

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Zeitschrift:</b> | Fachzeitschrift Heim   |
| <b>Herausgeber:</b> | Heimverband Schweiz  |
| <b>Band:</b>        | 71 (2000)  |
| <b>Heft:</b>        | 12   |
| <b>Artikel:</b>     | Förderung pädagogischer Ziele dank asiatischen Kampfkünsten : eine Verbindung von Training und Ethik |
| <b>Autor:</b>       | Golowin, Erik  |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-812114">https://doi.org/10.5169/seals-812114</a>              |

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Förderung pädagogischer Ziele dank asiatischen Kampfkünsten

# EINE VERBINDUNG VON TRAINING UND ETHIK

Von Erik Golowin

**Fernöstliche Kampfsportarten üben eine geheimnisvolle Faszination auf viele Jugendliche von heute aus. Hinter den spektakulären Bewegungsformen steckt jahrelanges Training, das den Transfer der Erfahrungen aus dem Lernprozess ins tägliche Leben ermöglichen und den Umgang mit schwierigen Lebenssituationen verbessern soll.**

Heute gibt es in der Schweiz knapp hunderttausend Menschen, die sich regelmässig in Kampfkunst üben. Leider haben gerade diejenigen Stile, welche eine besonders starke Anziehungskraft auf Jugendliche ausüben, oft noch ein schlechtes Image in unserer Gesellschaft. In Wahrheit handelt es sich jedoch um Kunstformen, die, von den technischen Ansprüchen her, mit Tanz oder Kunstrturnen verglichen werden können, sich gleichzeitig aber auch auf eine Philosophie abstützen, welche wertvolle ganzheitlich-pädagogische Ziele unterstützt. Entwicklungen, wie die Aufnahme von Taekwondo als olympische Disziplin oder von Karate als Sportfach im Rahmen von Jugend und Sport, sind politische Erfolge, die eine angemessene, sinnvolle Integration fernöstlicher Unterrichts- und Trainingsformen in unserer westlichen Kultur signalisieren. Im Knabeneheim «Auf der Grube» in Niederwangen läuft zurzeit ein Projekt, das die Förderung erzieherischer Werte dank einem regelmässigen

Kampfkunstraining für eine ausgewählte Klasse bezweckt. Seit einem Jahr trainieren etwa 15 Jugendliche begeistert traditionelle Formen der fernöstlichen Körperkunst des Kungfu. Auf Initiative der Heimleitung wurde diese Idee entwickelt und realisiert, um den Schülern die Auseinandersetzung mit Themen, wie Respekt, Selbstdisziplin, Selbstvertrauen oder Gewalt in einer ganz anderen Form zu ermöglichen. Die Begeisterung und Leistungsbereitschaft der Jugendlichen bestärkt Leitung und Betreuer darin, diese Ergänzung des pädagogischen Angebots weiterzuführen und vertiefte Erfahrungen zu sammeln.

## Eine Chance zur Entwicklung der Persönlichkeit

Mit dem wirtschaftlichen Aufschwung in den asiatischen Ländern und dem damit verbundenen Austausch haben auch unsere Kontakte mit den Menschen dieser Erdteile an Bedeutung gewonnen. In

diesem Zusammenhang wird vermehrt über Unterschiede zwischen unserer und der asiatischen Mentalität diskutiert, wobei leider in der Regel Vorurteile bekräftigt und Klischees thematisiert werden, die wenig mit den Menschen Asiens und ihrem Denken und Fühlen zu tun haben. Kultureller Austausch gibt nur einen Sinn, wenn er uns hilft, unsere ursprüngliche Persönlichkeit zu entdecken, sie beständig und geduldig weiterzuentwickeln und schliesslich zu entfalten. Dies kann im Grunde genommen als das gemeinsame Ziel aller Menschen betrachtet werden.

