

Kombative und spirituelle Komponenten des Budo

Kampfkunst zwischen Selbstverteidigung und „Erleuchtung“

Sowohl die modernen Kampfsportarten (und erst recht ihre Derivate brutaler Mixturen) als entstellende Zerrbilder der traditionellen asiatischen Kampfkünste als auch die originären Budo-Systeme haben mit dem Thema Kampf und Gewalt, Sieg und Niederlage irgendwie zu tun.

Immerhin befassen sie sich alle mit der Einübung von Techniken, die durch gezielte Schmerzzufügung, Erreichung von Bewegungsunfähigkeit, ernsthafter Verletzung, Knockout oder gar Tötung des Opponenten diesen erfolgreich zumindest vorübergehend kampfunfähig machen.

Dieses anwendungsspezifische „Kunst“-Handwerk beinhaltet das Wissen, Verstehen und vor allem eben auch durch systematisches Training schließlich irgendwann erlangtes Können, also „meisterliches“ Beherrschen bestimmter (stiltypischer) Kampf-Bewegung, die bei einer körperlichen Auseinandersetzung zum Erfolg, also den Sieg über einen Gegner führen sollen.

Das Ziel allen rein technischen Lernens und Übens all der jeweils speziellen Schläge, Tritte, Würfe und Hebel oder auch Hiebe und Stiche mit Schwert und Stock oder anderen Waffen eines jeweiligen Kampfsystems dient allein der Vorbereitung, im Ernstfalle (ob als Sport oder im Sinne der Selbstverteidigung auf der Straße) gegnerischen Angriffen effektiv begegnen zu können und mit eigenen Techniken am Ende zu gewinnen.

Ob also Karate und Taekwondo, ob Judo, Jujutsu und Aikido oder Iaido, Jodo, Kendo oder Kobudo sowie all ihre chinesischen „Mutter“- und Schwesterdisziplinen oder gar neomodische Mixed Martial Arts und ähnliche Kreationen – alle basieren quasi auf ihre Weise auf dem rechten „Know how des Knockouts“.

Ob Abwehren, Umlenken, Ausweichen, Kontern oder Zuvorkommen – immer geht es darum, am Ende im Falle eines Falles den Gegner zum Opfer der eigenen Kampf-Überlegenheit zu machen.

Dabei geht es nicht ums Reden und graue Deeskalations-Theorie (die Bedrohung / den Kampf zu verhindern), sondern ums tatsächliche Beweisen durch praktisches Tun und die Realität der geschaffenen Ereignisse.

Kampftaining jedweder Couleur lehrt, wie man effektiv und erfolgreich kämpft, d.h. Gegnern eine Niederlage zufügt und bei alledem selbst so wenig Schaden wie möglich hinzunehmen.

Das geht durch die Härte und Wucht in den arrangierten Körperkontakten (mit und ohne Waffen), schnelles und gezieltes Einwirken auf Nerven, Muskeln und Gelenke, die den Anderen außer Gefecht setzen.

Zunächst auch ganz egal, wie angemessen und notwendig das Handeln wirklich ist, ob unter Einhaltung der (gesetzlich auch im Notfall vorgeschrieben) Verhältnismäßigkeit der Aktion, ob des sportlichen Sieges und seiner Trophäen willen, überhaupt des Profilierens wegen, ob der eigenen Wut und Aggressivität geschuldet (oder Unfähigkeit, Konflikte anders zu lösen), auch eigener Angst in jedem Falle geht's ums „Gewinnen“ durch Überlegenheit.

Kämpfen-Können setzt voraus, die technischen und taktischen Mittel seines erlernten Systems (als wesentlicher Handlungs- und Bezugsrahmen) effektiv einsetzen zu können, die im Ablauf (der Bewegungsausführung) motorisch stimmen, richtig treffen (punktgenau) und gewollte Wirkung durch entsprechende Kraft (Druck, Zug) erzielen.

