

Ereignis, Erlebnis, Erfahrung, Erkenntnis – Erwachen, Erleuchtung...

Energie-Wandlung auf dem Weg des Friedvollen Kriegers

Von Dr. phil. J.-M. Wolters

Budo und Budopädagogik wandeln in speziellen Lernarrangements bloße Teilhabe und Mitwirkung im Kontext von Bewegung, Begegnung und Besinnung in innere Prozesse persönlicher Weiterentwicklung.

Äußere (körperliche) Aktivität wird durch Lenkung mentaler (geistiger) Energie zu innerer Arbeit am Selbst. In der Konzentration des Übens auf das wahre Wesen des Tuns und Seins und der dadurch geänderten bzw. neu gewonnenen Sinnggebung von Kampf entsteht spirituelles Wachstum.

Die Kunst, das Schwert zu stoppen (*Bu Do*), im weiteren Sinne Gewalt und aggressive Konflikte überhaupt zu vermeiden, ist als der „Weg des Friedvollen Kriegers“ eine fortwährende Übung, durch das Kämpfen-lernen das Kämpfen-wollen oder -meinen-zu-müssen aufzugeben und im Nicht-Kampf, der psycho-emotionalen Gelassenen, die Stärke des Klügeren, des Siegers im Nachgeben zu sehen.

Die Ausbildung in traditioneller Kampf-Kunst, Budo, lehrt, der Gewalt erfolgreich zu begegnen: zunächst technisch durch die körperliche Überlegenheit im kämpferischen Können (*Jutsu*), also der Kunst der Anwendung effektiver Selbstverteidigung (mit Hand und Fuß), und dann schließlich in der meisterlichen Kunst der Selbstbeherrschung, dem Mut zum Sanftmut, in praktizierter Philosophie des Gewaltverzichts (mit Kopf und Herz).

Die systematische Lehre, die Jahre, Jahrzehnte des durch wahre Meister (*Sensei*) persönlich, traditionell „von Herz zu Herz“ (*Ishin – Denshin*) angeleiteten Übens erfordert, gipfelt am Ende intensiver Selbsterforschung und „Arbeit am Selbst“, den Kampf gegen den eigentlichen Feind eigener Wut und Angst, in der Reife einer durch das Leben in Höhen und Tiefen geschulten Persönlichkeit und spirituellen Weisheit, in der man, wie im Buddhismus gelehrt, stets sich selbst als den Erschaffer von Leid oder Glück begreift.

Das im Budo als Hauptziel angestrebte und „leidenschaftlich“ verfolgte individuelle Wachstum des Ausübenden basiert auf einem Weg des Lernens, der in der Budopädagogik methodisch angewandt wird und der auch in der Erlebnispädagogik beschrieben ist:

Die sogenannte „E-Kette“ gliedert das erzieherische Wollen und Wirken in Schritte wachsender Bedeutsamkeit des Erlebten, bis es am Ende durch viel Erfahrung zur Einsicht oder zur Erkenntnis des Wesens der Dinge führt.

So braucht es spezielle Lernarrangements, in denen die vom Pädagogen oder Lehrer inszenierten Ereignisse durch Emotionen, die es nämlich immer braucht, zum echten Erlebnis werden kann. Solche Ereignisse müssen daher „herausragend“, „besonders“, einmalig“, jenseits üblichen Alltags und verbunden mit Herausforderungen sein (wie es die Erlebnispädagogik im Natursport und die Budopädagogik in der Kampfkunstübung versucht).

Der mit dem Erleben am eigenen Leib, dem authentischen Erlebnis verbundene innerpsychische Vorgang der subjektiven Bewertung, hinreichend wiederholt, summiert sich zu der „eigenen Erfahrung“.

Hat diese für den betreffenden auch eine besondere, persönliche Bedeutung, geriert aus den Erfahrungen, aus der zusammenfassenden Erfahrung die daraus (gewollt) gewonnene Erkenntnis, auf deren Grundlage die Dinge nunmehr aus sicherem Blickwinkel der Überzeugung heraus gedeutet und gewendet werden.

