seine Arbeit bzw. Verantwortung als Meister den größten Anteil daran, dass er sein restliches Leben in die eigene Hand nehmen kann, um für sich stabil zu sein.

## **Paraphrasierung Astrid Klingl**

Frau Klingl nimmt sich als einen Menschen wahr, den die Offerten des gesellschaftlichen Mainstreams eher weniger tangieren, sondern als jemanden, der sehr genau über die Wirkung auf das eigene Leben nachdenkt. So reflektiert sie zwar den immer größer werdenden Druck, der auf ihr lastet, wenn sie sich der Massenkompabilität entzieht, lässt sich aber trotzdem nicht vom medialen Hype der Netzwerke mitziehen. Sie hat dadurch das Gefühl, dass sie sich in ihrem Alltag anders bewegt als die breite Masse.

Die Fähigkeit, jeden Tag diese bewussten Entscheidungen zu ihrem Wohl zu treffen, spricht sie der Ausbildung des Taekwondo zu. Die Übungen der Konzentration auf das Wesentliche, um die für sich richtige Wahl treffen zu können, nennt sie hier als wichtigste Komponente.

Dabei versteht Astrid Klingl die Lehre des Taekwondo als System, in dessen Schutz man sich geben muss, um sich entwickeln zu können, bis man selbst stark genug ist, um einige Dinge an und in sich zu verstehen bzw. um das Taekwondo überhaupt auf sich wirken zu lassen. Erst dann ist es ihrer Meinung nach möglich, eine Wirkung der Kampfkunst auf das eigene Leben zu erfahren.

Sie berichtet von Situationen aus ihrem Arbeitsleben, in denen ihr deswegen besondere Aufgaben anvertraut wurden, da sie sich durch ihre antrainierten Charaktereigenschaften von anderen Arbeitskollegen grundlegend unterschied.

Den Umgang mit ihrem Leben verbindet sie mit der Bereitschaft, ihre eigene Existenz in seiner Komplexität überhaupt begreifen zu wollen, da es durchaus ernüchternd sein kann, nicht immer alles nach seinen Wünschen gestalten zu können. Sie selbst versucht, der Wichtigkeit des Lebens insofern nachzukommen, als dass sie für die Abschnitte, welche sie nach ihren Vorstellungen gestalten kann, kämpft.

Der Spielraum ihrer eigenen Entwicklungsmöglichkeit ist für Astrid Klingl eher variabel. Sie macht die Handhabung damit auch daran fest, dass das Taekwondo unabhängig von Geschlecht, Alter oder sozialem Status auszuüben ist und auch ohne große Hilfsmittel auskommt.

Für sie ist dabei zu beobachten, dass sich im Laufe der Jahre durch das Haushalten der eigenen Kräfte während des Trainings eine innere Ausgeglichenheit eingestellt hat, die es ihr ermöglicht, sich auch in schwierigen Situationen des Lebens unter Kontrolle zu haben.

Parallelen erkennt sie zwischen der Formung bzw. Entwicklung von Körper und Geist im Traditionellen Taekwondo und der Formung ihres eigenen Lebens als eine Art Bildhauer. Zwar erkennt sie sich dabei als einen durch das Taekwondo eher aufgeräumten und geordneten Menschen, beschreibt jedoch einen eher kleinen Bezug zu einer Visualisierung ihres Lebens als Gesamtkonstrukt. Vielmehr beschränkt sich ihr innerer Kompass auf die täglichen Abläufe bzw. auf die effizienteste Planung und Gestaltung der Ereignisse, die in der nahen Zukunft liegen.

Bezüglich eines eigenen Wertesystems und übernommenen Verhaltensweisen ist sie der Meinung, dass es durchaus wichtig ist, einen gewissen Teil an Verhaltensweisen von außen zu übernehmen, um daraus letztendlich zu erkennen, wo seine eigene Freiheit liegt. Im Lehrsystem des Traditionellen Taekwondo erkennt sie dies in der Aufgabe, zunächst Gebaren zu übernehmen, um sich in gewisser Weise davon unabhängig zu machen und daraus einen Sinn für seine eigene Freiheit zu entwickeln. Abhängig macht sie dies von der Qualifikation des Taekwondo-Lehrers und seinem Verständnis der strukturellen Wahrnehmung bzw. der autonomen Handlungsweisen.

Weiter beschreibt sie diesen Vorgang im realen Leben als einen immer neuen Kampf, da durch jeden Rollen-, Situations- und Szenarienwechsel in ihrem Leben ein anderes Setting entsteht, indem man immer wieder aufs Neue den vorgegebenen Verhaltensweisen entwachsen muss.

Dabei besitzt sie durchaus die Kraft, für ihren Weg zu kämpfen. Kämpfen ist für sie dabei, die Ressourcen und den Mumm zur Verfügung zu haben, nicht nur standfest gegen die Meinung der Masse zu bleiben, sondern auch mit den daraus resultierenden Konsequenzen zurechtzukommen. Der Kampf für ihren eigenen Weg ist für sie also ein stetiges Abwegen zwischen Kosten und Nutzen.

Dabei erkennt sie das Taekwondo als eine Methode, die ihr nicht nur für die Entscheidung des eigenen Weges die Hilfsmittel zur Verfügung stellt, sondern auch Werkzeuge anbietet, die sie zur Verteidigung ihrer Entscheidung benötigt. Dabei ist für sie die Tatsache wichtig, dass sie durch das Taekwondo ihren eigenen Stil, abseits der Massenkompatibilität, durchziehen kann, den sie schon vor dem Taekwondo eingeschlagen hatte.

## Paraphrasierung Fritz Flatnitzer

Herr Flatnitzer definiert gleich im ersten Satz des Interviews die Konsequenz als wichtigste Verbindung zwischen der Schulung des Traditionellen Taekwondo und seiner eigenen Lebensweise. Dank ihrer, sagt er, ist er nicht zu einem genormten Menschen geworden. Beginnend bei den Belastungen des Alltags, über seine zweifache Belastung im Arbeitsleben, bis hin zum gesundheitlichen Aspekt, ermöglicht ihm die Fähigkeit der Konsequenz, eine gewisse Freiheit einzufordern.

Im Umgang mit seinem Leben erkennt er die stetige Suche nach den Hintergrundstrukturen seiner Existenz, und der an ihn durch die Gesellschaft herangetragenen Dinge. Er leitet diese Eigenschaft aus dem Taekwondo ab, da auch dort die Aufgabe des Meisters darin besteht, die Sachen, die man lehrt, zu hinterfragen, um sie zu begreifen.

Einem Drang nach Autonomie, Eigenständigkeit und Selbstbestimmung kann er nur teilweise zustimmen, da er das Leben insgesamt, ähnlich wie die Schulung des Taekwondo, als eine Mischung aus immer wiederkehrenden Ritualen und Bereichen der eigenen Freiheit erkennt.

Sein Leben fest im Griff zu haben, interpretiert Fritz Flatnitzer hauptsächlich als eine Art Treue sich selbst und seinem eigenen Stil gegenüber. Dabei spürt er sehr wohl die Möglichkeiten der unterschiedlichen Richtungen, versucht jedoch, eher bei sich zu bleiben.

Die Form des eigenen Lebens versteht er als Strukturdenken, das sich, auch durch das Systemdenken im Taekwondo, über die Jahre in ihm gebildet hat. Er betont dabei den Zusammenhang zwischen der eigenen Persönlichkeit, die diesbezüglich durch das Taekwondo geformt wird und unweigerlich dann auch im restlichen Leben in dieser Manier funktioniert.

Die eigene Ausrichtung seines Lebens stellt für ihn etwas dar, durch das man es schaffen kann, sich aus den auferlegten Formen zu befreien, indem man sich selbst vervollständigt, und das seine eigene Grundwertvorstellung definiert, die er hat.

In Bezug auf sein selbst gebildetes Wertesystem erkennt er durchaus des Öfteren Bereiche, in denen er aus reiner Annehmlichkeit heraus externe Handlungs- und Denkweisen übernimmt, diese aber dann nach dem Zeitpunkt der Reflexion durch eigene Vorstellungen ersetzt.

Er empfindet das eigene Selbstvertrauen als wichtigste Quelle des Kampfes für den eigenen Weg. Dabei nimmt er das Taekwondo als ein Werkzeug wahr, das seine eigene Widerstandskraft noch gesteigert hat.

## **Paraphrasierung George Maier**

Herr Maier differenziert für sich selbst auf Grund dessen, dass er fast schon sein ganzes Leben sehr intensiv Taekwondo betreibt, nicht zwischen seiner Identität innerhalb und außerhalb des Taekwondo. Da er das Leben praktisch nicht ohne das Taekwondo an seiner Seite kennt, ist es für ihn sehr schwer zu sagen, was nun die Verbindung zwischen der Schulung im Traditionellen Taekwondo und seiner eigenen Identität bzw. ihrer Lebensweise ist.

