

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 42 (1985)

**Heft:** 2

**Artikel:** Ritualisierter Kampf im Sport - ein Mittel zur Aggressionsbeherrschung? : Versuch einer Antwort aus der Sicht der Kampfsportart Judo

**Autor:** Santschi, Andreas

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992470>

### **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:** 15.04.2026

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



## Ritualisierter Kampf im Sport – ein Mittel zur Aggressionsbeherrschung?

### Versuch einer Antwort aus der Sicht der Kampfsportart Judo

Andreas Santschi

**Aggressionen sind oft Bestandteil des sportlichen Alltags. Spätestens die SLS-Initiative für Fairplay bringt diese Tatsache auch einer breiteren Öffentlichkeit ins Bewusstsein. Je nach theoretischem Standpunkt werden allerdings sehr unterschiedliche Zusammenhänge zwischen sportlicher Betätigung und Aggression vertreten. Während die einen Sport, besonders gerade Kampfsport, als Mittel zur Aggressionsableitung propagieren, sehen andere darin eine echte Brutstätte der Aggression. Jeder der Sport im Glauber an dessen positiven Werte betreibt und vor allem auch unterrichtet, dürfte an einer Klärung dieser Kontroverse interessiert sein.**

#### Judo für Aggressive und Gehemmte?

Gerade Judo wird häufig als besonders geeignete Möglichkeit angepriesen, um auf unschädliche oder gar nützliche Art aggressive Energien loszuwerden. Immer wieder wird zudem der Wert des Judo als Selbstverteidigung hervorgehoben, welche dem Schwächeren erlauben soll, den Stärkeren zu besiegen. Wen erstaunt es dann, wenn vor allem Eltern, aber auch Lehrer, Schulpsychologen und Ärzte, ag-

Aggressionen sind stets mit starker innerer Erregung, mit Emotionen wie Ärger, Angst, Hass oder Wut und vor allem auch mit verbissener Sieges-sucht verbunden.

gressive Kinder einerseits, überängstliche und gehemmte andererseits, ins Judo schicken? Die ersteren, um Aggressionen abzubauen, die letzteren, um sich wehren zu können, also um aggressive Verhaltensweisen zu lernen.

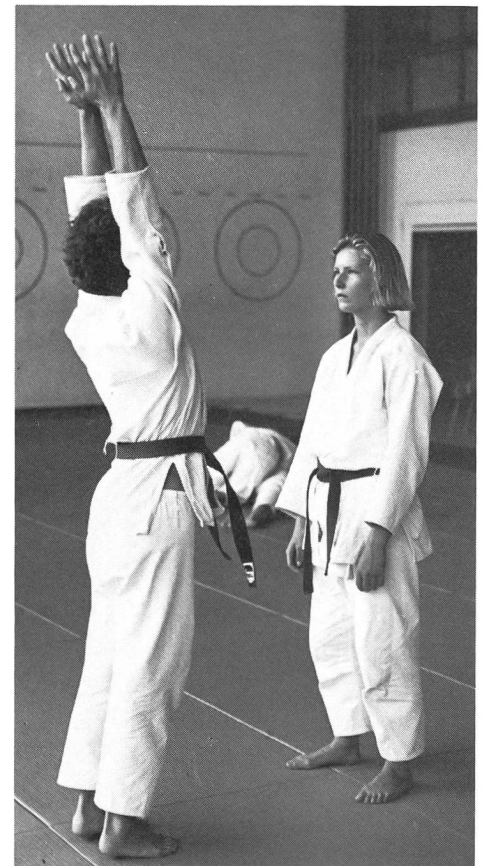
Diese Vorstellung des Judo als Schule der gewaltsamen Konfliktlösung und zugleich als Mittel zur Kontrolle des menschlichen Aggressionspotentials beinhaltet zwei theoretische Annahmen:

- Im Judo werden aggressive Verhaltensweisen gelernt, geübt und angewendet.
- Judo als ritualisierte Form des Kampfes erlaubt ein ungefährliches Abreagieren der menschlichen Aggressionen und bewirkt dadurch, dass die Wahrscheinlichkeit weiterer, sozial unerwünschter Aggressionen sinkt (sogenannte «Katharsis-Hypothese»).

Inwiefern treffen diese beiden Annahmen zu? Führt ein Ausleben aggressiver Verhaltensweisen tatsächlich zu einer Abnahme weiterer Aggressionen, und handelt es sich beim Judokampf wirklich um eine Form von Aggression? Welchen Einfluss auf ängstliche, beziehungsweise aggressive Schüler können oder müssen wir von der Judopraxis erwarten? Welche Konsequenzen ergeben sich für den Judolehrer? Mit dem Versuch, diese Fragen einer Klärung näherzubringen, möchte ich einerseits Eltern, Lehrer und andere interessier-

*Andreas Santschi* ist diplomierte Judolehrer des Schweiz. Judo- und Budoverbandes (SJBV). Er ist Pädagogikstudent an der Universität Bern und hat zu diesem Thema eine Seminararbeit verfasst.

te Personen auf die tatsächlichen erzieherischen Werte des Judo und andererseits Judolehrer und -trainer auf ihre pädagogische Verantwortung aufmerksam machen.