Um diese Energie, die auf den Gegner wirken soll, im Ziel aufzubringen, ist neben körperlicher Energie (Bewegung, Atmung) auch „geistige“ nötig, d.h. aktivierende oder unterstützende mentale „Power“ wie Entschlossenheit, Siegeswille, gar Zorn und Wut. Nur mithilfe derart psychischer Kampfkraft vermögen die Techniken mit der nötigen physischen Energie ihre geplante Wirkung entfalten.

Im Training müssen also die Übenden stets auch diese geistige, gedanklich-willentliche Schädigungsabsicht mit aufbringen, „in die Techniken legen“, um die nötigen größtmöglichen Effekte beim Gegner bewirken zu können.

Kampf-Übende müssen, sofern sie sie nicht nach schützenden Regeln eingeschränkt realitätsnah mit Trainingspartner üben, die ansonsten zumindest nur vorgestellte Situation, wo man nun wie den Gegner „bearbeitet“, fantasiert „mitdenken“.

Wer z.B. in der Iaido-Übung, das Schwert zu führen, die tödlichen Auswirkungen seiner ausführenden Schnittbewegung nicht imaginiert, praktiziert keine Schwertkampfschulung, sondern bietet einen harmlosen Tanz dar, bei dem das Schwert bloß eine sinnentleerte Requisite ist, die das ganze Wedeln und Pseudo-Getue nur exotisch aufpeppt. Das Schwert (wie ja vermeintlich trainiert) auf Leben und Tod – im Riskiko des Sterbens wie Tötens – zu führen, wird nie gelernt, wenn man sich der beabsichtigten Trefferwirkung nicht auch in entsprechenden inneren Bildern bewusst macht.

Das Schwert ist ein „Mordinstrument“, und die Waffe gekonnt zu diesem Zwecke zu führen, eine Tötungsmethode oder zumindest ein besonderes „Handwerk“, den anderen schwer zu verletzen oder zu verstümmeln.

Das Gleiche gilt für die Karate- oder Kung-Fu-Faust, die nur, wenn ebenso körperlich wie im Geiste als möglichst tödliche Waffe geübt, in einem Kampf auch wirklich effektiv und somit überhaupt gefährlich werden kann.

Kämpfen-Üben geht ohne eine zumindest mentale „Roheit“ oder gar „Brutalität“ (in der geistigen Vorstellung des Ernstfalles) nicht, weil ansonsten nur in Wahrheit nicht brauchbare Bewegungen oder effektive Techniken gespielt werden.

Wer sich wirkungsvoll zu verteidigen lernen will, muss (zuerst ganz normale) Ängste und Hemmungen überwinden, jemandem Wehzutun, muss seine Aversionen gegen Schmerz, Blut und knackende Knochengeräusche abbauen, muss Rücksichts-los werden und sein können gegen Angreifer, sich in den widerlichen Dreck eines primitiven Straßenkampfes mit allen Mitteln „filmen“, muss abhärten gegen übliche Moralvorstellungen von Anstand und Ehre.

Selbstverteidigung muss fies sein, um effektiv sein zu können, nicht zart und vorsichtig, sondern schamlos brutal, hemmungslos. Gefühllos muss agiert werden, um die Aggressivität des Angreifers, der durch seine Erstattacke allein schon im Vorteil ist – rein zeitlich und auch psychologisch – zu kompensieren mit eigener unerschrockener Reaktion im absoluten Siegeswillen: schnell, gezielt, schonungslos, ohne Reue oder Skrupel, und mit dem erbarmungslosen, entschlossenen Kampfgeist, den Täter schnellstmöglich kampfunfähig, unschädlich zu machen.

Nur so, wenn überhaupt, lässt sich der (bis dahin von seinem Erfolg überzeugte) Angreifer stoppen, durch Überraschung vehementer Gegenwehr und plötzlich unerwarteter Schmerzen, den Wurf, Hebel, die Lähmung, den Knockout...

Der wehrhafte Verteidiger darf nicht gebremst sein durch Zögerlichkeit, Bedenken, Gewissensbisse. Auch Ekel. Hemmungen, den Angreifer schnell möglichst kompromisslos zu verletzen (der es ja als Täter ist, einem Böses zu wollen bzw. schon antut), führen zur Überlegenheit des Aggressors und seinem Sieg, machen einen selbst zum Opfer der Erstgewalt des Anderen.