Insgesamt benennt er sich als eine Person, die die eigene Freiheit sehr schätzt, auch schon bevor er das Taekwondo begonnen hat. Weiter schätzt er sich als einen Menschen ein, der sich durch seine ganze Art und Weise der eigenen Existenz von den meisten Menschen stark unterscheidet, dabei erkennt er sich als sehr autonom in seinem Dasein. Diese Tatsache zollt er auf jedem Fall dem Taekwondo. Für andere Menschen und Dinge, die sich ebenfalls in die Richtung des Außergewöhnlichen bewegen, empfindet er Anerkennung und Begeisterung.

Er versteht das Taekwondo als eine Methode, die aus ihm eine fast hundertprozentige selbstgewählte Identität gemacht hat, seiner Ansicht nach praktisch nicht viele Anteile enthält, die fremdgesteuert sind.

Die Gewissenhaftigkeit gegenüber seinem eigenen Leben besteht zum einen daraus, aus dem, was er von der Natur bekommen hat, etwas zu machen. Ihn interessiert dabei stets der tiefere Sinn seines Lebens, sei es nun die Art wie er seinen Alltag sieht oder was er insgesamt aus dem Geschenk des Lebens macht.

Und zum anderen interpretiert er den Umgang mit seinem Leben weit über die Grenzen des eigenen Lebens hinaus, in das Leben seiner Nachkommen, dabei jedoch nicht unbedingt aktiv, als vielmehr passiv in Form eines Leitbildes bzw. eines Beispiels an Lebensfreude.

Das Thema der Autonomie und Selbstbestimmung stellt für ihn ein Schlüsselement im Aufbau seiner eigenen Identität dar, welches er durch das Taekwondo im Laufe der Jahre auch noch erhöhen konnte. Egal in welcher Lebenslage und in welcher Pflichterfüllung er sich gerade befindet, versucht er, seine eigene Autonomie zu wahren und gleichzeitig dadurch nicht gesellschaftlich zu sehr anzuecken, und zwar aus dem



Grund, dass er auf keinen Fall durch seine eigene Existenzweise anderen Menschen Schaden zufügen möchte.

Herr Maier identifiziert sich sehr stark mit dem eigenen Leben als Form. Dabei geht er in seiner Denkweise sogar noch weiter und interpretiert sein Leben als bereits vorhandenes Kunstwerk. Er formt es praktisch nicht selbst, sondern befreit die bereits vorhandene Form seiner Existenz.

Dabei kann er sich voll und ganz auf seine Intuition verlassen, die ihn stets in eine besondere Richtung lenkt. Neben dieser speziellen Ausrichtung ist es auch noch das tiefe Bewusstsein in sich selbst, die extreme Überzeugungskraft und das, was er als Mensch darstellt, das ihn seiner Meinung nach als einen außergewöhnlichen Menschen klassifiziert.

Trotz dieses hohen Wachsamkeitsgrads gegenüber seinem Leben, erachtet er es als schwierig, sich eine genaue Zukunft zu visualisieren. Dabei liegt die Problematik für ihn darin, das richtige Maß der Lebenspläne hinsichtlich dessen zu treffen, dass die Erwartungen an sich nicht zu hoch gesteckt sind und damit vieles kaputt machen können. Ein gesundes Maß an Visualisierung hat er aber durchaus.

Die Zusammenhänge des eigenen Verhaltens bezüglich eines eigenen Wertesystems und lediglich übernommenen Verhaltensweisen zu erkennen, verdeutlicht er an der Schüler-Meister-Beziehung im Taekwondo, bei welcher der Schüler oftmals die Verhaltensweisen des Meisters annimmt und dann mit seinen eigenen vermischt. Trotzdem wird immer die Note des Meisters im Verhalten des Schülers vorhanden bleiben. Aus dieser Erkenntnis im Taekwondo kann er sein reales Leben reflektieren. Der Mensch muss den aus der gesellschaftlichen und familiären Prägung übernommenen Handlungs- und Denkweisen zu einem stabilen Zeitpunkt der Psyche entwachsen, und trotzdem wird ein Teil zurückbleiben. Genauso erkennt er es auch bei sich wieder. Dabei empfindet er den Teil, der bei ihm das eigene Wertesystem ausmacht, als extrem dominant, manchmal so sehr, dass er bereits wieder genormte Verhaltensweisen annimmt, um von seinem sozialen Umfeld verstanden zu werden. Ungeachtet dessen tritt er voller Entschlossenheit und Überzeugung für ihren eigenen Weg ein, indem er stets versucht, nicht in eine Passform gedrückt zu werden. Dabei definiert er eine unbewusste Angst und die mit dem andres sein verbundene Arbeit als eine der Hauptindikatoren dafür, dass Menschen nicht aus der Masse herausstechen wollen. Er akzeptiert, durch seine besondere Existenzweise kein einfaches und bequemes Leben zu haben. Mehr noch, er ist der Meinung, möchte man ein außergewöhnliches

Leben haben, dessen Wege noch nicht zimal vorher bereits genauso gegangen wurden, man auch außergewöhnlich viel dafür tun bzw. kämpfen muss.

Er definiert das Taekwondo als eine Technik, durch die er seinen Charakter voll ausleben konnte, und die es geschafft hat, diesen zusätzlich noch zu ergänzen.

## Kodierung der Experteninterviews

### Kodierung Silena Medici

#### *Pflichtgefühl*

Unter dem Begriff des Umgangs mit ihrem Leben, versteht sie die *Verantwortung, selbst zu sich schauen zu können, ohne dass der Staat oder irgendwelche Institutionen dies für sie tun müssen.*

Sie kann durch ihre eigene *Disziplin* und ihren *Durchhaltewillen* eine *Identität wählen, die für sie stimmt.*

Dadurch, dass sie ihr Leben *selber* in die Hand nimmt, hofft sie, auch andere Menschen damit *ermutigen* zu können.

#### *Freiheit*

Sie beschreibt die Eigenschaft der *Unabhängigkeit* als eine ihrer *Lebensgrundsätze*. Dies wird speziell im *finanziellen* Bereich als auch in Bezug zu *anderen Menschen* deutlich, indem sie versucht, sich vom *Druck unabhängig* zu machen, sich nicht in die *Erwartungen der Gesellschaft hineinzwängen* zu lassen, die *Unabhängigkeit in ihrer Entscheidungsfähigkeit* zu wahren.

Weiter bezieht sie ihre Unabhängigkeit auch auf das *Aushalten* von *Extremsituationen*, in denen sie *gewisse Dinge als überhaupt nicht schlimm oder anstrengend* empfindet.

#### *Mäßigung*

In Bezug auf ihre Selbstkontrolle erkennt sie sich als jemanden, der eine *große Selbstbeherrschung* in seinem Leben besitzt, sein *Temperament gut im Griff* hat und sich auch in schwierigen Situationen des Lebens *kontrollieren* kann.

## *Konstrukt*

Sie erlebt das *Konstrukt* ihres Lebens als ein *Projekt* aus *Bildern* und *Farben*, aber auch im *Sinne eines Liedes*, bei dem sie ihre *Gefühle in eine Art Ton umzuwandeln* versucht.

## *Inneres Gefühl*

Ein *Gefühl* für eine bestimmte *Richtung* ist für sie sehr präsent, *weil sie eine Orientierung im eigenen Leben sehr wichtig findet*.

Dabei *spürt sie ihren eigenen Weg sehr stark* und macht dementsprechend jede *Entscheidung* abhängig von diesem Gefühl.

## *Unterschied*

Diesbezüglich bezeichnet sie den optimalsten Weg der eigenen Entwicklung, dessen sie sich sehr *bewusst* sein möchte, *um nicht einfach irgendwie vor sich hin zu leben und sich nicht zu sehen*. Ihrer Meinung nach ist es der daraus resultierende *persönliche Stil*, durch den sie sich vom *großen Rest der Menschen unterscheidet*.

## *Visualisierung*

Da sie sich mit einer Visualisierung ihres Lebens als *Konstrukt* durchaus identifizieren kann, ist es ihr möglich, *vor sich zu sehen, was sie schon erlebt hat und vor allem was noch kommt*.

## *Zusammenhänge*

Ihre strukturelle Wahrnehmung zeigt sich zum einen in der Fähigkeit, *erkennen* zu können, *wann* etwas in ihrem Leben wichtig ist und zum anderen versucht sie, sich *nicht von dieser Illusion täuschen zu lassen, dass sie eben die ganze Wahl hat*, sondern es *einfach Dinge gibt, die so sind und die so zu akzeptieren sind*.

Des Weiteren erkennt sie, ihr Leben auch ohne gewisse *Gewohnheiten* des *Luxus* gestalten zu können, *entscheidet* sich aber *bewusst* dafür, da sie für sich *eine Art der Wahl* sieht.

### *Eigene Maßstäbe*

Diesbezüglich erkennt sie bei sich einige Verhaltensweisen, *die nicht autonom sind, und zwar einzig und allein, um ihr Leben zu vereinfachen*. In lebensentscheidenden Dingen und Situationen aber *ist es ihr sehr wichtig, dass sie selber entscheiden kann, und dass sie da im „Driverseat“ ist*.