Körperkultur, Kunst und Philosophie können Mittel sein, unser Potenzial erheblich besser auszuschöpfen, die Schwierigkeiten im Leben als Herausforderung zu verstehen und Sinn in unserem Handeln zu erleben. Den kontinuierlichen Lebens-Weg der persönlichen Vervollkommenung bezeichnen die Asiaten als «Do» (jap.) oder «Dao» (chin.). Das Erlernen technischer Formen, das Ausüben überliefelter Rituale und das Stärken von Geist und Seele bilden den Rahmen einer solchen Weg-Philosophie. So gesehen können Kampfkünste pädagogische Ansprüche in der ganzheitlichen Bedeutung des Wortes erfüllen. Im Kampfkunstraining integriert ist die ausgeglichene Förderung aller leistungsbestimmenden Fähigkeiten (soziale, emotionale, kognitive, konditionelle, motorisch-koordinative). Gleichzeitig wird aber auch das Zusammenwirken und die Koordination dieser Fähigkeiten entwickelt. Damit erreicht der Mensch einen höheren Grad an Handlungskompetenz und Selbstständigkeit und er kann seine Fähigkeit zur Selbststeuerung entwickeln und entfalten.

## Die Einheit von Bewusstsein und Handeln

Kungfu, Taiji, Taekwondo, Karate u.a. sind Beispiele für heute auch im Westen verbreitete Kampfkünste, unterschiedliche Systeme, die auch als «vorgeführte Künste» bezeichnet werden. Innerhalb dieser Kunstformen ist jede Bewegung eine Kombination von menschlicher Weisheit, Lebenskraft und physischer Kraft. Wenn diese im Gleichgewicht sind, kann der Mensch die mentale Wirklichkeit berühren. Sie entspricht



Die Schwierigkeiten im Leben als Herausforderung verstehen.

zVg



Der Wert der Übung offenbart sich nicht bloss in der Trainingsleistung.

zVg

dem Zustand, in welchem wir den Steuerungsprozess unserer gesamten Konzentrations- und Körperkräfte optimal wahrnehmen und handhaben können. Kampfkünstler lernen, sich mit gezielter Entwicklung des Atems und der Bewegungsvorstellung in einen Konzentrationszustand zu versenken, in dem Bewusstsein und Handeln eine Einheit werden. Im Rahmen eines solchen Entwicklungsprozesses ist der Umgang mit den seelischen und psychischen Aspekten genau so wichtig, wie das körperliche Training. Immer wieder werden sich aber die Menschen ihrer Grenzen bewusst, wenn sie ihr emotionales Leben zu beeinflussen und zu steuern versuchen. Im Kampfunkunstraining wird die Entwicklung der Achtsamkeit gezielt gefördert, so dass eigene Gefühle besser wahrgenommen und mit der Zeit störende Verhaltens- oder Reaktionsmuster modifiziert werden können.

### Dank zwischenmenschlichen Beziehungen

Die persönliche Entwicklung auf dem Lebensweg beruht auf einem langen Prozess von Erfahrungen, die jeder selber machen muss und die weder in der Theorie verstanden noch mit dem Verstand im Voraus analysiert werden können. Der Wert der Übung offenbart sich nicht bloss in der Trainingsleistung; ebenso wichtig ist die Beziehung, die der Schüler zur Trainingsgemeinschaft und allgemein zu seinem Umfeld unterhält. Der Weg zur Vervollkommenung im Sinne der Kampfkunstphilosophie führt über die Trainingsgemeinschaft und den Lehrer. Körperliche Trainingsleistung ohne diesen Bezug ist von begrenztem Wert. Der Weg beginnt mit Respekt. Mit seiner Hilfe lernen wir die Gesamtheit unseres Daseins zu akzeptieren. Nur so können wir endlich die Hintergründe und Beweggründe eines Vorgangs verstehen.