«Kata»: das heisst «Form». Im Judo bedeutet das einen genau festgelegten, kontrollierten Handlungsablauf. Kata hier als vorbereitende Handlung für eine nachfolgende Technik.

## Sport als Ventil?

### Katharsis – von der griechischen Tragödie zum modernen Sport

Katharsis bedeutet «Reinigung» und bezeichnet ursprünglich bei Aristoteles die Spannungslösung beim Zuschauen einer Tragödie. Die auf der Bühne dargestellten Affekte wie Mitleid, Zorn, Ärger, Furcht, usw. sollen den mitempfindenden Zuschauer von ähnlichen Gefühlen befreien

Jeder aktive Sportler erlebt es immer wieder, und jeder Aussenstehende, der es wissen will, erfährt es als Zuschauer direkt oder durch die Massenmedien, wie nämlich Sport überhaupt erst zu Konflikt und Aggression Anlass geben kann.

und entlasten. Auf Aggressionen übertragen bedeutet Katharsis heute allgemein: Aggressive Motivation kann

- durch eine offene Aggressionshandlung gegen ein Ärgernis selbst (macht kaputt, was euch kaputt macht), gegen eine Ersatzperson oder einen Ersatzgegenstand
- durch stellvertretende Aggressionserfahrung über die unmittelbare Beobachtung oder durch Medien (Film, TV, usw.) vermittelt

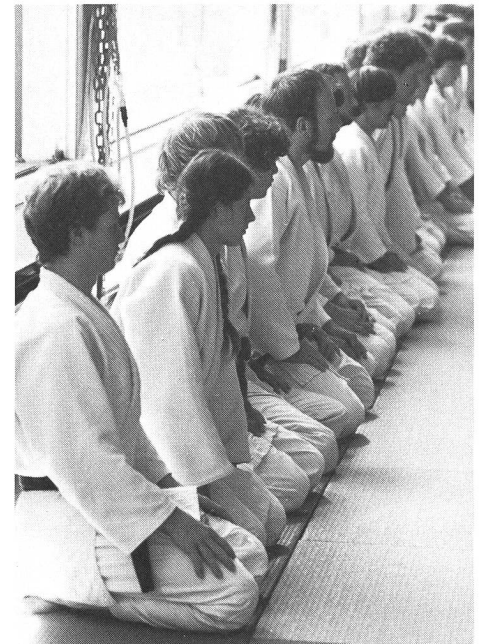
ausgelebt und damit abgeführt werden (Scherer 1979, 83). Die weitverbreitete Vorstellung, wonach der Sport, insbesondere das Betreiben einer Kampfsportart, eine ausgezeichnete Möglichkeit der Aggressionsableitung darstelle, geht vor allem auf den Verhaltensforscher Konrad Lorenz (1980) zurück.



Die andere Seite des Judo: Ausleben von Aggressionen in Training und Wettkampf. Der Kampf ist ein kontrollierter Kampf, und Schmerzgriffe dürfen den Gegner nicht schädigen.

## Sport als Aggressionsableiter

Lorenz definiert Aggression als den angeborenen «auf den Artgenossen gerichteten Kampftrieb von Tier und Mensch» (1980, 7), der in unserem Organismus für eine fortwährende Aufladung aggressiver Energien sorgt und somit von Zeit zu Zeit entladen werden muss. Aggressive Verhaltensweisen werden aber nicht zu jedem Zeitpunkt geäußert, bei dem die dazu notwendige Energie aufgestaut wäre, sondern nur, wenn ein entsprechender auslösender Reiz vorhanden ist. Je länger der Trieb unbefriedigt ist, desto intensiver sucht das Lebewesen aktiv nach einem passenden Auslöser. Gleichzeitig sinkt auch der Schwellenwert, bei dem ein Reiz aggressionsauslösend wirkt, im Extremfall bis auf den Grenzwert Null. Dann kommt es zu sogenannten «Leerlaufhandlungen», die spontan und ohne sichtbaren Reiz ablaufen (1980, 56 ff). Gerade diese Gefahr des spontanen Ausbruchs macht den ursprünglich biologisch sinnvollen Aggressionstrieb für den Menschen so gefährlich. Unser Problem besteht nach Lorenz einerseits im Fehlen einer wirksamen biologischen Hemmung, andere Menschen zu schädigen oder gar zu töten, andererseits in der Tatsache, dass «die intraspezifische Selektion dem Menschen in grauer Vorzeit ein Mass von Aggressionstrieb angezuchtet hat, für das er in der heutigen Gesellschaftsordnung kein adäquates Ventil findet» (1980, 228). Um verheerende Folgen des Aggressionstriebs zu verhindern, gilt es darum dringend, Mittel und Wege zu suchen, wie er dauernd, auf sozial gebilligte, ungefährliche Weise abgeleitet werden kann. Für Lorenz bietet sich der Sport als spezifisch menschliche Form der Aggressionsableitung an (1980, 249 ff). Sportliche Aktivität kann auf drei verschiedene Arten eine Katharsis bewirken:



