

Horst Tiwald

Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport

**Zur Theoretischen Grundlegung des Kampfsports aus
der Sicht einer auf dem Zen-Buddhismus basierenden
Bewegungs- und Trainingstheorie**

**Im Jahr 2011 durchgesehene und neu formatierte Fassung
der 1. Auflage aus dem Jahr 1981**

Hamburg 2011

© by HORST TIWALD
www.tiwald.com

HAMBURG
10. 03. 2011



Vorwort

2011

Die vorliegende Fassung entspricht dem Text von 1981. Ich habe den Text bloß neu formatiert aber nichts geändert, weil ich alles auch heute noch so sagen würde.

Neben den Fußnoten gibt es als Erläuterung auch Anmerkungen am Ende des Buches.

Manches könnte ich heute allerdings differenzierter und vielleicht deutlicher sagen.

Diese Versuche kann man als Ergänzung im Internet www.horst-tiwald.de finden. Ich verweise unter den „Downloads“ insbesondere auf den Ordner „*Buchmanuskripte*“ und dort als Einstieg auf die Textsammlungen „*Zen nicht missverstehen!*“ und „*Theorie-Fragmente zum Taijiquan und Qigong*“.

Relevant wären bei den Downloads auch die Texte im Ordner „*Elsa Gindler und Heinrich Jacoby*“.

INHALT

EINLEITUNG	5
Westliche Sicht des Trainings	7
 DIE LEHRE BUDDHAS – RELIGION ODER PSYCHOLOGIE?	
Aspekte buddhistischer Psychologie	15
Die verschiedenen Formen der Meditation aus der Sicht des japanischen Zen	19
Das Bild des Buddhismus in Europa	25
Die Lehre Buddhas ist keine Religion	26
Indiens Experimente mit dem Bewusstsein	28
Zen und der Tao te King des Lao Tse	35
 ZUR PSYCHOLOGIE DES KAMPFSPORTS	
Kampf ist nicht gleich Aggression	42
Im leistungsorientierten Kampfsport ist kein Platz für Aggressivität	44
Kampf und Aggression sind zweierlei	45
Die geistigen Grundlagen des Budo-Sports sind kein veredelndes Beiwerk, sondern Grundlage der Leistungsoptimierung	46
Kann ein Sport mit Schmerz-Risiko überhaupt menschlich sein?	48
Kampf darf nicht Selbstzweck sein!	50
Die Sache selbst verstehen durch unermüdliches Üben	53
Den eigenen Ist-Stand kennen lernen und akzeptieren	56
Wer nicht zielt, der lernt treffen!	58
Formen der Aufmerksamkeit	62
Die Bedeutung des Atmens	67
Das Problem der Form im Budo-Sport	72
Training der Geistesgegenwart	83
Prinzipien der Gelassenheit	89
 AUSBlick UND PRAXISFELDER	
Budo- oder Mudo-Sport?	96
Zur Unterschiedlichkeit der sog. Budo-Sportarten	99
Budo und Judo in den abendländischen Leibesübungen	104
Zum Psycho-Training im Budo-Sport	108
Schau-Kampf und Wett-Kampf – Die Perversionen des Kampfes als Wurzeln des ‚Sports‘	109
 ANMERKUNGEN	113
 LITERATUR	128

EINLEITUNG

Es gibt kein Psycho-Training, das für alle Sportarten gleich ist. Die Sportarten sind so unterschiedlich, daß es notwendig ist, jedes Psycho-Training der jeweiligen Sportart genau anzupassen.

Was in der einen Sportart hilft, die Leistung zu optimieren, kann in einer anderen zu einer Leistungsminderung führen!

Daher ist es erforderlich, sich über die Struktur der jeweiligen Sportart etwas klar zu werden:

- es gibt einfache Sportarten, wie z.B. die Leichtathletik und das Schwimmen;
- und es gibt komplexe Sportarten, wie z.B. die Sportspiele und den Kampfsport.

Je komplexer die Sportart, desto schwieriger wird das Psycho-Training.

Warum ist die eine Sportart einfach und die andere dagegen komplex?

In der Leichtathletik und beim Schwimmen handelt es sich bei der Sportausübung um relativ einfache motorische Fertigkeiten (Techniken). Diese Fertigkeiten müssen nicht einer sich ständig ändernden äußeren Situation angepasst werden, wie z.B. im Kampfsport erforderlich, sondern sie können mehr oder weniger ‚blind‘ realisiert werden, denn die äußere Situation (die Sportstätte, das Gerät usw.) ist standardisiert und ein Gegenspieler fehlt.

In diesen Sportarten hat die Verbesserung der Wahrnehmung der Situation durch den Sportler nur geringe Bedeutung. Große Bedeutung kommt dagegen der Verbesserung der motorischen Eigenschaften, wie Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer zu.