Im Budo soll die Erkenntnis erwachsen, dass Gewalt Ausdruck von Feigheit und Schwäche und unnötig oder sinnlos oder kontraproduktiv ist, weil sie in der Erzeugung von Gegengewalt und Opfern am Ende erfolglos ist.

Geleitete Reflektion der Erfahrungen und Einsichten durch seinen Budo-Lehrer, z.B. in den üblichen persönlichen Lehrgesprächen (*Mondo*), können über die des Schülers gewonnene Erkenntnis, dass Friedfertigkeit und Gelassenheit von der Souveränität der Meister, der Friedvollen Krieger zeugen, hinaus durch regelmäßige Meditation auch im zen-buddhistischen Sinne zum „Erwachen“ führen, dem plötzlichen Zustand leibhaftig gefühlten vollkommenen Verstehens der Soheit des Seins, dem im unvermittelten harmonischen Einklang mit Allem erlangten Wissen, dass nur die Wertschätzung allen Lebens, der unbedingte Frieden die Lösung der Probleme des Menschen ist.

Wird aus dem Erwachen, vielleicht mehrfachen Erwachen gar Erleuchtung, jener höchste Bewusstseinszustand, der zur Erfahrung der Einheit, der Befreiung, Transzendenz durch spirituelle Durchdringung des Lebens, ist das höchste Ziel des Budo, der Weg des Buddha, *Butsudo*, die Erleuchtung (*Moksha*, *Samadhi*) erreicht: Das Ich-Bewusstsein (Ego) löst sich auf und wird durch ein Einheitsbewusstsein ersetzt, im Erkennen, dass meine Gewalt anderen gegenüber, tatsächlich oder „nur“ gedacht, immer auch (und am meisten) mir selber schadet.

Am Ende des Budo-Weges (das es gar nicht gibt, weil der Weg allein das Ziel und in Wahrheit ein Kreis ist) steht also die zum Selbst gewordene innere Haltung des Meisters, des Friedvollen Kriegers, der seine durch Wissen, Können und Verstehen erarbeitete Autorität einsetzt, um offensiv, als lebendes Beispiel und öffentlich aktiver

Verfechter („Krieger“ eben) vehement gegen Gewalt, Ungerechtigkeit und Unterdrückung einzutreten.

Die „Kampf“-Energie des Anfängers, die sich im Ehrgeiz, als technisch versierter „Sportler“ oder „Fighter“ siegreich Kämpfen zu können, Interesse an der „Äußeren Kampfkunst“ (*Omote*), an effektiven Techniken und schweißtreibendem Trainingsfleiß zeigt, wandelt sich im Laufe der Zeit – unter einem guten Budo-Lehrer – zur „Kampf“-Energie des Fortgeschrittenen und seines Bemühens um die inneren, esoterischen Werte der Kampfkunst (*Okuden*), des Sieges über sich selbst, dem Beherrschen seiner eigenen Emotionen. Und am Ende – einen Budo-Lehrmeister vorausgesetzt – wandelt sich die „Kampf“-Energie zur spirituellen Energie des in Selbsterforschung nach sich und der Wahrheit Suchenden, die sich in lebensbestimmender Auseinandersetzung mit Budo-Philosophie und -Meditation darstellt und verwirklicht.

Der Friedvolle Krieger

Budo lehrt Gewaltverzicht. Bereits die Zielformulierung bzw. obersten Leitsätze traditioneller Budo-Schulen (*Dojo*) für das rechte Training und die Ausübung der Kampfkunst (*Dojokun*) besagen, laut Überlieferung:

1. Es ist eine Pflicht, nach der Perfektion des Charakters zu streben.
2. Folge dem Ideal der Wahrheit.
3. Mühe Dich, Deinen Geist zu kultivieren.
4. Achte die Regeln der Etikette.
5. Hüte Dich vor ungestümem Übermut.