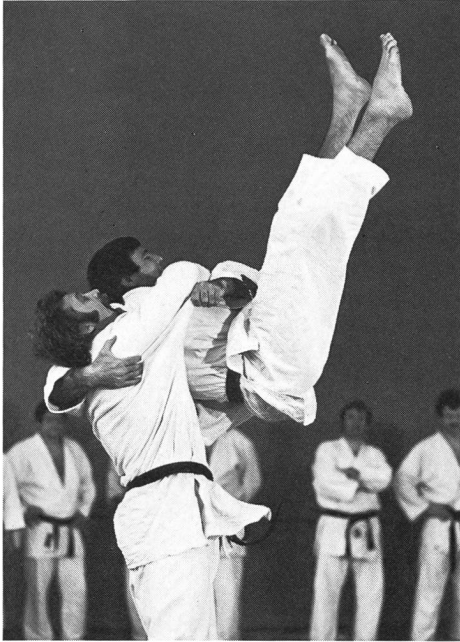
Selbstverständnis im Judo auch für die Jungen: Die Art des Sichniedersetzens, die Rituale und Förmlichkeiten, das Sichunterwerfen einer strengen Disziplin im Dojo.

- Aggressive Energien werden auf ein Ersatzobjekt verschoben und an diesem abregiert.
- Aggressive Energien werden sublimiert, das heisst sie fließen in an sich nicht unbedingt aggressive Leistungen ein, denen aber der Sportler stellvertretende symbolische Bedeutung in dem Sinne verleiht, dass damit eigentlich ein reales Aggressionsziel getroffen würde.
- Aggressive Energien werden abgeführt durch motorische Aktivitäten, die in ihrem physiologischen Erregungsmuster aggressiven Verhaltensweisen gleichen, ohne dass irgend ein Bezug zu einem Aggressionsziel besteht. Diese Vorstellung von Katharsis entspricht am ehesten der volkstümlichen Idee des «Dampfablassens» und des «Austobens» im Sport.

Sport öffnet nach Lorenz nicht nur ein ausgezeichnetes Ventil für aufgestaute Aggressionen. Er wirkt darüber hinaus auch völkerverbindend, indem er persönliche Bekanntschaften zwischen Sportlern aller Nationen ermöglicht und Menschen, die sonst wenig gemeinsam hätten, für die gleichen Ideale zu begeistern vermag.

## Sport als Aggressionspromotor

Während das eben beschriebene Modell des Aggressionstriebs und damit der Glaube an die Möglichkeit und den Nutzen einer kathartischen Entladung aggressiver Impulse dank Lorenz vor allem in Laienkreisen breite Aufnahme fand und zum Teil auch schon in den pädagogischen Alltag eingeflossen ist, liess der Widerspruch der Fachwelt nicht auf sich warten. Insbesondere die Lerntheorie und die Motivationspsychologie liefern gewichtige Einwände.



Ein Gegenwurf, übertrieben demonstriert von den einstigen Weltklasse-Judokas Eric Hänni und René Mathys anlässlich eines Zentralkurses in Magglingen.

Beim häufig vorgebrachten Argument, ein Aggressionstrieb lasse sich durch die Tatsache belegen, dass es schon immer und überall irgendwelche Formen der Aggression gegeben habe, beruht auf einem Zirkelschluss. Weil die Triebtheorien innere Ursachen aus dem Verhalten erschliessen, das sie angeblich verursachen, besteht das Ergebnis lediglich in Pseudoerklärungen (Bandura 1979, 55).

Aggression stellt kein einheitliches Phänomen dar, das mit Hilfe einer einzigen inneren Motivationsquelle erklärt werden kann.