In diesen *"einfachen resultatorientierten Sportarten"* (Anmerkung 1) hat man

es im Psycho-Training daher relativ einfach, da man mit ihm nur das Erlernen der Fertigkeit (der Technik) sowie die Verbesserung der Kondition zu fördern braucht.

In den zu dieser Gruppe gehörenden Sportarten, wie zum Beispiel im Rudern, wo es im Wettkampf insbesondere um die Ausschöpfung der Kondition geht, gibt es Phasen, in denen der Athlet kurz vor der Erschöpfung seine Leistung mehr oder weniger bewußtlos realisiert.

Diese Möglichkeit, ‚blind‘ etwas zu leisten, bringt hier auch Trainingsverfahren in die Diskussion, in denen man letztlich versucht, mit äußerlich ‚blinder Wut‘ die Leistung zu optimieren, d.h. die Kondition voll auszuschöpfen.

Es besteht in diesen Sportarten also die Möglichkeit, durch Schaffung von Aggressivität die Ausschöpfung der Kondition zu verbessern. Ob damit allerdings das Optimum erreicht werden kann, bleibt fraglich.¹

Etwas anders gestaltet sich das Training in den ‚*verlauforientierten Sportarten*‘, wie im Geräteturnen und im Eiskunstlauf.

Hier kommt dem Fertigkeitlernen mehr Bedeutung zu als in den ‚*einfachen resultatorientierten Sportarten*‘. Der Schwerpunkt hat sich hier von der Kondition auf das Erlernen von komplexen und schwierigen Fertigkeiten verschoben. Eine Verbesserung der Situationswahrnehmung des Sportlers ist in dieser Gruppe von Sportarten aber ebenfalls nur von geringer Bedeutung.

Die ‚*verlauforientierten Sportarten*‘ haben also mit den ‚*einfachen resultatorientierten Sportarten*‘ gemeinsam, daß in ihnen der Verbesserung der Wahrnehmung der Situation nur geringe Bedeutung zukommt.

Sie unterscheiden sich von diesen aber dadurch, daß in ihnen dem Fertigkeitlernen relativ mehr Bedeutung zukommt als der Verbesserung und vollen Ausschöpfung der Kondition.

Das Psycho-Training hat daher in den ‚*verlauforientierten Sportarten*‘ eine grundlegend andere Struktur als in den ‚*einfachen resultatorientierten Sportarten*‘!

Vollkommen anders als in den beiden bisher genannten Gruppen von Sportar-

ten ist jedoch das Psycho-Training in den *komplexen resultatorientierten Sportarten*, in denen der Erfolg nicht *blind* erreicht werden kann, sondern abhängig ist von einer präzisen Wahrnehmung und Analyse einer sich ständig ändernden äußeren Situation.

In diesen Sportarten, wie z.B. in den Spielen und im Kampfsport, die eben wesentlich von einer Verbesserung der Wahrnehmung abhängen, lässt sich im Gegensatz zu den *einfachen resultatorientierten Sportarten* nicht mit Wut arbeiten, denn Wut macht blind!

Die westliche Sicht des Trainings

Unsere Bewegungs- und Trainingsforschung steckt noch in den Kinderschuhen. Sie hat sich notwendigerweise zuerst mit einfachen Problemen befasst.

Diese finden sich, was das Fertiglern betrifft, in den *verlaufsorientierten Sportarten* (z.B. Turnen, Eiskunstlauf) und, was die Kondition betrifft, in den *einfachen resultatorientierten Sportarten* (z.B. Leichtathletik, Schwimmen).

Wendet sich nun unsere konventionelle Trainingsforschung den *komplexen resultatorientierten Sportarten* zu (z.B. den Spielen, dem Skilauf, dem Kampfsport), so behandelt sie aus ihrer Sicht diese Sportarten so, als wären sie ganz einfach, bzw. ohne Schwierigkeit in einfache Sportarten zu zerlegen.

Die Forschungsmethoden und Messverfahren, die für andere Sportarten entwickelt wurden, werden unreflektiert übernommen, was dann auch im Training dazu führt, daß komplexe Sportarten in zusammenhanglose Teile zerlegt werden.

Die Technik (Fertigkeiten) wird dann so erlernt wie in den *verlaufsorientierten Sportarten* (wie im Turnen) und die Kondition wird dann so trainiert wie in den *einfachen resultatorientierten Sportarten* (wie in der Leichtathletik). Über den Rest wird dann geredet, was als *Taktik-Training* bezeichnet wird. (Anmerkung 2)

Das Wesentliche der *komplexen resultatorientierten Sportarten*,

¹ Den Versuch, durch den Aufbau von Aggressivität zur Leistungsmaximierung beizutragen, hat KARL ADAM im Rudertraining und bei der Wettkampfvorbereitung unternommen.

nämlich die Verbesserung der Situationswahrnehmung und die Entwicklung der Fähigkeit zur ‚Sofortkonzeption‘ einer der jeweiligen konkreten und einmaligen Situation angepassten ‚Technik‘, wird mehr oder weniger vernachlässigt.

