Kampfkunst : ein Weg zum Ursprung der Kraft

Autor(en): **Golowin, Erik**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **1 (1998-1999)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992086

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

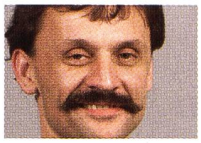
Sport im Spannungsfeld zwischen Kampf und Kunst

Kampfkunst – Ein Weg zum Ursprung der Kraft

Obwohl Ausdrücke wie «Ganzheitlichkeit», «interdisziplinäre Forschung» oder «vernetztes Denken» die heutigen Erkenntnisse unserer Entwicklung widerspiegeln, herrscht in unserer Gesellschaft immer noch das einseitig spezialisierte Denken vor. In dieser Ausgabe von «mobile» sollen anhand des ganzheitlichen Spektrums der Kampfkünste Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie die verschiedenen leistungsbestimmenden Komponenten im Bereich der Sporterziehung miteinander vernetzt und untereinander koordiniert werden können und wie ein Sportarten übergreifender Transfer ermöglicht werden kann.

Erik Golowin

Wenn in einer Atombombe die kritische Masse erreicht wird, nehmen zu viele Teilchen denselben Raum ein, was zu aussergewöhnlichen Ereignissen und katastrophalen Kettenreaktionen führt. Auf ähnliche Weise können verschiedene Lebensphasen von uns Menschen interpretiert werden: Liebe, Enttäuschung, Erfolg oder Misserfolg und die damit verbundenen Emotionen können dazu führen, dass wir uns im psycho-emotionalen Bereich völlig überlastet fühlen: Zahlreiche Gedanken kreisen in unserem Kopf, wir müssen Entscheidungen treffen, sind erfüllt von Ideen, erwägen verschiedenste Möglichkeiten, Probleme aus unserem unmittelbaren Umfeld drängen sich plötzlich in den Vordergrund. Alles erscheint wichtig, ernst und bedeutsam, Situationen spitzen sich zu einem bestimmten Zeitpunkt soweit zu, dass wir uns durch intensiven Stress belastet fühlen.



Erik Golowin ist Mitglied des Redaktionsrates von «mobile». Er ist J+S-Fachleiter im Sportfach Karate und Chefredaktor der Zeitschrift «Swiss Budo News». Adresse: Pavillonweg 9, 3012 Bern.

Wie finden wir einen Fluchtweg aus einer solchen Situation? Wie können wir Klarheit schaffen und eine sinnvolle Entscheidung für den nächsten Schritt treffen? In schwierigen Lebenssituationen sind die Anforderungen an unsere Steuerungskompetenz besonders hoch; Kampfkunsttraining kann uns dabei wirkungsvoll unterstützen. Das Ziel der fernöstlichen Kampfkünste ist es, einen Zustand der «Leere» zu erreichen. Dieser Prozess der Befreiung von Irritationen wurde in unserer Kultur oft falsch verstanden: Weder geht es darum, sich vom irdischen Leben abzuwenden, noch sich aus der Verantwortung zu stehlen. Der Begriff der «Leere» beschreibt einen Zustand der Absichts- und Sorglosigkeit. Wir können frei auswählen, auf welche Weise unsere Entwicklung am besten gefördert werden kann, ohne von Denkprozessen oder emotionalen Vorgängen in ein bestimmtes Handlungsmuster gezwungen zu werden. Das Techniktraining und die damit verbundenen Bewegungserfahrungen helfen uns, den «Fluss des Lebens» differenzierter wahrzunehmen und den Umgang mit den dazugehörigen Prozessen besser zu handhaben.

Die Harmonie von Ruhe und Bewegung

Gongfu, Taiji, Taekwondo, Karate, Aikido und viele andere Systeme sind Beispiele für Kampfkünste, die heute im Westen stark verbreitet sind (vgl. Synopse auf Seite 23). Eigentlich sind diese unter-

alder + eisenhut a+e im Vollbesitz der Säfte

schiedlichen Stile verschiedene «vorgeführte Künste», die einerseits die technische Vervollkommnung einer traditionellen Form überliefern und anderseits eine Persönlichkeitsentwicklung im Sinne eines ethisch geleiteten Handelns anstreben. Jede Bewegung ist eine Kombination von menschlicher Weisheit, Lebenskraft und physischer Kraft. Wenn diese drei im Gleichgewicht sind, können wir die mentale Wirklichkeit berühren. Heute wird zunehmend erkannt, dass im Rahmen eines Entwicklungsprozesses der Umgang mit den seelischen und psychischen Aspekten genauso wichtig ist wie die übrigen leistungsbestimmenden Komponenten. Ein technischer Entwicklungsprozess darf genauso wenig auf eine rein biomechanische Vorstellung reduziert werden wie die Kommunikation zwischen zwei Menschen als reiner Informationsaustausch logischer Überlegungen verstanden werden darf.