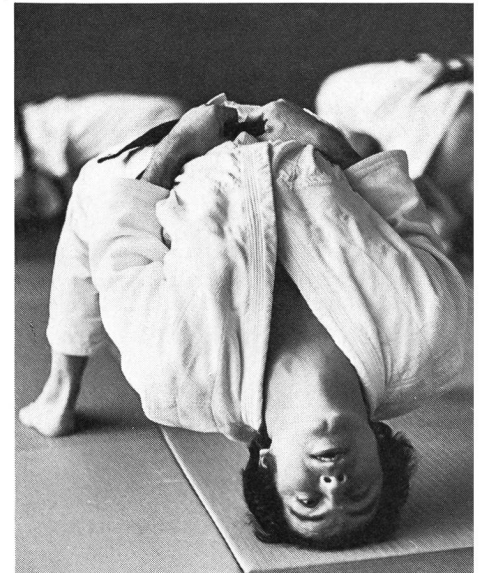
Damit wird nicht in Zweifel gezogen, dass zu den Bedingungen des Aggressionsverhaltens auch ein biologischer, erbgenetischer Anteil gehört. Doch gegen eine triebtheoretische Konzeption spricht die Tatsache, dass es keine wissenschaftlichen Belege für «Aggressionszentren» beim Menschen gibt, von denen aus spontan und rhythmisch Aggressionsverhalten ausgelöst würde (Lischke 1978, 127). Zudem stellt Aggression kein einheitliches Phänomen dar, das mit Hilfe einer einzigen inneren Motivationsquelle erklärt werden könnte. Die Annahme, die inneren Ursachen von so vielfältigen Verhaltensmöglichkeiten, wie sie gerade im Bereich der Aggression bekannt sind, seien weniger komplex als ihre Auswirkungen, scheint doch unangebracht (Bandura 1979, 56). Wenn nun offenbar kein Trieb vorhanden ist, der einen Stau von gefährlichen Aggressionsenergien bewirkt, wozu dann Sicherheitsventile? Führt sportliche Tätigkeit tatsächlich zu einer Katharsis in dem Sinne, dass aggressive Motivation vermin-

dert würde? Eine genauere Betrachtung dessen, was im Sport tatsächlich geschieht, legt zumindest eine gegenteilige Interpretation nahe. Jeder aktive Sportler erlebt es immer wieder, und jeder Aussenstehende, der es wissen will, erfährt es als Zuschauer direkt oder durch die Massenmedien, wie nämlich Sport überhaupt erst zu Konflikt und Aggression Anlass geben kann (vgl. Scherer 1979, 85; Pilz 1983). Obwohl kaum jemand bestreiten dürfte, dass Sport Aggressionen auslösen oder fördern kann, ist die Frage erlaubt, ob er zumindest unter bestimmten Bedingungen nicht doch eine aggressionsmindernde, kathartische Wirkung haben könnte. Der motivationstheoretische Erklärungsansatz der Aggression nach Kornadt (1982) scheint mir einige Klarheit in die Katharsisproblematik zu bringen. Er fasst Aggression als eine motivierte Handlung auf, die sich durch eine spezifische Zielstruktur von anderem Verhalten abgrenzen lässt. Eine Aggression beabsichtigt «die Schädigung oder Verletzung von anderen und/oder das Eliminieren von Quellen einer Frustration durch eigenes gewaltsames Handeln; von einer Zielerreichung wird ein positiver Affektwandel erwartet» (Kornadt 1982, 82). Im Unterschied zur Aggression als aktueller motivierter Handlung versteht Kornadt unter Aggressivität ein individuelles, relativ überdauerndes Motivsystem im Sinne von Verhaltensdispositionen, die dann in der Interaktion von Person und Umwelt verhaltensbestimmend wirken. Eine Aggression kann also durch die Aktivierung des Aggressionsmotivsystems, der Aggressivität, angeregt werden. Dies geschieht entweder, um negativen Affekten auszuweichen oder aber, um positive Affekte herbeizuführen. Wird das Aggressionsziel erreicht, tritt der erwünschte Affektwandel ein, und das Aggressionsmotivsystem wird deaktiviert. Diesen Vorgang der Desaktivierung nennt Kornadt Katharsis (1982, 239). Nach seiner Theorie, findet Katharsis immer und nur dann statt, wenn das Aggressionsziel erreicht und dies auch erkannt ist (vgl. Zunkley 1978, Peper 1982). Damit wird zweierlei deutlich:

- Weder stellvertretende Erfahrungen (Beobachtung) von Aggressionen, noch irgendwelche Ersatzhandlungen, symbolische Phantasiebefriedigungen oder motorische Kraftentladungen (im Sinne von Lorenz) sind geeignet, eine Katharsis oder gar eine dauerhafte Verringerung von Aggressivität und Aggressionen zu bewirken.

Um verheerende Folgen des Aggressionstriebes zu verhindern, gilt es darum dringend, Mittel und Wege zu suchen, wie er dauernd, auf sozial gebilligte, ungefährliche Weise abgeleitet werden kann.

- Im Gegenteil: Da ja nur erfolgreiche Aggressionshandlungen (ich wollte jemandem Schaden zufügen und habe dies auch erreicht!) zum erwünschten Gefühlserlebnis und damit zur Desaktivierung der aktuellen aggressiven Motivation (=Katharsis) führen, müssen wir vielmehr mit einer Selbstbekräftigung aggressiven Verhaltens rechnen. Die Spannungsreduktion nach dem Erreichen eines aggressiven Handlungszieles stellt eine positive Erfahrung dar, wird als solche gespeichert und bedeutet für zukünftiges Verhalten eine Bekräftigung der entsprechenden Zielsetzungen, Handlungsmöglichkeiten und Erfolgserwartungen. Negative Erfahrungen wie Misserfolge, aber auch Strafe, Reue oder Schuldgefühle bei erfolgreicher Aggression, die auftreten, nachdem zum Beispiel der Zorn verraucht ist, üben hingegen meistens eine eher hemmende Wirkung auf feindselige Verhaltensweisen aus.