Das komplexe Kampfgeschehen wird meist in einige wenige Standardsituationen zerlegt, für welche die entsprechenden Techniken stereotyp trainiert werden.

Das dadurch immer ärmer werdende Kampfgeschehen wird sodann beobachtet und es werden die durch diese Verarmung zustande gekommenen ‚häufigen‘ Situationen und die entsprechenden siegreichen Techniken herausgefiltert und sodann trainiert.

Man lernt also nicht die jeweilige konkrete Situation zu analysieren und in einem blitzartigen ‚Sofort-Verfahren‘ die jeweilige Antwort in der Situation zu konzipieren:

- sondern man lernt sozusagen im Vorwege eine handvoll Antworten und wartet dann im Kampf bis die passenden Fragen gestellt werden;
- kommen diese, dann hat man Glück, kommen sie nicht, dann hat man umsonst gewartet, bzw. man muss dann die vorbereitete Antwort auf eine nicht genau passende Frage geben;
- damit jene aber doch passt, muss sie durchgesetzt werden, d.h. die nicht exakt passende Technik muss durch ein Übermaß an Kraft zum Erfolg gebracht werden.

Auf diese Art und Weise bekommt das Krafttraining im Kampfsport immer mehr Bedeutung;

- einerseits wird mit Kraft eine schlechte bzw. nicht exakt passende Technik kompensiert;
- andererseits aber wird durch Kraft die Situation so gestaltet, daß die vorbereitete Technik eben passt.

Der Kampfsport wird also heute immer mehr zu einem Wettlauf im konditionellen Bereich.

Dieser Prozeß findet jedoch im Spitzensport sein natürliches Ende dann, wenn die Möglichkeiten, die im konditionellen Bereich stecken, von allen Kämpfern gleichermaßen ausgeschöpft und durch Bilden

von Gewichtsklassen hinsichtlich des Konstitutionellen annähernd gleiche Bedingungen geschaffen wurden.

Auch andere Sportarten machten diese ‚Sackgassen-Entwicklung‘ durch und stoßen an eine Grenze. Dann eben, wenn alle Spitzenmannschaften Sportler von annähernd gleicher Konstitution (z.B. Körpergröße) und Kondition (Kraft, Ausdauer usw.) haben.

Wenn dieser Gleichstand in dem für die *‚komplexen resultatorientierten Sportarten‘* relativ Untypischen erreicht ist, kann sich im Wettkampfsport in diesen Sportarten erst das Typische entfalten.

Ich sage im Wettkampfsport, weil nur dieser um des Sieges willen auch ‚Abwege‘ geht, die vorübergehend zum Erfolg führen.

Diese ‚Abwege‘ waren natürlich nicht vergeblich, denn zur Spitzenleistung gehört eben die volle Ausschöpfung aller Möglichkeiten, auch der konditionellen.

Das Problem dieser ‚Abwege‘ liegt vielmehr darin, dass u.U. das Wesentliche verloren wird und man sich dadurch den Weg zur vollen Leistungsoptimierung verbaut – dass man also in den ‚Sackgassen‘ stecken bleibt.

Auch stellt sich die Frage, ob man z.B. unbedingt die Kondition isoliert vom Kampf trainieren muß und ob es nicht kampfintegrierte bessere Möglichkeiten gibt.²

Nicht für alle Kampfsportarten ist das Krafttraining so relevant wie für Boxen, Ringen, Judo usw., man denke nur an das Fechten, wo mehr Augenmerk auf das Training der Technik, der Zielgenauigkeit, der Schnelligkeit usw. gelegt wird.

Aber auch hier gibt es Gefahren, sich in ‚Sackgassen‘ zu entwickeln, wenn man z.B. die Reaktionsschnelligkeit nur in einem vom Kampf isolierten Training zu verbessern sucht, oder wenn man die Technik so wie in den *‚verlaufsorientierten Sportarten‘* (wie Ballett) lernt und ausfeilt.

Wenn man also auch hier von der Annahme ausgeht, es genüge, ein vorgefertigtes Repertoire von Antworten (Techniken) auswendig zu lernen und ebenso die dazugehörenden Fragen (Kampfsituationen).