Das Erfordernis, einen Angriff mit eben noch stärkerer Gegenwehr, mit mehr Unerschrockenheit und systematisch trainierter besserer Technik erfolgreich zu begegnen, macht es notwendig, dass Kampf-Übende in ihrer Ausbildung lernen, ihre körperliche Gewalt ganz gezielt einzusetzen.

Kampftechniken aller Systeme und Disziplinen brauchen bei der motorischen Ausführung neben der größtmöglichen Perfektion (in Genauigkeit und Energie) immer auch den entschlossenen „Geist“, der sie erst zur vollen Wirksamkeit „beflügelt“ erst recht im Ernstfall.

Dieser Geist kann und muss trainiert werden durch die mentale Vorstellung der Wirkung und Auswirkung der Techniken in der mutmaßlichen Realität, wenn sie wirklich einen Menschen trafen.

Gebrochene Nasen, Kiefer, Arme, zersplitterte Hand- oder Kniegelenke, gar das Genick, verbeulte, blutverschmierte Gesichter, offene Wunden und eben durch die eigene Technik(en) vor Schmerzen schreiende, gestoppte, besiegte Angreifer sind sich vorzustellen.

Die vor allem auch eigene Gewalt zu assoziieren, in Gedanken bewusst zu machen und zu erleben, ist eine Voraussetzung, Kämpfen bzw. Kampftechniken zu erlernen. Darauf basieren alle ernsthaft auf Selbstverteidigung oder sportlichen Erfolg abzielenden Systeme ebenso wenn man es richtig macht wie die Kampfkünste. Das zu leugnen oder zu verdrängen, gebiert, wie gesagt, immer nur gespielt-martialische Tanz-Formen, ästhetisch vielleicht, „künstlerisch“, aber nicht Kampf-orientiert; reines Theater von Schwächlingen...

Die Geschichte der Kampfkünste ist nun Mal kriegerischer Natur. Die frühen kriegerisch-soldatischen Kampfschulungen, wie das frühe Bugei der Samurai-

Krieger (Bugeisha), beinhaltete Strategien des Überlebens und perfektionierte technische Methoden des Tötens auf dem Schlachtfeld.

Bu-Jutsu (武術), das japanische „Militär-Können“, also das realistische „Kriegshandwerk des siegreichen Kampfes“ der alten Systeme (Ko-Ryu) mit Schwert (Kenjutsu), Lanze (Yarijutsu), Pfeil und Bogen (Yumi, Kyujutsu) oder Langstock (Bojutsu) dienten allein der effektiven Anwendung im Zweikampf; sie wurden als Weg des Kriegers (Bushido) bis zur Perfektion trainiert.

Erst im Bu-Do (武道) der den vielen Kriegen folgenden langen Friedenszeit des geeinten Japan (Edo-Periode ab 1600) gewinnt unter den so weggefallenen Aufgaben der Samurai und ihrer verlierenden Bedeutung sowie unter dem zunehmenden Einfluss des Zen-Buddhismus das alte Kampf-Handwerk (Jutsu) neue Interpretationen als „Kampf-Kunst-Weg“ der reinen Schulung des Geistes.

Im sich entwickelnden friedlichen Budo wurde das Schwert als reine Waffe und effektives Mittel des perfekten Tötens zum scharfen Instrument der Selbsterziehung und Perfektion des Charakters. Zum Weg,

„Do“, das Schwert anzuhalten (Bu) durch Vermeidung, innere Haltung und Einstellung, es nicht mehr ziehen zu wollen (obwohl man es könnte), kreierte einen Weg „innerer Schulung“, einer praktischen Philosophie des (buddhistischen) Gewaltverzichts.

Hier wurden die Kampftechniken alter Schulen systematisch gewandelt zum Thema und eigenen Gegenstand des Übens, nämlich von Gefahr, um zu lernen, sich am Ende selbst zu beherrschen.