Judo-Training: Kräftigung der Nackenmuskulatur.

Diese Deutung von Aggression und Katharsis entspricht durchaus den Folgerungen von Bandura (1979, 175) und den übrigen Lerntheoretikern, dass Katharsis nach den Prinzipien des Lernens am Modell und des Lernens durch Erfolg letztlich eine Steigerung der Aggressivität und ein Lernen von Gewalt bedeutet.

Die triebtheoretische Deutung der Aggression von Lorenz und seine Hypothese von der kathartischen Wirkung des Sportes lassen sich also nicht länger aufrechterhalten. Wer einen Aggressionstrieb propagiert, fördert nach Selg (1978, 161) gewollt oder ungewollt den Fortbestand der Bedingungen, die das Ausmass der Aggression aufrecht erhalten und gar ansteigen lassen. Die Ermunterung, aggressive Sportarten, insbesondere Kampfsport, zu betreiben, ist für ihn pädagogisch geradezu verwerflich (1978, 34).

## Judo – ein aggressiver Sport?

### Aggression im Judo

Folgt aus der Ablehnung der triebtheoretischen Deutung der Aggression und des damit verbundenen Katharsismodells zwingend, dass das Ausüben von Kampfsportarten aus pädagogischen Gründen abzulehnen sei? Dieser Auffassung liegt die Vorstellung zugrunde, dass Kämpfen immer eine Form von aggressivem Verhalten darstelle und darum das Erlernen, Üben und Anwenden von Aggressionen beinhalte. Das mag damit zusammenhängen, dass man einen sehr allgemeinen Oberbegriff, wonach Aggression dann vorliegt, wenn jemand absichtlich geschädigt wird, unreflektiert auf den spezifischen Bereich der Kampfsportarten anzuwenden versucht. In der allgemeinen Psychologie verdeutlicht *Selg* sein Verständnis von «Schädigung» durch Begriffe wie: «beschädigen, verletzen, zerstören und vernichten; es impliziert aber auch wie *iniuriam facere*... schmerz zufügende, störende, Ärger erregende und beleidigende Verhaltensweisen» (zit. nach *Gabler* 1976, 36). So liegt es nahe, einen Judokampf, wo es ja gerade darum geht, einen Gegner durch Angriff und Verteidigung am Erreichen seiner sportlichen Ziele zu verhindern und auf seine Kosten einen Erfolg zu erringen, als ununterbrochene Folge von Aggressionen zu verstehen. Doch diese Betrachtungsweise scheint mir zu kurz zu greifen.

Um überhaupt etwas über Aggressionen im Judo aussagen zu können, muss der Begriff der Schädigung präzisiert werden. Es scheint sinnlos, generell von einer Schädigung zu sprechen, wenn ein Judoka zum Beispiel versucht, seinen Gegner zu werfen. Es handelt sich hierbei meistens vielmehr um eine Voraussetzung, dass letzterer überhaupt Judo lernen oder ausüben und damit seine eigenen, übergeordneten Ziele verwirklichen kann. Um im Judo also eine Schädigung und damit, falls sie beabsichtigt erfolgt, eine Aggression festzustellen, brauchen wir einen geeigneten Bezugsrahmen. Ein solches sportartspezifisches Bezugssystem stellen die im Judo gültigen Regeln und Normen dar. Normen und Regeln werden hier als allgemeine Richtlinien und Ordnungsprinzipien des sozialen Verhaltens verstanden.

Handeln und Verhalten wäre im Judo also dann als aggressiv zu bezeichnen, wenn damit in Abweichung von den dort gültigen Regeln und Normen die physische, psychische oder soziale Schädigung eines Partners oder Gegners beabsichtigt wird (vgl. *Gabler* 1976, 37).

Ein Judokampf könnte als Konfliktsituation in dem Sinne verstanden werden, dass sich zwei Kämpfer um den Sieg bemühen, dieser aber nur von einem erreicht werden kann. Die verfolgten Zielsetzungen sind folglich nicht miteinander vereinbar. Ag-

gressives Verhalten ist zwar ein mögliches, unter Umständen vielleicht wahrscheinliches, niemals aber ein notwendiges oder gar erwünschtes Konfliktverhalten. Das Wettkampfbegleitende sieht im Gegenteil eine Bestrafung jeder Aktion vor, die, beabsichtigt oder nicht, eine Schädigung der Kämpfer bewirken könnte. Zudem lohnen sich Aggressionen im Judo kaum. Einerseits, weil aggressive Judoka

Der Judoka muss versuchen, mit seiner Um- und Mitwelt in unmittelbarem Kontakt und Einklang zu kommen.