Dabei versucht sie in ihrem Leben stets die Vielfalt der Entscheidungsmöglichkeiten zu erhöhen, *da sie sich erdrückt fühlt, wenn sie das Gefühl hat, es wird für sie entschieden*.

### *Kämpfen*

Die Unterscheidung zu anderen Personen bezieht sie auf ihre *Disziplin* und ihren *Durchhaltewillen* bei widrigen Umständen und kann, um den optimalsten Weg der eigenen Entwicklung zu verteidigen, ihren *eigenen Willen durchsetzen*.

Dabei versucht sie, in lebensentscheidenden Dingen und Situationen, *einfach ihr Ding zu machen, egal was die anderen sagen* oder ob sie damit in der Gesellschaft aneckt.

### *Selbstvertrauen*

Dadurch, dass sie gelernt hat, auf sich selbst einzuwirken und mit ihrem Charakter zu arbeiten, *hat sie angefangen, sich selbst und ihre Art zu lieben*. Dadurch hat sie ein *großes Selbstvertrauen* in sich selbst geschöpft.

### *Rolle des Taekwondo*

Da das Taekwondo einen *großen Einfluss* auf ihr Leben hat, interpretiert sie es als eine Art *Liebesbeziehung*, durch die sie es geschafft hat, *Leidenschaft zu entwickeln*. Dabei nimmt sie das Taekwondo oft als eine *Person* wahr, mit der sie in *guten und schwierigen Zeiten zusammenhält*. Hierbei nimmt sie das Taekwondo als eine Methode wahr, die sie *gezwungen hat, sich mit ihr, mit ihrem Körper, mit ihren Gedanken*

*und mit ihrer Seele auseinanderzusetzen. Dabei ist für sie das Taekwondo, ähnlich wie die Musik oder die Malerei, etwas, das die Arbeit mit sich fördert.*

*Sich selbst besser zu sehen, zu verstehen und sich seiner Wirkung bewusst zu sein, ist für sie die Quintessenz dieser Kampfkunst als Motor ihrer persönlichen Entwicklung.*

Weiter ist sie der Überzeugung, dass ihr diese Erkenntnisse verborgen geblieben wären, wenn sie das Taekwondo benutzt hätte, um lediglich ein *bisschen zu schwitzen*.

Hierbei ist sie *überzeugt, dass es einen sehr großen Einfluss hat, wer der Meister oder die Meisterin im Taekwondo ist und wie sich dann diese Ebenen wirklich entwickeln und ausweiten und ob es überhaupt so weit kommt.*

## **Kodierung Silvia Lettenbichler**

### *Pflichtgefühl*

Das Pflichtgefühl gegenüber ihrem eigenen Leben drückt sich dadurch aus, dass sie in ihrer oftmals als fremdgesteuert empfundenen Existenz, *im kleinen Rahmen ihrer Möglichkeiten* versucht, durch ihre *Selbstverantwortung* eine *Alternative* dagegenzusetzen. Auf Grund ihrer Lebensgeschichte versteht sie es als ihre Aufgabe, *sich nicht einfach* der Fremdbestimmung *machtlos zu ergeben* und alles *einfach so hinzunehmen*, sondern vielmehr die *eigene Macht im Kleinen* anzuwenden.

Hinter diesem, das *Ganze in die eigene Hand nehmen* als *Lebensphilosophie*, steht sie *voll und ganz*.

Dadurch, dass ihr und ihrem glücklichen Leben gegenüber im Laufe der Jahre ein *Verantwortungsgefühl* *anerzogen* wurde, nehmen ihre Mitmenschen sie als jemanden wahr, der sich voll und ganz mit sich selbst identifizieren kann und *nicht einfach resigniert* und *sich ergibt*.

### *Freiheit*

Es gelernt zu haben, *sich mit sich selbst auseinanderzusetzen* und dadurch einen persönlichen *Status erreicht zu haben* und sich dem *Status auch bewusst zu sein*, vermittelt ihr eine *gewisse Freiheit*.

Diese erfährt sie auch, wenn sie *Erwartungshaltungen* der Gesellschaft, die sie *einen-*  
*gen*, absichtlich oder unabsichtlich *nicht erfüllt*.

Sich mit der *eigenen Erwartungshaltung einig zu sein*. Trotz der Nichterfüllung von  
auferlegten Erwartungen *stimmt es trotzdem für sie* und sie *ist so bei sich*, dass sie  
sagen kann, *es ist so wie es ist, und wem es nicht gefällt - ist halt so. Ich bin ich*.

Eine Bestätigung ihres Freiheitsgefühls bekommt sie dadurch, dass ihr Umfeld es  
dann so *akzeptiert wie es ist, und sie trotzdem respektiert und anerkannt wird*.

### *Mäßigung*

Ihre Fähigkeit der Selbstbeherrschung besteht darin, *im Umgang mit anderen Men-*  
*schen ihre eigene Eigenschaft nicht auszunutzen*.

Dabei ist sie aber der Meinung, dass sie durch ihre Schulung und die *Beherrschung*  
*von Körper und Geist mit sich selbst im Reinen* ist, und es dadurch *einfacher sei, sich*  
*zu beherrschen*.

### *Konstrukt*

Bezüglich dieses perspektivischen Ansatzes, das eigene Leben als Konstrukt zu be-  
trachten, erklärt sie, erst seit kurzem *mit einem Bild ihres Lebens oder mit dem*  
*Kunstwerk des eigenen Lebens angefangen zu haben*.

Vorher sicherlich unbewusst, doch nun durch den gesammelten Erfahrungsschatz, die  
Bewusstheit ihres Lebens und ihr jetziges Alter, wissentlich gemacht, fängt dieser An-  
satz an, Form anzunehmen.

### *Inneres Gefühl*

Sie zeigt sich verwundert darüber, dass sie ihrer Meinung nach erst sehr spät bewusst  
dazu fähig war, eine *eindeutige Richtung* ihres Lebens zu verspüren. Nun denkt sie,  
diese *gefunden zu haben und verspürt eindeutig ganz klar, in welche Richtung ihr Le-*  
*ben gehen soll*.

## Unterschied

Silvia Lettenbichler spricht zunächst von ihrer Zeit als asiatisches Kind bzw. Teenager im Deutschland der Siebziger Jahre, in der sie alles *versucht hat, sich der Gesellschaft anzupassen. Damit sie nicht auffällt und um so zu funktionieren, wie man es von ihr erwartet hat.*

Dann berichtet sie von einer Zeit, in welcher sich der Drang der unbedingten Anpassung in das Ziel verwandelte, *Sachen zu machen, die gegen jegliche Regeln der Gesellschaft waren.* Dazu zählen für sie unter anderem, eine *gleich-geschlechtliche Partnerschaft zu führen* und *sich darüber hinwegzusetzen, dass die asiatische Herkunft anstößt.*

Beruflich gesehen hat sie die Erfahrung gemacht, dass sie *eine gewisse Ausstrahlung entwickelt hat, die sie vorher nicht hatte, und die sie von anderen abhebt.*

## Zusammenhänge

Allgemein empfindet sie ihr eigenes Dasein innerhalb der Gesellschaft als *nicht frei wählbar und fremdgesteuert*, erkennt aber kleine Räume der Selbstbestimmung.

Sich dieser Struktur *bewusst zu werden* empfindet sie als *eine große Sache*, bei der man sich die *Frage nach dem Ganzen* stellen muss und den Willen dazu braucht.

Dabei empfindet sie dieses strukturelle Ganze als manchmal eher *deprimierend*, da sie neben den Teilen ihrer Selbstbestimmung oftmals auch das Gefühl der *Machtlosigkeit* verspürt.

## Eigene Maßstäbe

Sie berichtet von einer Zeit in ihrem Leben, in welcher der Drang des *Ausbrechens* aus den *Strukturen*, in denen sie *aufgewachsen und erzogen* wurde, immer wuchs, und sie nur noch *die eigene Wahrheit, das Eigene für sich finden wollte, was für sie stimmt.* Dabei ist es für sie bis heute wichtig, *voll und ganz darin aufgehen und leben* zu können.

## *Kämpfen*

Für sie ist es eine Frage des *Willens*, ob man sich dem ganzen System hingibt oder die Initiative ergreift und auf das in seiner Macht Stehende versucht einzuwirken.

Auf Grund dessen, dass sie durch ihre *Normverstöße viel Druck und Gegenwind* erfahren hat und *stets dagegen standhalten wollte, konnte sie die Willenskraft* ausbilden, zu sagen, *nein so will ich es aber trotzdem*.

## *Selbstvertrauen*

In der Zeit, in der sie sich ganz bewusst gegen die Norm stellte, benutzte sie die Triebfeder des Selbstvertrauens in die eigene Identität, um sich so zu akzeptieren wie sie ist und sagen zu können, ich bin ich, und wem es nicht gefällt - ist halt so.

Weiter ist sie sich ihrer selbst und ihrem vor allem geistigen Status sehr sicher und kann dadurch ausstrahlen, genau zu wissen, wer sie ist und was sie kann.

## *Die Rolle des Taekwondo*

Die Ausbildung im Traditionellen Taekwondo empfand sie als ein *Üben in geschütztem Rahmen*, aus dem sie sich *selber entwickeln* konnte.