Aus dieser Sicht geht es dann ebenfalls nur darum, ein stereotyper ‚Schnell-Antworter‘ zu werden, der gleichsam die Fähigkeit besitzt, die vorher gelernten Fragen sich zu merken, sie bei Auftreten schnell wiederzuerkennen und dann automatisch *„wie aus der Pistole geschossen“* die Antwort zu plappern (zu reagieren). Das ist ein sehr mechanistisches Modell, das unserer heutigen Trainingslehre zugrunde liegt. Man spricht dann davon, daß Bewegungen und Reaktionen ‚eingeschliffen‘ werden sollen usw.

Um aus diesem bei uns festgefahrenen mechanistischen Denkschema der Trainings- und Bewegungslehre herauszukommen, ist das Befassen mit der fernöstlichen Trainingsauffassung von Nutzen. In den fernöstlichen Bewegungskünsten ging es ursprünglich³ nicht um das Siegen. Dies verhinderte, daß man nur um des Siegens willen verlockende Abwege ging.

Man versuchte vielmehr das Wesentliche des Kampfsportes zu entfalten und dieses für die Persönlichkeitsentwicklung fruchtbar werden zu lassen.

Es blieben also Seitenwege, die zur siegorientierten Leistungsoptimierung mitgegangen werden müßten, nicht voll ausgenutzt, dafür wurde aber der wesentliche Hauptweg voll ausgeschöpft.

Dieses Buch stellt sich daher die Aufgabe, auch in die geistigen Grundlagen des fernöstlichen Kampfsports einzuführen.

Unter den geistigen Grundlagen sind nicht irgendwelche kulturbedingten spirituellen Weltmodelle zu verstehen oder an die Mentalität des fernöstlichen Menschen gebundene Charaktereigenschaften, sondern die Darstellung eines Weges, der zu einem bestimmten

² Eine analoge Problemstellung gibt es hinsichtlich des spiel integrierten Techniktrainings in den Sportspielen.

³ Dies ist insofern missverständlich formuliert, als die Kampfkünste auch ihren martialischen Ursprung haben. Dort ging es natürlich um das Siegen. Als sich dieses kämpferische Üben aber zur Kunst verselbständigte, traten immer mehr gesundheitliche und innere Ziele in den Vordergrund. Das Wort *„ursprünglich“* kann daher hier nur bedeuten, dass dies aus der Sicht des heutigen Sports, der aus Kampfkünsten nun wieder eine siegorientierte äußerliche Angelegenheit machte, rückblickend so erscheint.

geistig-psychischen Bewusstseinszustand führt, der die Kampfkraft erhöht, ohne diesen Effekt zum Ziel zu haben.

Dieser Weg leitet sich her vom Zen-Buddhismus. Der Zen-Buddhismus ist eine bestimmte Form des Buddhismus, der von Indien über China und Korea nach Japan gekommen ist.⁴ Sein Wesen ist die Meditation. Er steht allen spekulativen Weltmodellen und dogmatischen Lehren, seien sie buddhistisch oder nicht, ablehnend gegenüber.

Im Extrem soll sogar im klösterlichen Zen die Selbstverwirklichung ohne Sprache und ohne intellektuelle Vorwärtsbewegung erreicht werden, was jedoch nicht exakt mit der buddhistischen Psychologie übereinstimmt.

Zwei Mittel stehen im klösterlichen Zen im Vordergrund:

- zum einen das Meditieren im schweigenden Hocken, das *Zazen*, (Anmerkung 3) in welchem man versucht, ohne an etwas Bestimmtes zu denken oder gewaltsam nicht zu denken, in eine Entspannung und schließlich in eine Versenkung zu kommen;
- zum anderen wird das *Koan*, (Anmerkung 4) ein paradox anmutender Satz, zum Gegenstand der Meditation genommen, an dem sich die intellektuellen Bewußtseinsprozesse reiben sollen, um schließlich zu zerbrechen und zu einem intuitiven Erleuchtungszustand zu führen.

Für den Europäer ist es schwer, hier Zugang zu finden.

Nicht etwa weil der fernöstliche Mensch hierzu besser disponiert wäre, als der Europäer, sondern weil der Europäer eine falsche Ansicht vom fernöstlichen Menschen hat.

Dies führt dazu, daß er in seinem meditativem Bemühen eine psychische Einstellung, die er für fernöstlich hält, kopiert, die aber, ob im fernen Osten verbreitet oder nicht, auch dort nicht zur buddhistischen Versenkung führt.

Die Lehre BUDDHAS hat nichts mit einer Religion oder einem Spiritualismus zu tun, obwohl sie heute zu einer Kultreligion verflacht und mit spirituellen Ritualen vermischt wurde.

⁴ Zur Geschichte des Zen-Buddhismus siehe auch HEINRICH DUMOULIN: *"Zen- Geschichte und Gestalt"*, Bern 1959.