im Training aus verständlichen Gründen Schwierigkeiten haben, einen Partner zu finden. Ohne genügend geeignete Partner ist aber im Judo kein Fortschritt denkbar. Zum anderen sind Aggressionen stets mit starker innerer Erregung, mit Emotionen wie Ärger, Angst, Hass oder Wut und vor allem auch mit verbissener Siegesucht verbunden. Das bewirkt eine Beeinträchtigung der Wahrnehmung und damit auch des situationsgerechten Verhaltens, also der Kampfstärke. Aggressionen sind aus diesem Grund nicht nur unerwünscht und mit Strafen verbunden, sondern sie stehen, zumindest längerfristig, in innerem Widerspruch zur beabsichtigten Leistungs-optimierung (*Tiwald* 1981, 33). Judo, oder Kampfsport überhaupt, mit Aggression gleichzusetzen, ist meines Erachtens deshalb unzulässig.

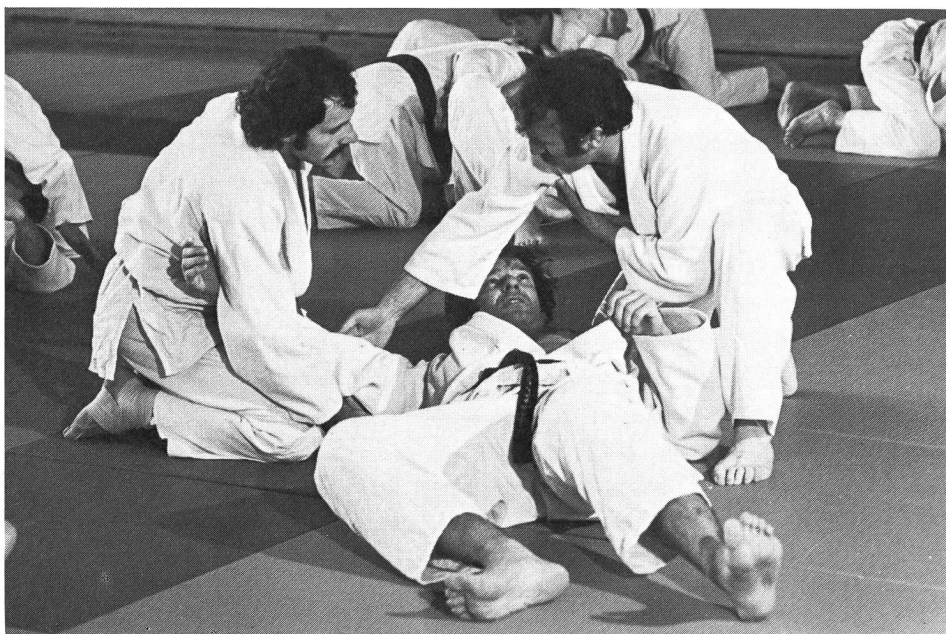
Unsere sportartspezifische Definition der Aggression lässt den eben vorgebrachten Schluss allerdings nur unter einer Bedingung zu. Die im Judo geltenden Regeln und Normen müssen pädagogisch vertretbar sein. Um dies zu beurteilen, müssen wir mehr über den «Weg der Sanftheit» wissen.

### Judo – Kampf gegen Aggression

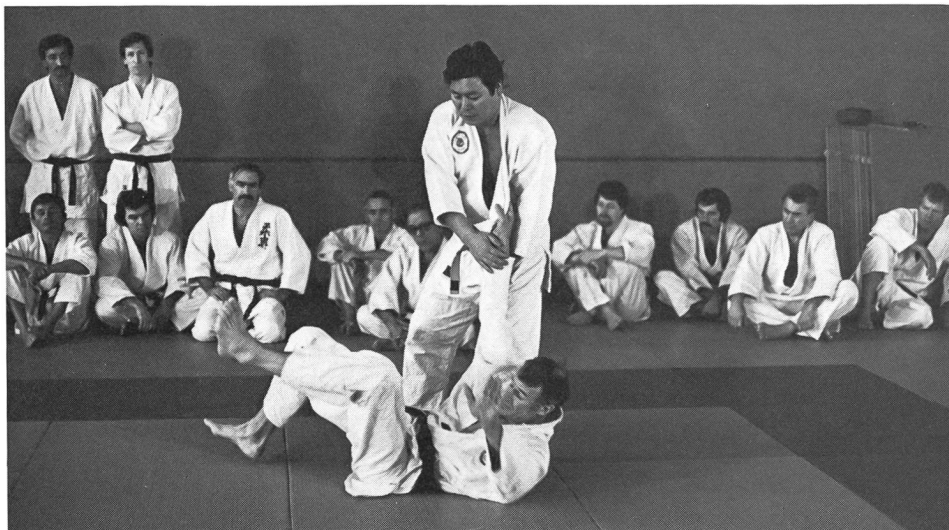
Judo gehört, wie zahlreiche andere mit «do» bezeichnete Künste, zu den sogenannten *Zen-Wegen*. Nur auf dem Hintergrund der geistigen Traditionen Japans lässt sich annähernd verstehen, was wohl Sinn und Ziel des «sanften Weges» sein könnte.