Das Kämpfen-Üben wurde nun dem Ziel gewidmet, Kämpfen zu können, um als Souverän körperlich-technischer wie psycho-emotionaler Beherrschung das Kämpfen-Können sein zu lassen und Kämpfen-Wollen aufzugeben, im Sanft-Mut und als „Friedvoller Krieger“ in Güte den Nicht-Kampf zu verwirklichen.

Der traditionelle ehrenhafte Edelsinn des Samurai fand seinen neuen Niederschlag im gekonnten Verzicht auf blutige Gewalt, im vollen Bewusstsein eigener, im (nach wie vor intensiv trainierten) Kämpfen-Können entwickelter Größe des „Meisters“.

Die Meisterschaft im Budo zeigt sich in den gemeisterten technischen Fertigkeiten ebenso wie den mentalen Fähigkeiten: perfekter Krieger UND perfekter Mönch: Denn neben den kombativen Fertigkeiten und Fähigkeiten, die

für den Aspekt der Selbstverteidigung einer Kampfkunst entscheidend sind, ist für den geistigen Schulungsaspekt die Idee des Friedvollen Kriegers zentral eines gut ausgebildeten Kämpfers (Kriegers), der es nicht nötig hat, sich im Kampf noch beweisen zu müssen und sich für den friedlichen Weg der Konfliktlösung entscheidet.

Er, *kann* kämpfen (und sicher gewinnen), lässt es aber, weil er der Überzeugung ist, auf Gewalt zu verzichten, wo immer es geht. Der so geschulte Budoka, der den Kampf gelernt hat um den Kampf zu überwinden, der aus Erfahrung der unzähligen Kampfübungen weiß, wie Wut und Angst als Ursache für Gewalt entsteht, der sich zu beherrschen weiß. Er kann gelassen bleiben, unaufgeregt, einen kühlen Kopf bewahren...

Derartiges erlernt man, wenn sich tatsächlich einlässt auf die Gefühle, die sich im übenden Kampfgeschehen bahnbrechen, die eigene Wut und Aggressivität erkennen (und, wie oben gesagt, fantasiert „ausleben“), die eigene Angst sehen vor Schmerzen, Verletzung oder zu verlieren, oder den Mut, sich zu stellen jedwedem Ergebnis *und* dem Bemühen, bei Alledem dem Anderen in keiner Weise zu schaden.

Den „Gegner spielenden“ Partner als eben jenen zu begreifen (und behandeln), der sich einem hilfreich zur Verfügung stellt, alle möglichen „schädlichen“ Gefühle und Gedanken mit und an ihm (fantasiert) „auszulassen“, diese überhaupt zuzulassen, fördert die Sicht auf ein notwendiges Miteinander. Jeder hilft so dem Anderen, seiner eigenen Empfindungen und Affekte übend Herr zu werden.

Jeder ist so des Partners wohlwollender „Trainer“. Darin konkretisiert sich der gemeinsame wahrhaft wohlwollende Geist der propagierten Dojo-Gemeinschaft Gleichgesinnter.

Sich zu „opfern“ für all die negativen, ja eigentlich äußerst gewalttätigen Phantasie-Übungen des Partners, der in seinen Technikausführungen des Zweikampfes all seine feindseligen Sieges-, Zerstörungs-, gar Tötungsabsicht auf einen projiziert (und sich natürlich dennoch kontrolliert zurückhält), erfordert eine im Grunde gegenseitig zutiefst aufrichtig wertschätzende Haltung der Mitglieder eines Dojo als echte Partner.

Dieses beidseits belastende Erleben der jeweiligen Niederlage durch die mental 100%ige und technisch-real auf Unverletzlichkeit des Partners konzentrierte

„Zerstörung“ durch den Übungspartner würde ohne die budo-typische Kultivierung des wertschätzenden „familiären“ Geistes in einem Dojo eher eine dem Boxen inhärente Verrohung fördern – nicht die beabsichtigte Gewaltlosigkeit des friedvollen Kriegers.