Der heute von diesen oberflächlichen, spirituellen und kultischen Formen geprägte fernöstliche Mensch ist von dem, was mit der Lehre BUDDHAS als psychische Methode der Selbstverwirklichung aufgezeigt wurde, genauso weit entfernt, wie der intellektuell gebundene westliche Mensch, nur in anderer Weise.

Der ständige Hinweis darauf, daß der fernöstliche Mensch für buddhistische Praktiken disponiert sei, während sie für den westlichen Mensch schwer verständlich und kaum zugänglich seien, entbehrt jeder sachlichen Grundlage.

Diese Fehleinschätzung beruht vielleicht darauf, daß man, wenn man vom Buddhismus redet, weniger die psychische Methode, wie sie in der Lehre BUDDHAS dargelegt ist, vor Augen hat, sondern mehr spekulative Weltmodelle und spirituelle Religionsformen, die mit dem spirituellen Hinduismus durcheinandergeworfen werden.

Der westliche Mensch rundet sein Bild über fernöstliche Mentalität sodann durch jene Eindrücke ab, die er durch den Sekten-Spektakel bekommt, der auf den Straßen europäischer Großstädte als Schau abgezogen wird.

Dies alles hat mit Zen-Buddhismus, wie er zur Grundlage der fernöstlichen Bewegungskünste wurde, nichts zu tun.

Was uns hier interessiert ist also nicht das europäische Mißverständnis der Selbstlosigkeit, der Aufgabe der Person oder auch die bei uns verbreiteten Formen klösterlicher Zen-Meditation, sondern das Praktischwerden dieser psychischen Einstellung, wie sie sich z.B. in den fernöstlichen Kampfsportarten zeigt.⁵

EUGEN HERRIGEL, ein deutscher Philosoph, der längere Zeit in Japan lebte und dort am Beispiel des Erlernens der Kunst des Bogenschießens in den Geist des Zen eingeführt wurde, drückt dies so aus:

"Seit geraumer Zeit ist es selbst für uns Europäer kein Geheimnis mehr, daß die japanischen Künste um ihrer inneren Form willen auf eine gemeinsame Wurzel zurückweisen: auf den Buddhismus. Dies gilt für die Kunst des Bogenschießens in demselben Sinne und

⁵ Vgl. hierzu auch meine Textsammlung „Zen nicht missverstehen!“, Internet www.horst-tiwald.de unter den „Downloads“ im Ordner „Buchmanuskripte“.

Maße wie für die Tuschmalerei, für die Schauspielkunst nicht weniger als für die Teezeremonie, die Kunst des Blumenstellens und der Schwertmeisterschaft.

Es besagt zunächst, daß sie alle eine geistige Haltung voraussetzen, und je nach ihrer Eigenart bewußt pflegen, die in ihrer höchsten Steigerungsform dem Buddhismus eigentümlich ist und das Wesen des priesterlichen Menschen bestimmt.

Freilich ist hierbei nicht der Buddhismus schlechthin gemeint.

Nicht um den ausgesprochen spekulativen Buddhismus dreht es sich hier, den man um seines angeblich zugänglichen Schrifttums willen allein in Europa kennt und sogar zu verstehen beansprucht, sondern um den 'Dhyana' - Buddhismus, den man in Japan als 'Zen' bezeichnet und der in erster Linie nicht Spekulation, sondern unmittelbare Erfahrung dessen sein will, was als grundloser Grund des Seienden vom Verstande nicht ausgedacht, ja nicht einmal nach noch so eindeutigen und unwiderstehlichen Erfahrungen begriffen und gedeutet zu werden vermag: man weiß es, indem man es nicht weiß."⁶

⁶ EUGEN HERRIGEL: *"Zen in der Kunst des Bogenschießens"*, Weilheim/Obb. 1970, S. 14.

DIE LEHRE BUDDHAS – RELIGION ODER PSYCHOLOGIE?

Aspekte buddhistischer Psychologie

An sich ist es ein Widerspruch, zum einen aus der Sicht des Zen-Buddhismus die Sprache und das Denken als Instrument der meditativen Selbstverwirklichung zu negieren, andererseits über Zen-Buddhismus in einem Buch zu schreiben, um Zen praktisch wirksam werden zu lassen.

Man könnte diesen Widerspruch in der Form zu lösen versuchen, daß man sagt, daß das isolierte Sprachdenken zwar letztlich nichts bringt, es jedoch am Anfang trotzdem nicht gleichgültig ist, was man denkt bzw. in welcher sprachlichen Form man sich den Weg verbaut.

Aus der Sicht der buddhistischen Psychologie ist es sogar erforderlich, auf dem Weg zur Selbstverwirklichung seinen Intellekt bis zu seinen Grenzen hin zu gebrauchen.