Innerhalb dieses Rahmens *ließ sie sich führen und leiten* und konnte sich dadurch mit *sich selbst auseinandersetzen*.

Dabei führten beispielsweise die *Vorführungen*, bei denen man *sich nicht verstecken konnte*, dazu, zu erfahren, *dass der Kopf dranbleibt und nichts Schlimmes passiert*, wenn man seine optische, körperliche und auch gesellschaftliche Andersartigkeit nach außen trägt. *Genau das hat sie in die Realität ihres Lebens umgesetzt*.

Eine der Grundsätze des Taekwondo ist es, niemals aufzugeben, sondern durch seine *Entscheidungskraft* das eigene Leben beeinflussen zu können.

Diese drückt sich auch dadurch aus, dass sie sich *vor Leute hinstellt* und sich voll und ganz *damit identifizieren kann, zu sagen, wo sie hin will oder was sie gemacht hat*.

Dabei erkennt sie das Kampfkunsttraining als eine *jahrelange Übung, die sie absolut bestärkt hat, die zu sein, die sie in Wirklichkeit ist*. *Es hat ihr geholfen, zu ihr selbst zu stehen*. Sie ist der Meinung, dass ein *intensiv betriebenes Taekwondo* unweigerlich dazu führt, *sich mit seiner Lebensweise bzw. seinen Lebensentscheidungen auseinanderzusetzen*.



Bezüglich ihres Lebens reflektiert sie, dass sie ohne das Taekwondo viele Sachen in ihrem Leben *nie gemacht hätte, weil sie sich nicht getraut* sondern eher *gedacht hätte, dass sie doch jetzt so funktionieren muss* wie andere es erwarten.

## **Kodierung Michael Demel**

### *Pflichtgefühl*

Im Umgang mit dem eigenen Leben erkennt er, *eine Verantwortung zu haben, auf sein Leben zu schauen und zu begreifen, was er früher einfach komplett übersehen hat oder ihm einfach egal war.*

Gleichzeitig nimmt er sich auch in die Pflicht, den *Vorsätzen, die er sich* in seinem Leben *gesetzt hat, konsequent nachzugehen.* Dabei erachtet er es als einen *Knackpunkt*, erkannt zu haben, dass *er an sich selber arbeiten muss, um seinen Weg zu finden.*

### *Freiheit*

Ein Gefühl der *Unabhängigkeit* erfährt er vor allem in der familiären Anerkennung. Früher sehr angewiesen auf die *Bestätigung* durch seinen Vater, erkennt dieser seinen Sohn heute als ein *selbständiges Individuum, das seinen eigenen Weg gefunden hat.*

Des Weiteren ist es seine bewusste Entscheidung, dass er sich nicht für eine steile Karriere in einen hohen Grad der *Abhängigkeit von Vorgesetzten* begibt, sondern seine *Unabhängigkeit* darin besteht, einen Beruf auszuüben, der zwar *keinem hohen Status* entspricht, aber trotzdem von seinem sozialen Umfeld *akzeptiert* wird.

### *Mäßigung*

Bezüglich der Souveränität in seinem Leben erkennt er eine Selbstbeherrschung in Stressmomenten, die es ihm ermöglicht, durch eine Puls- und Emotionskontrolle leichter mit Situationen, die kommen, umzugehen.

## *Konstrukt*

Sein eigenes Leben interpretiert er als etwas aufeinander Aufbauendes, bei dem eine bestimmte Denkweise den Auslöser für eine neue Denkweise darstellt. Damit ist es ihm möglich, sein Leben aktiv zu formen und jeden Tag ein bisschen besser zu werden.

## *Inneres Gefühl*

Sein inneres Gefühl nimmt er vor allem als *Indikator* wahr, der ihm eine *gewisse Orientierung gibt*. Diesen lokalisiert er als eine Art *Bauchgefühl*, das ihm ermöglicht, vor einer Situation zu *spüren, was er wirklich will oder eben nicht*. Früher, sagt er, hat er *auch gespürt, dass er etwas nicht möchte, da war er aber schon mittendrin in der Situation*, heute kann er das *schon erkennen, bevor er anfängt etwas zu tun*.

## *Unterschied*

Zwar berichtet er, dass er schon früher *eine Abneigung gegen das, was alle anderen auch hatten*, verspürte, aber dieser Empfindung *nicht konsequenter nachgegangen* ist.

Er verspürt nun den *Mut*, voll hinter seinem *Konzept abseits des Mainstream* zu stehen und stolz darauf zu sein, *nicht sofort 100 Leute aufzählen zu können, die es genauso machen* wie er.

Er selbst empfindet seinen *eigenen Stil* als nicht *gesellschaftskonform*, bzw. seine eigene *Individualität* als etwas *Besonderes*, das sich *richtig anfühlt*.

## *Visualisierung*

Wie sein Leben *später mal auszusehen hat*, kann er sich durch seine *Vorstellungskraft* durchaus visualisieren. Er interpretiert diese Imagination als *schematische Skizze*, die im wachsenden Prozess eine immer *genauere Richtung* bekommt.

## *Zusammenhänge*

Der Hauptaspekt seiner strukturellen Wahrnehmung ist, erkannt zu haben, dass *er an sich selber arbeiten muss, um seinen Weg zu finden.*

Durch seinen inneren Kompass nimmt er vor allem *wahr, wann* in seinem Leben die *Zeit für etwas reif ist*, es anzugehen.

## *Eigene Maßstäbe*

Er hat die Erfahrung gemacht, dass er *Verhaltensweisen und Sachen in seinem Leben, die er nicht möchte, sehr gut erkennt.* Trotzdem empfindet er es als *keine leichte Aufgabe*, da er öfters auch wieder *in die alten Muster zurückfällt.* Diesbezüglich ist er aber der Meinung, dass dieses *Zurückfallen* eine Art Motivation dafür ist, sich daran zu *erinnern, dass man etwas ändern will.*

## *Kämpfen*

Die *Konsequenz*, von seinem eigenen *Standpunkt* sagen zu können, dass er, *so wie er ist, seine Richtigkeit hat*, ist für ihn eine Verbindung aus dem *Mut* der Bereiche der *inneren Ausrichtung* und der *Selbstverantwortung.*

Sich seiner *Sache sehr sicher zu sein*, erachtet er als das, was eine *individuelle Lebensgestaltung ausmacht.*

## *Die Rolle des Taekwondo*

Er empfindet das Taekwondo als etwas, das er gefunden hat, mit dem er sich überwinden und seine Probleme bezwingen kann. Hauptsächlich dadurch, dass er sich im Unterricht gewissen Stresssituationen, wie Prüfungen und Buchtest, ganz bewusst ausgesetzt hat und sich so gezwungen hat, über seinen eigenen Schatten zu springen. Dies ermöglichte es ihm auch, Dinge außerhalb des Taekwondo mehr durchzuziehen.

Vor allem die Trainertätigkeit und die Dan-Prüfung sind die entscheidenden Faktoren für die eigene Motivation, sich vorzunehmen, in jeder Situation meisterlich zu handeln. Für ihn ist es einerseits der Bruchtest, der für das Durchsetzungsvermögen steht, der Ilbotaeryon für Genauigkeit und die Hyong für die Konzentration und andererseits das

Zusammenspiel der einzelnen Bereiche, welches ihm hilft, besser und effektiver mit ihm als Mensch zu arbeiten.

Er kann sich dadurch besser in die *Verantwortung nehmen*, seinem Leben eine *bessere Struktur* geben, einen *klarerer Gedanken* bezüglich seiner *Empfindungen, Eigenschaften und Denkweisen* fassen und *authentischer hinter sich stehen*.

*Aus seiner Sicht war das Taekwondo also der heftigste und bestmögliche Verstärker seiner Stabilität und Überzeugung.*

## **Kodierung Astrid Klingl**

### *Pflichtgefühl*

Sie verspürt eine *Pflicht* gegenüber dem Leben durch ihre *Selbstverantwortung*, das *überhaupt durchschauen* zu können und zu wollen, was im eigenen Leben passiert.

Sie selbst versucht, diesem Streben insofern nachzukommen, als dass sie in den Abschnitten, welche sie nach ihren Vorstellungen gestalten kann, einer *Pflicht gegenüber dem Leben gerecht* wird.

### *Freiheit*

Frau Klingl nimmt sich als einen Menschen wahr, den die Offerten des gesellschaftlichen Mainstreams eher weniger tangieren, und der *nicht auf jeden vorbeifahrenden Zug aufspringt* sondern zunächst einmal reflektiert.

Diesen Vorgang beschreibt sie als einen Prozess, der durch jeden Rollen-, Situations- und Szenarienwechsel immer *wieder von neuem beginnt*, und in dem sie sehen muss, wo sie wieder ihre *eigene Freiheit darin* finden kann.

Dabei ist für sie die Tatsache wichtig, stets einen *eigenen alternativen Weg* entgegen der Massenkompabilität zu setzen.