Das Angewiesensein auf die gegenseitige Erlaubnis, miteinander brutale Kämpfe, ja das Töten zu üben, und doch die Kontrolle zuerst des Körpers (später auch des eigenen Gefühls) zu erlernen, den Partner nicht wirklich zu treffen, lässt über Körperbeherrschung hinaus jene psycho-emotionale Selbstbeherrschung entwickeln, die die „Meisterschaft“ im Budo ja definiert.

Die Haltung, auf diese Art und Weise (eben spezielle Kunst) im Kampf gegen andere sich eigentlich *selbst* zu bekämpfen zu lernen, gegen seine eigene Gewalttätigkeit (Wut und Angst), erlaubt es nämlich erst, von „Kampf-Kunst“ zu sprechen. Die Idee, sich beim kämpferischen Üben selbst zu erkennen und nicht nur andere zu besiegen, erhebt die Kampf-Kunst über den Kampf-Sport, dem der äußere Erfolg genügt und sich für den inneren des Ausübenden gar nicht interessiert.

Die im Budo durch die Praxis angestrebte Selbsterfahrung soll zu jener (buddhistischen) Selbsterkenntnis führen, die es braucht, sich selbst zu verwirklichen, als nach Ausschöpfung aller individuellen Wachstumsmöglichkeiten „ganzer“, selbst-bewusster Mensch – als Teil der Welt und mit ihr im Einklang (Transzendenz).

Diese nicht theoretisch, sondern durch praktische Erfahrung gewonnene Einsicht und Erkenntnis, wie man der Gewalt, der anderen und eigenen, begegnen kann, prägt jene „Meister“, die sich selbst meistern können, Gewalt zu stoppen („Bu“) und als Lebensprinzip zu vermeiden („Do“).

Budo als eigentlich „esoterische Lehre“ lehrt in und über Kampf, die intensive Arbeit mit den Phänomenen Gewalt und Friedfertigkeit, zunächst, dass nüchterne Besonnenheit und emotionale Gelassenheit (und nicht Leichtsinn und Erregung) die entscheidenden Grundlagen für erfolgreiches Kämpfen sind.

Dieses „Psychotraining“ vermittelt auf diese Weise neben den technisch-martialischen Fähigkeiten wesentliche Kompetenzen, die man stets als besondere Tugenden gepriesen hat und heute im Sinne der humanistischen Spiritualität als die höchsten Werte der Achtsamkeit, Ehrfurcht und Gleichmutes, Güte, Freundlichkeit, des Mitgefühls und der liebevollen

Zuwendung bezeichnet werden (Dalai Lama). Budo hat seinen eigenen Weg zur Erleuchtung.

Es braucht den Partner - nicht Gegner - als Gegenüber, an und mit ihm erlaubter Weise und in wertschätzender Grundhaltung die Macht der eigenen destruktiven Gefühle und Fantasien zu erkennen, zu erleben und vor allem schließlich (weil gekannt) beherrschen zu lernen. Nur so ist Frieden mit mir und dem Anderen und in der Welt möglich. Budo, so gesehen, ist „Erkenntnisboxen“...

Rein kombatives Können verbraucht sich in Sport und realem Zweikampf. Es ist bloßes Gefäß des nicht eingegossenen Weines, primitive Grundlage (Jutsu) der Kultivierung höherer Werte (Do). Das im „Nur-Technik-Üben“ angelegte Streben nach äußerem Erfolg (statt nach Reife und Weisheit) ist das bittere Missverständnis vom Nutzen und Wesen der Kampfkunst, geboren aus der westlichen Wettkampfmentalität und aggressiven Profineurose Gewaltbereiter, also Sportikonen und Türstehern...

Budo als Weg der durchdringenden und überwindenden Auseinandersetzung und Transzendierung von Kampf und Gewalt ist in Wahrheit, von Verständigen (sensei) gelehrt, intensive Arbeit am und Weiterentwicklung vom Selbst, ist ein Weg, im Ergründen der Eigenart des Kampfs letztlich Frieden zu verwirklichen.

Es ist DER Weg.

Dr. phil. Jörg-M. Wolters (7.DAN Hanshi)
Institut für Budopädagogik

Stade, 01/2016