Diese ethischen Verhaltensregeln prägen die budotypische Etikette (*Reigi*), den sozialen und spirituellen Geist der Gemeinschaft Gleichgesinnter in Training, Unterricht und Geboten für Leben und Alltag.

Die gezielte Lenkung der „Energie“ der Schüler durch den Lehrer in Richtung obligatorischer friedvoller Einstellungen und Verhaltensweisen, vom technischen Kämpfer zum „Herzenskrieger“ (auch „innerer“ oder „spiritueller Krieger“), basiert auf der originären buddhistischen Grundphilosophie des Budo, in deren Praxis Gewolltes fortwährend geübt und so die „Theorie“ dadurch realisiert und tatsächlich erlebbar wird.

Nach der Lehre der stufenweisen, dreigliedrigen Ausbildung (*Shu-Ha-Ri*), die die Entwicklungsetappen „Können, Wissen, Verstehen“ auf dem Weg (*Do*) und die Prinzipien der zunehmenden Verselbständigung kennzeichnen, wird der Schüler in zunächst äußerlichen, körperlich-technischen Kampf-Fertigkeiten geschult. Seine Aufgabe ist es, sich allein eng an die vorgegeben Ideale zu halten, die Lehre (Form) streng zu befolgen. Mit zunehmendem Können dieser Stufe erreicht ein

Meisterschüler die nächste Stufe, die der Unterweisung, auf der er auf der Grundlage von Wissen sich in der Vertiefung und Interpretation des Gelernten versucht, persönliche Akzente setzen und das Wesen durchdringen kann. Gelangt der Schüler durch die individuelle Führung seines Lehrermeisters zum echten Verständnis, zur Fähigkeit zur Transzendenz, zur Vollendung des geschulten Geistes, so erlangt der „innere Schüler“ die wahre Meisterschaft und die Befähigung und Freiheit zur selbständigen Lehre oder gar Schaffung von etwas Neuem im Alten.

Dieser Jahrzehnte dauernde Weg intensiver Auseinandersetzung mit zunächst den rein äußerlichen Techniken im Umgang mit Gewalt, von Abwehr und Konter, den im Partnertraining erarbeiteten „inneren“ Erlebnissen und Erfahrungen, wie nämlich die eigene Impulsivität, Übermut, Erregung und den Geist schädigende Emotionen kontrolliert und in nüchterner Gelassenheit erfolgreiche Handlungen (Tun und Nicht-Tun) realisiert werden können, ermöglicht am Ende die im Lernen am Erfolg gewonnene Erkenntnis der Überlegenheit Konflikt und Gewalt vermeidenden Verhaltens, ja die Übernahme einer eigenen stabilen inneren Haltung gelebter Friedfertigkeit.

Dojokun des Shoto Kempo Kai, Aidokan

Der "Friedvolle Krieger" ist ein zum Sanftmut fähiger und Gewaltverzicht entschlossener "Ritter".

Er wird auch "Herzenskrieger", "Innerer" und "Spirituelle Krieger" genannt.

Sein Gegner ist das eigene Ich: Seine Gier, Selbst-täuschung und Wut.

Den Kampf mit sich selbst führt er nicht nur im Dojo – sein Schlachtfeld ist der Alltag als Übung.

Sein Schwert ist der rechte Geist – und er führt es allein zum Zwecke des Sieges über sich selbst, des Friedens mit sich und der Welt.

Seine Rüstung ist die aufrechte innere und äußere Haltung – er trägt sie mit Würde.

Seine Burg ist die Gelassenheit, seine Festung der Mut.

Seine Standarte ist die Fahne der Liebe, Barmherzigkeit und Wertschätzung allen Lebens.

Seine Heimat ist die Ethik, sein Zuhause die Moral. Er verteidigt sie vorbildlich.

Seine Freunde sind Anfängergeist, Bescheidenheit und Demut, Bewußtheit und Zuversicht.

In der Gemeinschaft Gleichgesinnter arbeitet er an sich und entwickelt Tugenden zum Wohle Aller.