«Kampfkunstformen sind Symbolsysteme, die es uns erlauben, unser gesamtes Leben als ein rhythmisches Wechselspiel von Ruhe und Bewegung wahrzunehmen.»

Für uns stellt sich die Frage, wie weit wir unsere äusserlich messbare Leistungsfähigkeit optimieren und gleichzeitig im seelischen und geistigen Bereich reifen können. Für viele Menschen bietet dies Anlass zu Konflikten: je mehr sie leisten, desto weniger Lebensqualität erfahren sie und umgekehrt. Eine Schwierigkeit, diesen Widerspruch zu lösen, liegt darin, dass wir die Realität vor allem an äusseren Erfolgen messen. Sehr viele Vorgänge in unserem Leben lassen sich aber nicht auf diese Art messen und sichtbar machen: Entwicklungsprozesse, psychologische Reaktionen oder das Wechselspiel von Psyche und Körper sind Beispiele dafür. Wie können wir unseren gesellschaftlichen Erfolg und unsere innere Entwicklung aufeinander abstimmen und mit einem ganzheitlichen Prozess unsere Lebenskraft steigern? Kampfkunstformen sind Symbolsysteme, die es uns erlauben, unser gesamtes Leben als ein rhythmisches Wechselspiel von Ruhe und Bewegung wahrzunehmen. Wir lernen, uns diesem Wechselspiel immer mehr anzugleichen, um schliesslich «leer» zu werden. Auf dem Weg der Kampfkunst zur Reife wachsen, heisst Kraft kultivieren und weise werden; dieser Prozess hilft uns, Ruhe und Frieden zu finden.

Die Einheit von Bewusstsein und Handeln

Immer wieder werden sich die Menschen ihrer Grenzen bewusst, wenn sie ihr emotionales Leben zu beeinflussen und zu steuern versuchen. Sich der eigenen Gefühle in dem Augenblick bewusst zu werden, in welchem sie auftreten, ist Voraussetzung für die emotionale Steuerungskompetenz. Ein kultivierter Umgang mit dem Gefühlsleben setzt eine entsprechende Achtsamkeit voraus, die es einem erlaubt, eigene Stimmungen wahrzunehmen. Sie bedingt eine Art Heraustreten aus dem Erleben – gewissermassen in einen parallelen Bewusstseinsstrom, der «ausserhalb des Hauptstroms schwebt» und das Geschehen wahrnimmt, ohne darin gefangen zu sein. Mängel oder störende Verhaltensmuster lassen sich weitgehend modifizieren. Wenn es darum geht, Emotionen in den Dienst des Lernens oder der Leistung zu stellen, dann geschieht das im Idealfall über den Zustand des «Fliessens». Er wird oft als ein Gefühl spontaner Freude und positiver Vitalität wahrgenommen, und man ist fähig, Höchstleistungen mit Leichtigkeit zu vollbringen. Langeweile, Depression oder Angst können ein solches «Fliessen» verunmöglichen. Es ist ein Zustand, in dem man ganz aufgeht und wo das Bewusstsein nicht mehr vom Handeln getrennt ist. Die Konzentration wird so stark verdichtet, dass der Wahrnehmungsbereich nur noch auf die unmittelbare Tätigkeit gerichtet ist und man Zeit und Raum vergisst.

Der Kampfkünstler lernt, sich mit gezielter Entwicklung des Atems und der Bewegungsvorstellung in diesen Konzentrationszustand zu versenken, in dem Bewusstsein und Handeln eine Einheit werden. Sobald eine Bewegung entsteht, werden zu den aktivierten Kräften gleichzeitig Gegenkräfte mobilisiert, damit eine Bewegungsstabilität in Form eines Fliessgleichgewichts aufrecht erhalten werden kann. Dieses Bewegungsprinzip wird in der chinesisch-taoistischen Philosophie als Aufspaltung in Yin und Yang ausgedrückt und heute bisweilen mit der Kernspaltung in einem Kernkraftwerk verglichen. Infolge dieser Aufspaltung wird eine kaum wahrnehmbare Energie freigesetzt. In dem Moment, da wir in der Bewegung innehalten und uns zum «In-uns-Ruhen» wandeln, verschmelzen die polaren Kräfte ineinander und alles kommt wieder zusammen und vereinigt sich in der Einheit. In solchen bildhaften Vergleichen werden die zum Teil sehr erstaunliche Wirkungsweise einer gezielten Vernetzung sämtlicher leistungsbestimmenden Komponenten beschrieben. Leider wurden solche Bewegungsphilosophien im Esoterik-Boom kommerziell missbraucht. Teilbereiche dieses ganzheitlich orientierten Modells von vernetztem Denken wurden marktgerecht verpackt und als Heilslehren verkauft.