### Selbstachtung als Ziel

In einer Kampfkunstgemeinschaft ist nicht nur der Respekt gegenüber der Lehrerin oder dem Lehrer wichtig, sondern auch gegenüber den andern Schülern. Die Schüler, die schon weiter oder gleich weit sind, stimulieren unsere Kraft. Lehrende und Schüler sind verpflichtet, Schülern, die weniger weit sind als sie selbst, zu helfen. Diese Hilfe ist ein wichtiger Bestandteil des Prozesses, der nötig ist, um eine Technik selber verstehen zu können. Auf diese Weise hilft man sich gegenseitig bei der persönlichen Entwicklung und lernt, sich zu öffnen. Gelingt es, tiefer-, gleich- oder höhergestellte Kampfkunstpartner gleichermassen zu achten und in einen offenen Kreislauf des Gebens und Nehmens einzutreten, offenbart sich die höchste Form des Respekts, nämlich die Achtung vor sich selbst.

### Rei – das rechte Verhalten

Das formelle Verhalten nimmt in den Kampfkünsten einen hohen Stellenwert ein. Geprägt von der fernöstlichen Kultur, ist dieses rechte Verhalten im Sinne von Anstand sehr stark ritualisiert. Diese Verhaltensformen sind Anlass zum Nach-

denken und nicht bloss äusseres Ritual. «Rei» ist der Kern des Verhaltensetiketts. Es drückt die Absicht aus, Harmonie erreichen zu wollen. Die Bedeutung des Ausdrucks ist äusserst nuancenreich: Achtung, Aufrichtigkeit, Höflichkeit, aber auch Ausdruck des Geistes in der Kampfkunst. Das bedeutet, dass Kampfkunstpraktizierende mit «Rei» ihre persönlichen Probleme, welche die Gemeinschaft stören, überwinden wollen.

### Impulse, die das Leben bereichern

Kampfunkunstraining ist nicht Lebensschulung an sich, sondern kann es unter bestimmten Voraussetzungen sein. Bedingung dazu ist, dass die Lernprozesse an Werten orientiert werden, die für die ganzheitliche Entwicklung des Menschen notwendig sind. Der Transfer des Erlernten erfolgt niemals von selbst, sondern bedarf der gezielten Übertragung. Wer ganzheitlich lernt, ausbildet und schult, schafft Voraussetzungen, um künftigen Aufgaben besser gewachsen zu sein. In diesem Sinne kann das Training zur erfolgreichen Meisterung des Lebens sehr viel beitragen. Es kann Jugendliche dabei unterstützen, ihre Fähigkeiten umfassend zu fördern: das ganzheitlich-vernetzte Techniktraining unterstützt die Persönlichkeitsentwicklung und vermittelt Impulse, wie das Gelernte in das alltägliche Leben übertragen werden kann. Der Mensch lernt am wirkungsvollsten, wenn er sich selbst gegenüber aufrichtig ist. Dies bedingt, dass er sowohl seine äussere als auch seine innere Haltung trainiert und somit seine Achtsamkeit steigert. Überlieferte Kunstfertigkeiten bilden die «technische Botsschaft», die es ihm ermöglicht, sein Potenzial zu erweitern. Ein lernförderndes Klima ist eine wichtige Voraussetzung für einen optimalen Unterricht, der als soziales Ereignis zu verstehen und gestalten ist: Das gemeinsame Entwickeln von Kraft und Einheit ist die Zielperspektive des angestrebten Ambiente. ■

### Bemerkungen zum Autor:

Erik Golowin ist Schulleiter und Zeitschriftenredaktor (Bushin; Swiss Budo News) sowie Inhaber der Goju Kan AG in Bern. Der Autor hat an der Universität Bern Ethnologie studiert mit anschliessenden Studien- und Ausbildungsaufenthalten in Tokyo und Taipeh (Karate- und Taiji-Diplomtrainer und -Instruktor). Golowin arbeitet bei multimedialen Kulturprojekten mit und ist Verantwortlicher der Trainerausbildung im Schweiz. Karateverband. Von ihm liegen auch zahlreiche Veröffentlichungen im Bereich des Budosportes zu Fragen der Trainerausbildung und zu philosophischen Aspekten einer ganzheitlichen Kampfkunst vor. Zusammen mit seinem Familien- und Freundeskreis setzt er sich für die Verbreitung und adäquate Umsetzung der asiatischen Kampfkünste in Europa ein.

Anschrift: Erik Golowin, Pavillonweg 9, 3012 Bern