### *Mäßigung*

Für sie ist dabei zu beobachten, dass sich im Laufe der Jahre, durch ihre *verbesserte Impulskontrolle* und *Kanalisierung der eigenen Energie*, eine innere Ausgeglichenheit in Form einer *gewissen Zufriedenheit und inneren Ruhe* eingestellt hat, die es ihr er-

möglichst, sich auch in schwierigen Situationen des Lebens *nicht mehr so schnell aus der Ruhe bringen zu lassen*. Dazu zählt beispielsweise für sie, die Ernüchterung auszuhalten, oftmals sein Leben *nicht so durchziehen zu können wie man es sich vorstellt*.

### *Konstrukt*

Für sie ist es durchaus relevant, die Formung und Erziehung ihres Körper und Geistes auf die *achtsame Gestaltungsmöglichkeit* ihres eigenen Lebens in der Art und Weise eines *Bildhauers* zu übertragen.

### *Inneres Gefühl*

Ihr innerer Kompass wird dadurch deutlich, dass sie *nicht nur sinnlos durch die Gegend läuft und irgendwelche sinnlosen Sachen macht*, sondern ihre täglichen Abläufe und Ereignisse, die in der nahen Zukunft liegen, einer *klaren und reduzierten Planung* unterwirft, um ein *sinnvolles Ganzes* zu erhalten.

### *Unterschied*

Sie hat insgesamt das Gefühl, dass sie *nicht so tickt* wie die breite Masse, und sie deshalb das *große Angebot der komplexen Gesellschaft nicht wirklich interessiert*. Weiter interpretiert sie sich als einen Menschen, der *nicht im Mainstream mitschwimmt*, sondern durch ihre *Zielstrebigkeit und Orientierung* stattdessen ein *anderes Verhalten* in alltäglichen Dingen an den Tag legt.

Sie berichtet von Situationen aus ihrem Arbeitsleben, in denen ihr deswegen besondere Aufgaben anvertraut wurden, da sie eine gewisse *Andersartigkeit* ausgestrahlt hat, die sie von anderen Arbeitskollegen in Bezug auf ihre *Aufrichtigkeit, Geradlinigkeit, Präsenz, Aktionismus, Selbstbewusstheit und Unabhängigkeit* grundlegend unterschied, und andere Menschen spürten, dass sie genau weiß, *was und wie sie es will und das dann auch so durchzieht*.

## Visualisierung

Ihre Vorstellungskraft bezieht sich einerseits auf die täglichen Abläufe, wie den *effektivsten Weg durch den Supermarkt zu finden*, und andererseits die Vorstellung eines großen *Plans* zu haben, der zwar nicht bis zum Tod reicht, aber zumindest vieles in der Zukunft *strukturiert*.

## Zusammenhänge

Sie nimmt sich als eine Person wahr, die sich die *komplexe Gesellschaft* sehr genau *anguckt*, sich aber *auf das Wesentliche* in ihrem Leben *konzentrieren* kann, um zu ihrem *inneren Kern* zu finden.

Diesbezüglich weiß sie, dass man sich *nie ganz aus der Gesellschaft rausziehen* kann und empfindet diese Wahrnehmung, *durchschauen zu können, was im Leben passiert*, als einen Prozess und eine Entwicklung, um diese *Strukturen, die einem auferlegt werden, zu registrieren*.

Sie reflektiert sich als einen *strukturierten Menschen*, der den auf ihr lastenden Druck der Andersartigkeit als *manchmal etwas anstrengend* wahrnimmt und erkennt Rollen-, Situations- und Szenarienwechsel, in denen sie eine *andere soziale Rolle bekommt*. Weiter beschreibt sie, dass sie dadurch *immer anderen Zwängen unterliegt*, denen sie dann immer wieder aufs Neue entwachsen möchte und dabei schaut, wo sie wieder ihre *eigene Freiheit erkennen* kann.

## Eigene Maßstäbe

Das eingebunden sein in immer wechselnde soziale Rollen empfindet sie als einen ständigen Prozess des *Oszillieren* zwischen den *strukturellen Folgen* ihres Handelns und den *Ambivalenzen bezüglich ihres Weges*.

Sie interpretiert dies als ständiges *Hin und Her* zwischen *Zwängen der übernommenen Handlungsweisen, denen sie unterliegt*, und ihrer *eigenen Freiheit*.

Dabei ist sie der Meinung, dass es durchaus wichtig ist, sich einem gewissen Teil an Verhaltensweisen von außen *unterzuordnen*, um daraus sozusagen *sein eigenes Ding zu entwickeln*.

## *Kämpfen*

Für ihren eigenen Weg zu kämpfen interpretiert sie als *Resilienz, Widerstandskraft und ihren sturen Willen*, den gesellschaftlichen Gegenwind in Form dessen, *was die Leute sagen*, ständig zu *jonglieren* und den *Mut* und die *Kraft* zu haben, um *ihren Weg als richtig zu verteidigen*.

Die richtige Wahl für sich und entgegen des Mainstreams treffen zu können, macht sie vor allem an der Fähigkeit fest, durch ihren *Willen* schnelle *Entscheidungen* fällen zu können.

Bezüglich des Pflichtgefühls ihres Lebens gegenüber *versucht sie, die Momente zu vergrößern*, in denen sie ihren eigenen Vorstellungen nachkommen kann.

## *Selbstvertrauen*

Dabei ist für sie die Tatsache wichtig, dass sie *stark genug* ist und *den Mut dazu* hat, einen *eigenen alternativen Weg* entgegen der Massenkompatibilität zu *setzen*.

## *Rolle des Taekwondo*

Für sie ist die Lehre des Taekwondo ein System, das man *sich zu eigen macht*, um persönlich *in die nächste Stufe zu wachsen*, und in dessen Schutz der *Einordnung* man sich geben muss, um sich *frei entwickeln* zu können. Sie findet, dass man die Schulung im Traditionellen Taekwondo mit der *kindlichen Entwicklung* vergleichen kann. *Am Anfang denkt das Kind über nichts nach und ahmt stattdessen viel nach. Aus diesem Nachahmen wächst der Geist* und setzt sich anders mit den *Dingen auseinander*. *Das Selbst wird stärker, gewinnt immer mehr Freiheiten, sich selbst zu entwickeln* und schafft es dann, einige Dinge an und in sich zu verstehen. Sie ist der Meinung, dass das Taekwondo ihr gleichzeitig *einen Halt und die Freiheit gibt*, und sie sich daraus entwickeln kann.

Durch die *scheinbare Normierung* des Lehrsystems, in dem man sich *keineswegs als unter- und übergeordnet* oder *mehr wert und weniger wert* betrachtet, sondern vielmehr *im Sinne der Entwicklung* bemessen wird, lernt sie nicht nur einen *asiatischen Ansatz der Demut*, welcher letztendlich *wieder auf sie selber zurückfällt*, sondern vor allem, sich *seinen eigenen Ängsten zu stellen*, indem sie *sich zu Sachen zwingt, die ihr zwar zuwider sind aber durch die sie abgehärtet wird*.

Abhängig macht sie diesen Prozess des Schülers von der *Führung des Meisters* und seiner Fähigkeit, *seine Schüler* auf diese Zusammenhänge *schauen zu lassen*.

Dabei erkennt sie das Taekwondo als eine Methode, die nicht nur ihre bereits vorhandene Geisteskraft *weiter ausgeprägt* hat, sondern auch ein Werkzeug darstellt, ohne das sie sich wahrscheinlich einer aufoktroierten Lebensweise untergeordnet hätte, weil sie der Meinung gewesen wäre, *ausgegrenzt zu sein, nicht verstanden zu werden, und es zu anstrengend gewesen wäre, immer dagegen zu gehen*.

Dabei ist für sie die Tatsache wichtig, dass es im Taekwondo *als positiv angesehen wird, seinen eigenen Stil durchzuziehen*. Dabei hat sie das *Taekwondo zutiefst in ihrer Art bestärkt, und ihr ihre Art bewusster gemacht*. Andererseits *fördert das Taekwondo genau diese, ihre Eigenschaften noch mehr*.

Sie ist der Meinung, dass das Taekwondo *ihr geholfen hat, das weiterzuführen, was sie schon vorher begonnen hatte*. *Sie hat ein anderes Selbstbewusstsein, eine andere Kraft und eine andere Stärke bekommen, die sie sozusagen so sein lässt wie sie in Wirklichkeit ist*.

## **Kodierung Fritz Flatnitzer**

### *Pflichtgefühl*

Im Umgang mit seinem Leben erkennt er die *Suche nach dem tieferen Sinn* und das *Hinterfragen der kompletten Systematik* als Grundelemente. Durch dieses, *hinter die Kulissen des Lebens schauen*, ist es ihm möglich, *tiefer in sein eigenes Leben einzusteigen* und die an ihn durch die Gesellschaft herangetragenen Dinge *kritischer zu hinterfragen*.

Die daraus resultierende Frage des, *was mache ich in meinem Leben*, ermöglicht ihm eine *andere, analytischere Denkweise* und bedingt gleichzeitig *eine gewisse politische Fähigkeit, um irgendwas zu steuern oder zu lenken*.