Er ist streng mit sich selbst, kompromisslos in der Sache – aber sein Herz ist offen und empfindsam.

Oberflächlichkeit und Ignoranz sind ihm zuwider, denn sie sind das Gift, das Leid und Kriege erst heraufbeschwört.

Er praktiziert die Höheren Kampfkünste des Budo als Weg der Selbsterfahrung, -erforschung und -erkenntnis.

Die Budo-Lehre der Bewegung, Begegnung und Besinnung geht also über die bloße Körperlichkeit in systematisch thematisiert Psychosozialem wie spirituell Geistigem hinaus. Ethisch-moralische Gebote und Tugenden der traditionellen Ausbildung im Budo stehen nicht irgendwo dekorativ gemalt an den Wänden der Schulen, sondern greifen in jeder Übung handlungsanleitend Raum, sodass die im Unterricht inszenierten Arrangements (Ereignisse und Erlebnisse) immer bedeutungsvolle positive Erfahrungen generieren und diese durch praktische Übung sinnstiftend gefestigt und durch „Reife“, „Weisheit“, Transzendenz ins Eigene (Ich) als identitätsprägende Eigenschaft übernommen werden.

Dass Budo, Kampfkunst – nicht etwa Kampfsport, der in seiner Wettkampf- und Leistungsorientierung damit gar nichts zu tun hat – wirklich geeignet ist, Aggressivität und Gewaltbereitschaft durch Übung abzubauen, ist durch wissenschaftliche Studien hinreichend belegt worden (siehe Literatur unten). Die buddhistische Philosophie der Gewaltlosigkeit und Nächstenliebe wird durch ihre ureigene Weg-Praxis des Budo als Kampf- und Nichtkampf-„Kunst“ (Bewegungsmeditation, Achtsamkeitsübung, Innenschau, Gefühlskontrolle) in geleiteter Selbst-Erfahrung realisierbar.

Die in der Budopädagogik und Budotherapie eigens geschaffenen Lernsituationen heben darauf ab, in der Übung und im tatsächlichen Tun Verantwortung für sich und andere zu übernehmen und dabei und darin sein „Glücklichsein“ zu kreieren.

So wirkt Budo gegen Gewalt. Quasi hintenrum: nebenbei (Geistiges im Körperlichen) als in eigener Empirie Bewährtes gelernt und als tiefe Überzeugung ins eigene friedvolle Wesen integriert.

Literatur

Neumann, U. et al: (Hrsg.) (2003): Der friedliche Krieger. Budo als Methode der Gewaltprävention; Marburg 2003.

Wolters, J.-M. (1990): Erlebnis- und sportorientierte Ansätze in der sozialpädagogischen Praxis; in: Soziale Arbeit, 5/90, S.174-178

Wolters, J.-M. (1994): Erlebnisorientierter Sport mit gewalttätigen Jugendlichen; in: Zeitschrift für Erlebnispädagogik, 9/94, S. 47-57

Wolters, J.-M. (1998): Erlebnis - Erfahrung - Erkenntnis. „Körper-Seele-Geist“-Therapie für Schläger; in: Monatsschrift für Kriminologie und Strafrechtsreform, 1/98, S. 130-139

Wolters, J.-M. (1999/2000): Über die Philosophie der Etikette; in: Karate, 5+6/1999 und 2/2000

Wolters, J.-M. (2011): Budo & Natur: „Erlebnis“-Pädagogik in Schweden. Kampfkunst, Expedition und Gemeinschaft als spirituelle Erfahrung; in: Erleben & Lernen 3+4/2011, S.50-53

Wolters, J.-M. (2015): Budo-Therapie. Die Evokation heilender Effekte in asiatischen Kampfkünsten; in: Internat. Zeitschrift für Philosophie und Psychosomatik 1/2015, Themenschwerpunkt „Glück und Leid“

Wolters, J.-M. (2017): Essays zum Budo; Norderstedt 2017