"Der Buddha war kein Verächter der Vernunft, des logischen Denkens oder des Intellekts, aber er erkannte die Grenzen, innerhalb derer sie wirken und von Nutzen sein können, und er wies ihnen demgemäß ihren Platz an.

Er gehört nicht zu jenen Leuten, die den Intellekt verdammen, weil sie von ihm nicht Gebrauch zu machen wissen!

Negierung ist Flucht, nicht Überwindung.

Erst wenn wir bis an die Grenze des Denkens vorgedrungen sind, haben wir das Recht und die Fähigkeit erworben, sie zu überschreiten.

Aus diesem Grund besteht der erste Teil aller wesentlichen Meditation aus einer bis zur äußersten Differenzierung gehenden Analyse, und erst nach dieser sorgfältigen Vorbereitung setzt die große Synthese der ‚Schauungen‘ oder erlebten Erkenntnisse ein."⁷

Diese Grundhaltung drückt sich auch in der Umsetzung des Zen in den Bewegungskünsten aus.

Hier wird nicht durch getrennte Meditation die Tätigkeit verbessert, sondern in der Tätigkeit selbst wird durch geistige Anstrengung, durch gedankliche

⁷ LAMA ANAGARIKA GOVINDA: *"Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie"*, Wiesbaden 1961, S. 121.

Analyse der Situation und des eigenen Erlebens sowie durch Perfektionierung der Technik ein Prozess in Gang gesetzt, der in seiner Differenzierung überwunden werden muß.

In dieser geistigen Anstrengung wird nicht nur die Perfektionierung der Technik vorangetrieben, sondern es wird auch im Erlebnis, im Selbsterleben, ein Differenzierungsprozess in Gang gesetzt.

Diese Selbstanalyse deckt jene Faktoren im eigenen Bewußtsein auf, die der klaren Wechselwirkung mit der Umwelt (z.B. dem Siegen im Kampf, der Darstellung in der Kunst, dem Gestalten eines Kunstwerkes) entgegenstehen.

Es werden ablenkende Bewußtseinsinhalte, die auch Angst oder Voreiligkeit verursachen, aufgedeckt und zu eliminieren gesucht.

Zwei Prozessen kommt in dieser Auseinandersetzung besondere pädagogische Bedeutung zu:

- zum einen dem Prozeß des Lustverzichtes;
- zum anderen dem der Unlustüberwindung.

Im Grunde sind dies nur zwei Seiten eines Prozesses.

Hierbei muß jedoch ausdrücklich festgestellt werden, daß es sich dabei nicht um Selbstzweck-Prozesse in Form einer Selbstlosigkeit um ihrer selbst oder um einer Moral willen handelt, sondern um eine funktionale, d.h. sinnvolle Überwindung.

Was sinnvoll ist, bestimmt die Wechselwirkung mit der Umwelt, letztlich die Praxis.

Wichtig ist hierbei, daß das Sinnvolle paradox sein kann, daß es z.B. sinnvoll ist:

- um treffen zu lernen, vorerst nicht zu zielen;
- um zu siegen, sich selbst im Kampf zu vergessen;
- oder um nach außen zu wirken, sich nach innen zu konzentrieren, usw.

Was hier in der sprachlichen Formulierung paradox und unsinnig erscheint, kann jedoch bei eingehender Analyse der psychischen Mechanismen durch-

aus verständlich gemacht werden.

Die buddhistische Psychologie hat für die Analyse geistig-psychischer Erlebnisprozesse ein differenziertes Begriffssystem, dem gegenüber das der europäischen Psychologie undifferenziert und plump erscheint.

Es ist daher schwer, Begriffe zu übersetzen und einen rein sprachlichen Zugang zu der Differenzierung psychischer Phänomene zu schaffen.

Mangels sprachlicher Mittel ist man auf die Erlebnissphäre verwiesen, um sukzessive östliches Wissen aufzuarbeiten und mit einer Verspätung von mehreren tausend Jahren auch in Europa fruchtbar werden zu lassen.

Dieser enorme Erkenntnisrückstand in der europäischen Psychologie ist nicht von heute auf morgen aufzuholen. Das Aufholen ist auch nicht einfach. Die europäischen Defizite werden immer offenkundiger und bieten so manchen okkulten und mystischen Sekten einen guten Nährboden, was wieder die Umsetzung einer differenzierten Erkenntnis erschwert.

Wenn wir nun den Versuch machen, etwas von dieser Differenzierungsleistung fernöstlichen Geistes einzubringen, so ist es nicht unsere Absicht, einer Parapsychologie auf Illustrierten-Niveau das Wort zu reden oder für östliche Sekten sensibel zu machen.