### *Freiheit*

Einem Drang nach Autonomie, Eigenständigkeit und Selbstbestimmung kann er teilweise zustimmen, da er in seinem Leben auch *viele Rituale als Eckpunkte* besitzt und *dazwischen seine eigene Freiheit* findet.



Insgesamt verfügt er über eine Art *Lebenskunst* oder eine *Lebenskunstweise*, die es ihm ermöglicht, *nicht dem Mainstream hinterherhechten* zu müssen.

### *Mäßigung*

Er spürt sehr wohl die Möglichkeiten der unterschiedlichen Richtungen, in welche man sich ohne Fähigkeit der Selbstkontrolle bewegen könnte. Trotzdem empfindet er sich *als sehr geerdet und kann sich diesbezüglich kontrollieren*.

### *Inneres Gefühl*

Er ist der Meinung, dass es die Aufgabe ist, das *vorhandene System nach seinen Vorstellungen zu ergänzen oder weiterzubringen*, das heißt, er wird durch ein *Regelwerk erzogen*, aber was er dann weiter daraus macht, *bestimmt seine eigene Orientierung*.

### *Unterschied*

Insgesamt nimmt er sich *nicht als einen genormten Menschen wahr* und bezeichnet das, was er macht, als *eher außergewöhnlich* und keinesfalls *als Mainstream*.

Dabei lässt er sich nicht *allzu viel* von außen *beeinflussen*, *obwohl* ihm manche Sachen sehr gut gefallen würden.

### *Zusammenhänge*

Er sieht die Verbindung zu diesem Thema im Begriff der *Struktur*, die er für sein Leben empfindet und nach der er lebt, dabei lässt er sich von einer *gewissen Grundwertvorstellung* leiten.

Als Erkenntnis dieser Hintergrundstrukturen nimmt er wahr, *teilweise fremdbestimmt zu sein und sich nicht alles so einteilen zu können wie er sich das vorstellt*. Trotzdem war es seine eigene *Entscheidung*, in diesen Strukturen zu sein.

## *Eigene Maßstäbe*

Bei den von außen übernommenen Verhaltensweisen und den Handlungen seines eigenen Wertesystems handelt es sich seiner Meinung nach um eine *gesunde Mixtur*, bei der es *immer wieder mal einen Punkt der Zäsur gibt, wo er alle von außen übernommenen Verhaltensweisen, die ihn aktuell gerade aufregen, abstellt*.

Dann fragt er sich selbst, *ob es wirklich er ist, oder ob sich bei ihm etwas eingeschliffen hat, was einfach eine gewisse Bequemlichkeit ist*.

Weiter kommt dann die Frage auf, *warum er diese Verhaltensweise hat, ist es ein Zwang oder kann er etwas ändern*.

## *Kämpfen*

Die Willenskraft ist für ihn, mit *Beharrlichkeit und Konsequenz* sagen zu können, *das will ich, das mache ich und so wird es gemacht, egal ob andere Leute sagen, der spinnt doch, oder egal was andere leben - uninteressant - ich mach mein Ding. Der eigene Lebensstil ist das Programm, das wird durchgezogen und nicht was der Mainstream sagt. Ich habe eine Idee und die ziehe ich durch*.

## *Selbstvertrauen*

Er empfindet das *Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten* als wichtigste Quelle des Kampfes für den eigenen Weg.

## *Rolle des Taekwondo*

Er nimmt das Taekwondo als ein Werkzeug wahr, *noch robuster, konzentrierter und konsequenter zu werden, um sein Leben steuern zu können*.

Dabei hat er gemerkt, dass er das, was er im *Taekwondo gelehrt bekommen hat, auf seine ganze Entwicklung umsetzen konnte*.

Heute interpretiert er die Meisterung seines Lebens als *gelebtes Taekwondo*.

Durch den *Aufbau der einzelnen Schritte* in Form von *Gürtelprüfung, Lehrsystem und Systematik* ist er durch das *Taekwondo sehr strukturiert und zielorientiert erzogen worden*. Hier setzt er das *Taekwondo* einer gewissen Art der *Lebenskunst* gleich.

Die *Rituale* im Training *bringen dabei die Leute auf eine gewisse Spur* und werden *erzogen*.

## **Kodierung George Maier**

### *Pflichtgefühl*

*Unter dem Motto der Selbstverantwortung seinem eigenen Leben gegenüber versteht er zum einen, mit dem gesunden Körper, den er bekommen hat, ein sinnvolles Leben zu leben. Da gehört es seiner Meinung nach nicht dazu, etwas nur zu machen, weil es gerade trendy oder in Mode ist. Wenn er etwas machen möchte, dann, weil es ihm gefällt, aber nicht, weil es bestimmt wird.*

Und zum andern interpretiert er diese *Verantwortung* als eine Aufgabe, die weit über die *Grenzen* seines eigenen Lebens hinausgeht, und sich *gegenüber seiner Familie* sowie der *zweiten und dritten Generation* nach ihm als *Pflicht* manifestiert, *möglichst lange gesund zu bleiben*, eben aus dem Grund, dass er *mit seinem Leben Teil in dem Leben vieler anderer ist*.

Dabei möchte er nicht unbedingt aktiv, als vielmehr passiv in Form eines *Vorbilds für Gesundheit, Vitalität, Lebensfreude, Lebenslust und Offenheit zur Selbstständigkeit* animieren und durch seine *Einstellung zum Leben motivieren*.

### *Freiheit*

Er erkennt sich als einen *sehr freiheitsliebenden Menschen*, für den die *Freiheit das Höchste der Gefühle darstellt*.

Das Thema der Autonomie und Selbstbestimmung stellt in den letzten Jahrzehnten ein Schlüsselement im Aufbau seiner eigenen Identität dar, welches er durch das Taekwondo im Laufe der Jahre auch noch erhöhen konnte.

Dieser Drang nach Selbstbestimmung drückt sich dadurch aus, dass er sich nicht nur als *deutscher Staatsbürger sondern auch als Weltbürger* interpretiert, der zwar dem Staate angehört, jedoch seine eigene Autonomie so versteht, dass er für *seine Person sein eigener Staat im Staat* ist. Dabei *gibt er sich auch den Regeln der Regierung hin, ist damit auch teilweise zufrieden, lebt aber ansonsten, einer Einschätzung zufolge, sein eigenes Leben*. Dadurch empfindet er sich als *für niemanden lenkbar*.

Auch nicht für bestimmte Alterskategorien der Gesellschaft, für die er *kein Gefühl* und *keinen Sinn* hat. Lediglich für *Weisheit und Erfahrung hat er ein gutes Gefühl*.

### *Mäßigung*

Egal in welcher Lebenslage und in welcher Pflichterfüllung er sich gerade befindet, ist es ihm sehr wichtig, sein *eigenes Ding nicht auf Kosten anderer durchzuziehen*, da dies ansonsten *keine Bestätigung seines eigenen Stils* wäre.

Auch bezüglich seines zukünftigen Lebensplans möchte er keinesfalls durch *zu hoch gesteckte Ziele* alles kaputt machen, sondern lieber mit *Vorsicht, Vernunft und Weitsicht* handeln.

### *Konstrukt*

Bezüglich der Produktionsästhetik vergleicht er sein *Leben oft mit Bildhauerei*. Dabei ist für ihn das Taekwondo eine Methode, *mit der er die Figur* seines Lebens, *die bereits im Marmorblock ist, vom Rest befreien kann*. Dies hat es ihm ermöglicht, eine fast hundertprozentige selbstgewählte Identität zu gestalten, die seiner Ansicht nach wenig fremdgesteuerte Anteile enthält.

### *Inneres Gefühl*

Hinsichtlich der Orientierung in seinem Leben kann er sich voll und ganz auf seine *Intuition als Riecher für das Magische in seinem Leben* verlassen, der ihn in *die Richtung* lenkt, *die er sich vorstellt, und die genau zu ihm passt*.

### *Unterschied*

Er schätzt sich als einen Menschen ein, der sich durch *eine höhere Frequenz und eine Klarheit* vom *Normalbürger* unterscheidet und stets *alles etwas komprimierter, etwas flinker, vielleicht auch etwas extremer* angeht.

Seinen *Lebenssinn* bzw. seine *Lebensaufgabe* sieht er in der *Bestätigung seines eigenen Stils*, indem er sich als *Ich bin* definiert.

Dabei nimmt er es durchaus in Kauf, *kein bequemes Leben* zu haben. Mehr noch, er ist der Meinung, dass man auf der *Wanderung zu seinem Lebensziel hin nicht auf der*

*geteerten Straße* bleiben, sondern einen *eigenen, noch nicht von allen vorgetrampelten Pfad einschlagen* sollte. Ansonsten wäre es ein *sehr seichtes Leben*, in welchem man nichts *erleben* würde.

Er bezeichnet sich selbst als *Exoten*, der *keineswegs besser oder schlechter*, sondern *einfach anders ist und eine andere Richtung* im Leben einschlägt. Dies bedeutet jedoch nicht, dass er sich *ganz aus der Gesellschaft ausschließt*.