All diesen Wegen ist eines gemeinsam, nämlich das höchste Ziel, das sie anstreben: ein Leben in Harmonie mit allem Sein. Dieses Ziel ist aber nicht als etwas Statisches, endgültig Erreichbares zu verstehen, sondern ebenfalls als Weg (jap. *Do*), als Leben in vollkommener Harmonie. So verstehen wir vielleicht das japanische Wort, wonach der Weg das Ziel und dieses selbst der Weg ist. Nach *Jigoro Kano*, dem Begründer des modernen Judo, bedeutet dieser Weg die «optimale Anwendung aller Energie» (vgl. *Watanabe* 1974, 19). Der Sinn des Judo besteht darin, dieses Prinzip in das Studium von Angriff und Verteidigung einfließen zu lassen und so zum eigentlichen Übungsgegenstand zu machen. Ein Beispiel: Die Energie eines Angriffs wird durch geschicktes Nachgeben und Ausweichen auszunützen versucht und mündet etwa in einen Wurf.

Der Erfolg bei der Anwendung dieses Prinzips hängt davon ab, in welchem Masse wir im Stande sind, die wirkenden und ruhenden Kräfte in uns, unserem Partner und dem Universum überhaupt wahrzunehmen. Das Entscheidende ist also die richtige Wahrnehmung der Wirklichkeit. Hier tritt die eigentliche Bedeutung des «Ju», der Sanftheit, und deren Verbindung mit der japanischen und chinesischen Tradition zutage. Schon im *I Ging*, dem chinesischen Buch der Wandlungen, finden wir eine Interpretation der Sanftheit, die schön trifft, was wohl *Kano* damit gemeint hat. «Sun», das 57. Zeichen, beschreibt die Sanftheit mit dem Bild des Windes oder des Holzes.



Judo-Unterricht, Erklärung der Bodentechnik.



Die Japaner sind begehrte Lehrmeister. Hier unterrichtet Kazuhiro Mikami (7. Dan).

Der Wind oder die Wurzeln einer Pflanze passen sich immerfort und unaufhörlich an und haben doch (oder gar deshalb) eine alles durchdringende Wirkung (Wilhelm 1976, 209 ff). Nur wer nach dem Prinzip der Sanftheit lebt, vermag sich und die Welt im wahren Wesen zu erfassen.

Auf dem Weg der Sanftheit kann der Judoka lernen, sich selber besser zu kennen und seine Partner zu verstehen und zu schätzen.

Der Judoka muss versuchen, mit seiner Um- und Mitwelt in unmittelbarem Kontakt und Einklang zu kommen. Er stellt in seiner Ganzheit eine Art Wahrnehmungsorgan dar, das aber zugleich zusammen mit der komplexen Situation, in der es sich befindet, auch zum Wahrgenommenen gehört. Er ist «mit Bewusstheit durchtränkt» (Tiwald 1981, 63). Um die geringste Veränderung wahrzunehmen, muss er innerlich und äusserlich gelöst und gelassen sein. Seine Aufmerksamkeit ist hier und jetzt, in jeder Bewegung gegenwärtig. Ein Mensch, der auf diese Weise aktuelle und potentielle Energien zu fühlen vermag, kann lernen, diese zu beherrschen und optimal anzuwenden.

Es gibt keinen isolierten, unabhängigen Menschen, der für sich allein sinnvoll existieren könnte. Mit der Zeit erkennt der Judoka seine Partner im Üben, seine Gegner im Kampf, seine Mitmenschen und die Welt um ihn als notwendig und gut für die Entfaltung seiner persönlichen Kräfte und lernt sie entsprechend achten. Dann kann ihm Judo, als intuitiv verstehende Begegnung mit sich und dem anderen, die sich in einer gelungenen Aktion offenbart, zu einer Quelle reiner Freude werden.

Aus einem ursprünglichen Mittel zur aggressiven Lebensbehauptung im ernstesten Kampf hat sich ein Ritual entwickelt, das geradezu in innerem Widerspruch zu jeder Gewaltanwendung an Mitmenschen steht.

## Pädagogische Konsequenzen

Dürfen wir nun auf diesem Hintergrund Mathys zustimmen, wenn er zu den japanischen Kampfkünsten meint, «dass dort die Leibesübungen nicht Selbstzweck sind, sondern dass mit den getreu ausgeführten Zeremonien im Sportleben der Mensch zu moralischem Handeln erzogen und die Einordnung des Individuums ins Weltganze erreicht werden soll»? Es handelt sich nach ihm nicht bloss um Zeitvertreib, sondern um einen «Weg zur Erziehung richtiger Geisteshaltung» (1984, 11).