Bei der Darstellung der indischen Geisteswelt soll der Unterschied aufgezeigt werden, der zwischen dem buddhistischen umweltorientierten Zen und den hinduistischen umweltisolierenden Versenkungspraktiken zu treffen ist, die immer Nährboden für spirituelle Mystik waren und sind.

Ein anschließender kurzer Streifzug in LAO TSE'S *Tao te King*⁸ soll sodann verdeutlichen, daß Tugend auch im ethischen Sinne:

- nicht spekulative Orientierung an einer vorgegebenen Moral ist;
- sondern Orientierung an der konkreten Praxis, die von einer bestimmten psychischen Einstellung abhängig ist.

In der Wechselwirkung von sachgerecht eingestelltem Individuum mit der

konkreten Situation erwächst, wie im *„Tao te King“* gezeigt wird, die Tugend:

- sowohl als Optimierung der Leistung;
- als auch als echte Mitmenschlichkeit.

⁸ Die Schrift *„Tao te King“* wird LAO TSE zugeschrieben, der um das Jahr 300 v. Chr. in China gelebt haben soll.

Die verschiedenen Formen der Meditation aus der Sicht des japanischen Zen

In der Literatur über Zen sprechen die einen von ‚*dem*‘ Zen, als Abkürzung für ‚*den*‘ Zen-Buddhismus, andere über ‚*das*‘ Zen und meinen damit eigentlich das ‚*Za-Zen*‘ bzw. überhaupt das Meditieren.

Sie sprechen dann von fünf Arten des Zen und ordnen in das Zen alle Meditationsformen aus Ost und West ein.⁹

Diese fünf Arten des Zen werden auch als fünf Stufen des Zen aufgefasst:

- Die erste Stufe wird als ‚*Bombu-Zen*‘, als ‚gewöhnlicher Zen‘ bezeichnet. Er ist frei von jedem philosophischen und religiösem Hintergrund und dient lediglich der Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit. Hierher gehören bereits die auch im Westen verbreiteten Übungen zur psychophysischen Entspannung und geistigen Konzentration. Selbst in den Sport haben diese Formen als psychische Trainingsmethoden bereits Eingang gefunden. Auch in der Psychotherapie werden sie eingesetzt.
- Die zweite Stufe wird als ‚*Gedo-Zen*‘, als ‚*äußerer Weg*‘ bezeichnet. Dieses Zen hat bereits einen Bezug zu einem religiös-philosophischen Hintergrund, der dem Meditierenden bewußt sein soll. Es ist jedoch kein buddhistischer Hintergrund, sondern ein spiritueller. Hierher gehören z.B. die Kontemplations-Übungen im Christentum und der Hindu-Yoga. Im *Gedo-Zen* werden z.B. in der ‚*Emma-Methode*‘ gewisse übernormale Kräfte und Fähigkeiten gepflegt, z.B. um andere Menschen zu bewegen ohne selbst einen Muskel zu bewegen oder ein Wort zu sagen. Es geht hier um das Wecken einer inneren physischen, kosmischen Kraft, des ‚*Joriki*‘, das dann angeblich auch ohne eigene Körperbewegung bereits physisch nach außen wirkt.¹⁰ Das ‚*Gedo-Zen*‘ wird von vielen Hindu-Sekten geübt, um im Himmel wiedergeboren zu werden.
- Die dritte Art des Zen, die ebenfalls noch nicht als buddhistisch angesehen wird, heißt ‚*Shojo-Zen*‘. Dieses Zen ist „ein ‚*Hoben*“

⁹ In der Darstellung dieser fünf Stufen des Zen wird HAKUUN YASUTANI ROSHI gefolgt.

Vgl. HAKUUN YASUTANI ROSHI: „*Über die Übung des Zen*“ in: KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIM: „*Wunderbare Katze und andere Zen-Texte*“, Bern/München/Wien 1975.

¹⁰ Auf dieser Stufe des Zen befindet sich die „*Katze mit dem Tigerfell*“, die einer konfuzianischen Ansicht folgend, im Sinne von MENCIUS, in sich den kosmischen Geist „*ki*“ verstärken will. Vgl. die Geschichte „*Die wunderbare Kunst einer Katze*“ in: Karl GRAF DÜRCKHEIMS Buch: „*Wunderbare Katze*“, S. 77-79.