*Bestimmte Dinge, die ihm gefallen, macht er natürlich auch mit*. Seine Meinung ist, dass *man sich nur geschickt bewegen können muss, um anders zu sein, ohne groß aufzufallen*. Daher *bewegt er sich durch die Massen und nicht mit den Massen*.

Was ihn, seiner Ansicht nach, noch als einen außergewöhnlichen Menschen klassifiziert ist, dass *ihm was anderes im Kopf rumgeht, weil er sich anders bewegt, anders dasteht, anders geht, anders isst*. *Alle Bewegungen sind bei ihm beschult*.

Er empfindet großen *Respekt* und *Faszination* für insgesamt *Exotisches* und *außergewöhnliche* Existenzen, die *ein bisschen aus der Bahn sind* und sich so von den meisten Menschen unterscheiden.

### *Visualisierung*

Ein gesundes Maß an *Vorstellungskraft* ist für ihn *immer da*. Wichtig für die Zukunft ist für ihn, dass er *Ziele erreicht, Wünsche erfüllt und Träume lebt*.

### *Zusammenhänge*

Bezüglich der strukturellen Wahrnehmung seines Lebens besitzt er einen hohen Wachsamkeitsgrad, mit dem er *unterscheiden kann, inwiefern die Gesellschaft auf ihn abfärbt, und wer er in wirklich selber ist bzw. was von ihm kommt*.

Er bezeichnet die Gesellschaft und den Staat als eine *Matrix*, die versucht, den Menschen *in eine Form zu pressen*.

Dabei empfindet er dies in einem gesunden Maß als *wichtige Einführung in die Gesellschaft*, wobei jedoch darauf zu achten ist, dass *man dann wieder raus aus dem Ganzen muss, um seinem Charakter nachzugehen*.

### *Eigene Maßstäbe*

Er empfindet den Teil in ihm, der das eigene Wertesystem ausmacht, als *fast schon zu viel*. So fühlt er sich manchmal in die Position versetzt, seine autonomen Gewohnheiten *lieber wieder* an sein Umfeld *anzupassen*, um einerseits nicht zu viel *Unruhe* zu stiften und andererseits dann *doch von Familie, Freunden oder Mitmenschen noch verstanden zu werden*. Trotzdem muss er bei seinen angepassten Verhaltensweisen *interessiert oder überzeugt sein und ein gutes Gefühl dabei haben*.

Für ihn ist es wichtig, dass man *eine gewisse Zeit erlernten Verhaltensweisen folgt, um überhaupt zu wachsen*. Aber irgendwann, wenn man *stark und stabil genug* ist, *dann kann und muss man diese auch durch seine eigenen Vorstellungen ersetzen*.

### *Kämpfen*

Er versteht die Aufgabe der Willenskraft darin, *immer, immer, unerschütterlich für seinen Weg zu kämpfen und seine Denkweise zu verteidigen*.

### *Selbstvertrauen*

Dabei spielt seine eigene *Überzeugung* eine wichtige Rolle, die sich dadurch auszeichnet, dass er *hinter allem, was er denkt und sagt, voll und ganz steht*.

### *Rolle des Taekwondo*

Auf Grund dessen, dass er fast schon sein ganzes Leben sehr intensiv Taekwondo betreibt, gibt es für ihn *keine Unterscheidung zwischen seiner Persönlichkeit im Taekwondo und innerhalb der Gesellschaft*. Dabei konnte er seine eigene Person durch die Schulung im Taekwondo *potenzieren, steigern und veredeln* bzw. seinem *Charakter recht geben*.

Da er das Leben praktisch nicht ohne das Taekwondo an seiner Seite kennt, ist es für ihn sehr schwer zu sagen, was nun die Verbindung zwischen der Schulung im Traditionellen Taekwondo und seiner eigenen Identität bzw. ihrer Lebensweise ist.

Für ihn stellt die Schulung im Traditionellen Taekwondo eine *Kriegskunst dar*, die einer *bestimmten Disziplin unterliegt* und am Schluss *dem einzelnen Menschen dient*,

*seine Freiheit, seine Rechtsgüter, sein Ansehen, Stolz, Familie usw. zu verteidigen. So ist das Taekwondo für ihn nicht nur eine Selbstverteidigung gegen körperliche Angriffe, sondern auch eine Methode, um sich gegen die Fremdbestimmung zu verteidigen.*

*Kampfsport macht frei. In den kommunistischen Ländern war Kampfsport verboten, die wussten, warum. Ein guter Kampfsportler ist ein Freigeist, der seine eigenen Ideen entwickelt und durch die Techniken automatisch zum freiheitsliebenden Menschen wird.*

Weiter interpretiert er die *Taekwondo-Werkzeuge* als Möglichkeiten, mit den Schwierigkeiten des Lebens umzugehen, um dabei *stabil zu bleiben* und *unterscheiden zu können, was zu ihm passt und was einfach nicht mehr.*

## **Thematischer Vergleich**

### *Selbstvertrauen*

Dadurch, dass Frau Medici gelernt hat, auf sich selbst einzuwirken und mit ihrem Charakter zu arbeiten, *hat sie angefangen, sich selbst und ihre Art zu lieben.* Damit konnte sie ein *großes Selbstvertrauen* in sich selbst schöpfen.

In der Zeit in der sich Frau Lettenbichler ganz bewusst gegen die Norm stellte, benutzte sie die Triebfeder des *Selbstvertrauens* in *ihr eigentliches Ich*, um sich so zu akzeptieren wie sie ist und sagen zu können, *ich bin ich und wem es nicht gefällt - ist halt so.*

Weiter ist sie sich *ihrer selbst und ihrem vor allem geistigen Status sehr sicher* und kann dadurch ausstrahlen, genau zu wissen wer sie ist und was sie kann.

Michael Demel ist durch die Beschäftigung mit sich selbst selbstbewusster geworden und weiß nun, dass er die Fähigkeiten, über die er schon vorher Bescheid wusste, ganz sicher hat.

Dabei ist für Astrid Klingl die Tatsache wichtig, dass sie *stark genug* ist und *den Mut dazu* hat, einen *eigenen alternativen Weg* entgegen der Massenkompabilität zu setzen.

Herr Flatnitzer empfindet das *Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten* als wichtigste Quelle des Kampfes für den eigenen Weg.

Bei Herrn Maier spielt die eigene *Überzeugung* eine wichtige Rolle, die sich dadurch auszeichnet, dass er *hinter allem, was er denkt und sagt, voll und ganz steht.*

## *Rolle des Taekwondo*

Da das Taekwondo einen *großen Einfluss* auf ihr Leben hat, interpretiert Silena Medici es als eine Art *Liebesbeziehung*, durch die sie es geschafft hat, eine *Leidenschaft zu entwickeln*. Dabei nimmt sie das Taekwondo oft als eine *Person* wahr, mit der sie in *guten und schwierigen Zeiten zusammenhält*. Gleichzeitig versteht sie das Taekwondo als eine Methode, die sie *gezwungen hat, sich mit ihr, mit ihrem Körper, mit ihren Gedanken und mit ihrer Seele auseinanderzusetzen*. Dabei ist für sie das Taekwondo, *ähnlich wie die Musik oder die Malerei, etwas, das die Arbeit mit sich fördert*.

*Sich selbst besser zu sehen, zu verstehen und sich seiner Wirkung bewusst zu sein, ist für sie die Quintessenz dieser Kampfkunst als Motor ihrer persönlichen Entwicklung*.

Weiter ist sie der Überzeugung, dass ihr diese Erkenntnisse verborgen geblieben wären, wenn sie das Taekwondo benutzt hätte, um lediglich ein *bisschen zu schwitzen*.

Hierbei ist sie *überzeugt, dass es einen sehr großen Einfluss hat, wer der Meister oder die Meisterin im Taekwondo ist und wie sich dann diese Ebenen wirklich entwickeln*.

Die Ausbildung im Traditionellen Taekwondo empfand Silvia Lettenbichler als ein *Üben in geschütztem Rahmen*, aus dem sie sich *selber entwickeln* konnte.

Innerhalb dieses Rahmens *ließ sie sich führen und leiten* und konnte sich dadurch mit *sich selbst auseinandersetzen*. Dabei führten beispielsweise die *Vorführungen*, bei denen man *sich nicht verstecken konnte*, dazu, zu erfahren, *dass der Kopf dran bleibt und nichts Schlimmes passiert*, wenn man seine optische, körperliche und auch gesellschaftliche Andersartigkeit nach außen trägt. *Genau das hat sie in die Realität ihres Lebens umgesetzt*. Eine der Grundsätze des Taekwondo ist es, niemals aufzugeben, sondern durch seine *Entscheidungskraft* das eigene Leben beeinflussen zu können.

Diese drückt sich auch dadurch aus, dass sie sich *vor Leute hinstellt* und sich voll und ganz *damit identifizieren kann zu sagen, wo sie hin will oder was sie gemacht hat*.