Die Ruhe im Herzen finden

Kampfkünste sollen den Prozess unterstützen, die Eigenverantwortung für seine Entwicklung zu übernehmen, die darauf hinaus zielt, die Harmonie in sich und mit seinem Umfeld zu finden und die «Mysterien» der Natur zu erkennen. Auf diesem Weg stehen zwei Aspekte im Vordergrund:

Die Fähigkeit, sein dynamisches Gleichgewicht zu bewahren

Sie gleicht dem Bewegungsverhalten eines Fisches: Er passt sich dem Fliessen des Wassers an und bleibt ruhig in seinem Zentrum. Ebenso bewahrt der Kampfkünstler sein Gleichgewicht indem er sein Körperzentrum absinken und seine Füsse über den Boden gleiten lässt.

Die Fähigkeit, Bewegungen intuitiv zu gestalten
Sie entspricht der Steuerungskompetenz, ein bestehendes Ungleichgewicht des psycho-emotionalen Zustandes mit dem vorherrschenden Ambiente wieder auszugleichen und in ein Erlebnis der Harmonie zu wandeln. Solche Prozesse werden durch kreis- und spiralförmige Bewegungen der Arme unterstützt.

Um diese Fähigkeiten zu entwickeln und zu entfalten, müssen wir die Ruhe in unserem Herzen finden. Bei dieser Suche erfahren wir den Weg der wahren Kunst, des Einfachen und der Kraft. Kampfkünste können uns auf diese Weise unterstützen, unsere menschliche Entwicklung zu vervollkommnen. Wer asiatische Kampfkunst im traditionellen Sinne übt, geht den Weg des Herzens.

Neue Impulse für die Sporterziehung
Wer seinen Lebenserfolg ausschliesslich über die Leistung definiert, folgt nicht einer ganzheitlichen Betrachtungsweise. Zielt Kampfkunst darauf hin, das Wachstum der Persönlichkeit zu fördern, trägt sie viel zur Verbesserung der individuellen Lebensqualität bei. Beim Lernen der Technik geht es dann nicht mehr nur um die Vervollkommnung eines technischen Bewegungsablaufs, sondern um die Verbesserung von Strategien zur Problemlösung für das Leben im Allgemeinen.

Das Erlernen einer Kampfkunst dauert ein Leben lang. Mit dieser Vorstellung von einem Lebensweg folgen wir einem Prozess der kleinen Schritte, der mit der Zeit sämtliche Bereiche unseres Lebens durchdringt. Unter diesem Gesichtspunkt werden Bewegungen und Trainingsformen zu Metaphern für Lebenssituationen. Damit sie aber als wirkungsvolle Unterstützung zur Problemlösung dienen können, benötigen sie die gezielte Anleitung zur Übertragung. Viele andere Sportarten in unserer Gesellschaft bieten ebenfalls interessante Transfermöglichkeiten. Meistens wird dieses erzieherische Potential jedoch zu wenig ausgenutzt. So gesehen kann die Integration von Kampfkünsten einen hilfreichen Dialogbeitrag für unsere Sporterziehung leisten, indem eine Sportarten übergreifende Diskussion mit neuen Impulsen zur Förderung pädagogischer Ziele geführt werden kann. m

« Kampfkünste sollen den Prozess unterstützen, die Eigenverantwortung für seine Entwicklung zu übernehmen, die darauf hinauszielt, die Harmonie in sich und mit seinem Umfeld zu finden und die ‹Mysterien› der Natur zu erkennen. »

Viele Konzentrationsübungen haben ihren Ursprung in der Auseinandersetzung mit Tieren und ihren charakteristischen Eigenschaften. Der Drache symbolisiert die unsichtbaren inneren Kräfte der Kampfkünste, der Tieger drückt die Fähigkeit aus, für hochgesteckte Ziele zu Kämpfen.