Wenn wir die tatsächlichen Erscheinungen im modernen Zweikampfsport Judo genauer betrachten, werden wir skeptisch. Wir sind oft, vor allem im Spitzensport, aber zum Teil auch schon bei Schülerwettkämpfen, betroffen von der verbissenen, kompromisslos harten Art, wie um Siege und Medaillen gekämpft wird. Wo liegt der Grund? Maître Anzawa, einer der grössten japanischen Bogenmeister aller Zeiten sagt es so: «Tout entraînement qui manque l'esprit de la voie peut contenir la violence<sup>1</sup>.» (Zit. nach Random 1977, 125.) Was heute unter der Bezeichnung «Judo» betrieben und verkauft wird, hat oft gar nichts gemeinsam mit dem Weg der Sanftheit, wie er Jigoro Kano, seinem Begründer, wohl vorgeschwebt hat. Unser eigennütziges Leistungs- und Prestigedenken hat Judo in Besitz genommen und den «Geist des Weges» verdrängt. Judo ist vielerorts zum Reich der Körperanbetung, der Eitelkeit und des Geschäfts degradiert worden.

Wer trägt die Schuld? Mir scheinen vor allem die Judolehrer dafür verantwortlich zu

Judo ist vielerorts zum Reich der Körperanbetung, der Eitelkeit und des Geschäfts degradiert worden.

<sup>1</sup> Jedes Training das den «Geist des Weges» vernachlässigt, kann zu Gewalt führen.

sein. Denn für die Schüler ist Judo das, was sie unter der Leitung ihres Lehrers lernen, üben und anwenden, was er ihnen sagt, zeigt und vorlebt. Nur in dem Masse, wie es dem Lehrer gelingt, das Geschehen im Training und die Prinzipien des Judo durchsichtig und einsichtig zu machen, lehrt er wirklich Judo. So werden die Judoka Verantwortungsbewusstsein, Toleranz, Hilfsbereitschaft, Verständnis für den Partner usw. nicht bloss als sittliche Forderungen von aussen erfahren, sondern als Notwendigkeit, die in der Sache selbst begründet ist. Auf dem Weg der Sanftheit kann der Judoka lernen, sich selber besser zu kennen und seine Partner zu verstehen und zu schätzen. Er übt Selbstbeherrschung und gewinnt dadurch eher das Vertrauen der andern. Er fühlt sich geborgener in der Gemeinschaft und wird somit erst fähig, seinen Mitmenschen zu helfen.

Judo kann meines Erachtens (wie übrigens meine Erfahrung als Judolehrer bestätigt) zugleich dem Ängstlichen helfen, seine irrationalen Ängste und Hemmungen zu überwinden und dem Aggressiven, seine Aggressivität abzubauen. Der Judolehrer kann einen bedeutenden Beitrag leisten zur Erziehung der Judoka, die sich ihm anvertrauen, wenn er bereit ist, selbst stets auch Schüler zu bleiben, sich auf die Quellen des Judo zu besinnen und dessen pädagogischen Auftrag ernst zu nehmen. ■

*«Die höchste Erziehung ist die, welche sich nicht darauf beschränkt, uns Kenntnisse zu vermitteln, sondern die unser Leben in Harmonie bringt mit allem Sein.»* Tagore

## Literatur

- Bandura, A. (1979) Aggression. Eine sozial-lerntheoretische Analyse. Stuttgart: Klett  
 Gabler, H. (1976) Aggressive Handlungen im Sport. Schorndorf: Hofmann  
 Kornadt, H.-J. (1982) Aggressionsmotiv und Aggressionshemmung. Bern: Huber  
 Lischke, G. (1978) Psychophysiologie der Aggression. In: Selg, H. (Hrsg) Zur Aggression verdammt? Stuttgart: Kohlhammer  
 Lorenz, K. (1980) Das sogenannte Böse. München: DTV  
 Mathys, F.K. (1984) Altjapanische Sportkünste. In: Magglingen, 41. Jg., H. 1, S. 10 und 11  
 Peper, D. (1982) Aggression und Katharsis im Sport. In: Kornadt, H.-J. Aggressionsmotiv und Aggressionshemmung. Bern: Huber  
 Pilz, G.A. (1983) Fairer Sport – Wunschtraum oder Wirklichkeit? In: Magglingen, 40. Jg., H. 12, S. 2–6  
 Random, M. (1977) Les arts martiaux ou l'esprit des budô. Hong Kong: Nathan  
 Scherer, K.R. (1979) Der aggressive Mensch. Ursachen der Aggression in unserer Gesellschaft. Königstein/Ts.: Athenäum  
 Selg, H. (1978) Zur Aggression verdammt? Stuttgart: Kohlhammer  
 Tiwald, H. (1981) Psycho-Training im Kampf- und Budo-sport. Ahrensburg: Czwalina  
 Watanabe, J. (1984) The Secrets of Judo. Tokyo: Tuttle  
 Wilhelm, R. (1976) I Ging, das Buch der Wandlungen. Aus dem Chinesischen übertragen und erläutert. Zürich: Ex Libris  
 Zumkley, H. (1978) Aggression und Katharsis. Göttingen: Hogrefe