Dabei erkennt sie das Kampfkunsttraining als eine *jahrelange Übung, die sie absolut bestärkt hat, die zu sein, die sie in Wirklichkeit ist*. *Es hat ihr geholfen, zu sich selbst zu stehen*. Sie ist der Meinung, dass *ein intensiv betriebenes Taekwondo* unweigerlich dazu führt, *sich mit seiner Lebensweise, bzw. seinen Lebensentscheidungen auseinanderzusetzen*. Bezüglich ihres Lebens reflektiert sie, dass sie ohne das Taekwondo



viele Sachen in ihrem Leben *nie gemacht hätte, weil sie sich nicht getraut* sondern eher *gedacht hätte, dass sie doch jetzt so funktionieren muss* wie andere es erwarten. Michael Demel empfindet das Taekwondo als etwas, das er gefunden hat, mit dem er sich überwinden und seine Probleme bezwingen kann. Hauptsächlich dadurch, dass er sich im Unterricht gewissen Stresssituationen wie Prüfungen und Buchtest ganz bewusst ausgesetzt hat und sich so gezwungen hat, über seinen eigenen Schatten zu springen. Dies ermöglichte es ihm, auch Dinge außerhalb des Taekwondo mehr durchzuziehen. Vor allem die *Trainertätigkeit* und die *Dan-Prüfung* sind die *entscheidenden Faktoren* für die eigene Motivation, sich vorzunehmen, *in jeder Situation meisterlich zu handeln*.

Für ihn ist es einerseits der *Bruchtest*, der für das *Durchsetzungsvermögen* steht, der *Ilbotaeryon* für *Genauigkeit* und die *Hyong* für die *Konzentration* und andererseits das *Zusammenspiel der einzelnen Bereiche*, welches ihm hilft, *besser und effektiver mit ihm als Mensch zu arbeiten*. Er kann sich dadurch besser in die *Verantwortung nehmen*, seinem Leben eine *bessere Struktur* geben, einen *klareren Gedanken* bezüglich seiner *Empfindungen, Eigenschaften und Denkweisen* fassen und *authentischer hinter sich stehen*.

*Aus seiner Sicht war das Taekwondo also der heftigste und bestmögliche Verstärker seiner Stabilität und Überzeugung.*

Die Lehre des Taekwondo ist für Astrid Klingl ein System, das man *sich zu eigen macht*, um persönlich *in die nächste Stufe zu wachsen* und in dessen Schutz der *Ei-nordnung* man sich geben muss, um sich *frei entwickeln* zu können. Sie findet, dass man die Schulung im Traditionellen Taekwondo mit der *kindlichen Entwicklung* vergleichen kann. *Am Anfang denkt das Kind über nichts nach und ahmt stattdessen viel nach. Aus diesem Nachahmen wächst der Geist und setzt sich anders mit den Dingen auseinander. Das Selbst wird stärker, gewinnt immer mehr Freiheiten, sich selbst zu entwickeln* und schafft es dann, einige Dinge an und in sich zu verstehen. Sie ist der Meinung, dass das Taekwondo ihr gleichzeitig *einen Halt und die Freiheit gibt*, und sie sich daraus entwickeln kann.

Durch die *scheinbare Normierung* des Lehrsystems, in dem man sich *keineswegs als unter- und übergeordnet* oder *mehr wert und weniger wert* betrachtet, sondern vielmehr *im Sinne der Entwicklung* bemessen wird, lernt sie nicht nur einen *asiatischen Ansatz der Demut*, welcher letztendlich *wieder auf sie selber zurückfällt*, sondern vor allem, sich *seinen eigenen Ängsten zu stellen*, indem sie *sich zu Sachen zwingt, die ihr zwar zuwider sind aber durch die sie abgehärtet wird*.

Abhängig macht sie diesen Prozess des Schülers von der *Führung des Meisters* und seiner Fähigkeit, *seine Schüler* auf diese Zusammenhänge *schauen zu lassen*.

Dabei erkennt sie das Taekwondo als eine Methode, die nicht nur ihre bereits vorhandene Geisteskraft *weiter ausgeprägt* hat, sondern auch ein Werkzeug darstellt, ohne das sie sich wahrscheinlich einer aufoktroierten Lebensweise untergeordnet hätte, weil sie der Meinung gewesen wäre, *ausgegrenzt zu sein, nicht verstanden zu werden und es zu anstrengend gewesen wäre, immer dagegen zu gehen*.

Dabei ist für sie die Tatsache wichtig, dass es im Taekwondo *als positiv angesehen wird, seinen eigenen Stil durchzuziehen*. Dabei hat sie das *Taekwondo zutiefst in ihrer Art bestärkt und ihr ihre Art bewusster gemacht*. Andererseits *fördert das Taekwondo genau diese, ihre Eigenschaften noch mehr*.

Sie ist der Meinung, dass das Taekwondo *ihr geholfen hat, das weiterzuführen, was sie schon vorher begonnen hatte*. *Sie hat ein anderes Selbstbewusstsein, eine andere Kraft und eine andere Stärke bekommen, die sie sozusagen so sein lässt wie sie in Wirklichkeit ist*.

Fritz Flatnitzer nimmt das Taekwondo als ein Werkzeug wahr, *noch robuster, konzentrierter und konsequenter zu werden, um sein Leben steuern zu können*.

Dabei hat er gemerkt, dass er das, was er im *Taekwondo gelehrt bekommen hat*, auf seine *ganze Entwicklung umsetzen konnte*.

Heute interpretiert er die Meisterung seines Lebens als *gelebtes Taekwondo*.

Durch den *Aufbau der einzelnen Schritte* in Form von *Gürtelprüfung, Lehrsystem und Systematik*, ist er durch das *Taekwondo sehr strukturiert und zielorientiert erzogen worden*. Hier setzt er das Taekwondo einer gewissen Art der *Lebenskunst* gleich.

Die *Rituale* im Training *bringen dabei die Leute auf eine gewisse Spur* und werden *erzogen*.

Auf Grund dessen, dass er fast schon sein ganzes Leben sehr intensiv Taekwondo betreibt, gibt es für George Maier *keine Unterscheidung zwischen seiner Persönlichkeit im Taekwondo und innerhalb der Gesellschaft*. Dabei konnte er seine eigene Person durch die Schulung im Taekwondo *potenzieren, steigern und veredeln bzw. seinem Charakter recht geben*.

Da er das Leben praktisch nicht ohne das Taekwondo an seiner Seite kennt, ist es für ihn sehr schwer zu sagen, was nun die Verbindung zwischen der Schulung im Traditionellen Taekwondo und seiner eigenen Identität bzw. ihrer Lebensweise ist.

Für ihn stellt die Schulung im Traditionellen Taekwondo *eine Kriegskunst dar*, die einer *bestimmten Disziplin unterliegt* und am Schluss *dem einzelnen Menschen dient*,

*seine Freiheit, seine Rechtsgüter, sein Ansehen, Stolz, Familie usw. zu verteidigen. So ist das Taekwondo für ihn nicht nur eine Selbstverteidigung gegen körperliche Angriffe, sondern auch eine Methode, um sich gegen die Fremdbestimmung zu verteidigen.*

*Kampfsport macht frei. In den kommunistischen Ländern war Kampfsport verboten, die wussten, warum. Ein guter Kampfsportler ist ein Freigeist, der seine eigenen Ideen entwickelt und durch die Techniken automatisch zum freiheitsliebenden Menschen wird.*

Weiter interpretiert er die *Taekwondo-Werkzeuge* als Möglichkeiten, mit den Schwierigkeiten des Lebens umzugehen, um dabei *stabil bleiben* und *unterscheiden zu können, was zu ihm passt und was einfach nicht mehr.*

## **Konzeptionalisierung**

### *Selbstvertrauen*

Insgesamt ist zu beobachten, dass bei allen Beteiligten das eigene *Selbstvertrauen* eine wichtige Triebfeder der Wahl der eigenen Existenzweise darstellt. Frau Medici hat durch die Arbeit mit *sich angefangen, sich selbst und ihre Art zu lieben*, Frau Lettenbichler kann sich so *akzeptieren* wie sie ist und ist sich vor allem ihrem *geistigen Status sehr sicher*. Frau Klingl ist *stark* genug und besitzt den *Mut* dazu, einen eigenen alternativen Weg zu gehen. Michael Demel und Fritz Flatnitzer erachten ihr *Zutrauen* in die eigenen *Fähigkeiten* als wichtigste Quelle ihres Weges, und Herr Maier spürt seine volle *Überzeugung* hinter allem was er denkt und sagt.

## **Eidesstattliche Erklärung**

Ich versichere an Eides Statt durch meine eigenhändige Unterschrift, dass ich die vorgelegten Arbeiten selbstständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder dem Sinn nach auf Publikationen oder Vorträge anderer Autoren beruhen, sind als solche kenntlich gemacht. Ich versichere außerdem, dass ich keine andere als die angegebene Literatur verwendet habe. Diese Versicherung bezieht sich auch auf alle in der Arbeit enthaltenen Zeichnungen, Skizzen, bildlichen Darstellungen und dergleichen.

Die Arbeiten wurden bisher keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

München, den 01.07.2018

\_\_\_\_\_ Robin Basu \_\_\_\_\_