Zen', eine zweckdienliche Übung für diejenigen, die nicht in der Lage sind, den Kern der Erleuchtung Buddhas zu begreifen. Sein Ziel ist das Anhalten jeder Art von unterscheidenden Denken, so daß der Geist völlig leer wird und in eine Verfassung gelangt, die man ‚Mushinjo‘ nennt, eine bewußtlose Verfassung, in welcher auch alle Fähigkeiten des Bewußtseins aufgehoben sind. Wenn man genug übt, kann diese Kraft von jedem gepflegt werden. Wenn man nicht den Wunsch hat zu sterben, kann man in diese tranceähnliche Verfassung für einen bestimmten Zeitraum versetzt werden, eine Stunde oder zwei Tage. Man kann auch darin unbegrenzt lange verbleiben, worauf der Tod natürlich und schmerzlos eintritt, und zwar - und das ist die dabei wichtigste Vorstellung - ohne eine Wiedergeburt.“¹¹

- Die vierte Art des Zen wird ‚*Daijo-Zen*‘ genannt, das ‚große Fahrzeug‘. Erst dieses Zen wird als buddhistisch betrachtet. Sein Ziel ist die Schau und Verwirklichung der eigenen Wesensnatur im alltäglichen Leben. Hier ist ‚*Satori*‘ (Erleuchtung) (Anmerkung 5) angesiedelt, eine Erleuchtung, die sich nicht im leeren Bewußtsein, sondern innerhalb des Bewußtseins der Unterscheidungen ereignet.
- Die höchste Stufe des buddhistischen Zen wird als ‚*Saijojo-Zen*‘ bezeichnet. Dieses ist die Verwirklichung des ‚*Satori*‘, nicht mehr eine Übung zur Erlangung desselben. Mittel und Ziel sind in ihm eins.

In dieser Stufenfolge des Zen wird bereits die Abhebung deutlich, die die Lehre BUDDHAS vom Hinduismus vornimmt.

Wobei man nicht von dem Buddhismus reden kann, denn dieser hat sich zu einer Volksreligion mit den verschiedensten Strömungen verflacht und hat nur mehr wenig mit dem zu tun, was noch im ursprünglichen Buddhismus, der dem tatsächlichen Wirken BUDDHAS noch am nächsten lag, annähernd zum Ausdruck kam.

Ging es ursprünglich in Anknüpfung an vorbuddhistische Religionen um die Erlösung des einzelnen, der als ‚*Arhat*‘ (Heiliger) ohne Rücksicht auf Mitmenschen in der Askese den Weg ins *Nirwana* sucht, so trat später ein mitmenschlicher Zug in den Vordergrund.

Stand im ‚*Hinayana*‘ die Lehre im Vordergrund und wurde BUDDHA nur als

¹¹ HAKUUN YASUTANI ROSHI, in: Karl GRAF DÜRCKHEIMS Buch: *"Wunderbare Katze"*, S. 139-146.,

Lehrer betrachtet, so entstand im ‚*Mahayana*‘ eine ganze Buddha-Welt mit Buddhas und Bodhisattvas, die bereits durch eigenes Bemühen dem Kreislauf von Geburt und Tod entronnen sind, aber auf das vollkommene Eingehen in das Nirwana einstweilen verzichtet haben, um den erlösungssuchenden Menschen beizustehen.

Dieser fortschrittliche mitmenschliche Zug brachte aber zwangsläufig die Vergötterung BUDDHAS und seine kultische Verehrung mit sich, wodurch der Buddhismus auf vorbuddhistische Bewußtseinsstrukturen zurückfiel.

Im ‚*Mahayana*‘ entstanden eine Fülle unterschiedlicher religiöser Richtungen mit unterschiedlichen Kultformen. Eine zum ‚*Mahayana*‘ gehörende Sonderform ist der tibetanische Lamaismus, der zum ‚*Vajra-yana*‘, dem ‚*Diamantfahrzeug*‘ gehört. Hier wurde der ‚*Tantrismus*‘ neu belebt, der sich auch in einer Mechanisierung des Kultes zeigt.

Bereits in den alten heiligen Schriften der Hindus, den ‚*Veden*‘, bestand eine starke Orientierung auf die Sprache, auf Zauberformeln und Opfersprüche, mit deren Hilfe sich der wissende Brahmane die Götter gefügig zu machen suchte.¹²

Wenn man vom Zen-Buddhismus spricht, muß einem dessen Sprach- und Sprechfeindlichkeit bewußt sein, die sich einerseits gegen tantristische Rituale, andererseits aber gegen die hinduistische Tradition richtet, die mit ‚*Brahman*‘ (*Sein*) und ‚*Atman*‘ (*Seele*) zwei spirituelle Gegebenheiten annimmt, mit Worten belegt und über sie redet.

Genau diesem entgegen ist die Lehre BUDDHAS, die im Grunde keine Religion ist, wenn man mit Religion den Glauben an höhere Wesen und Mächte sowie an die Abhängigkeit von diesen, meint.

Für BUDDHA gibt es weder eine Seele (*Atman*) noch einen spirituellen Seinsgrund, der ‚*Gott*‘ oder ‚*Brahman*‘ genannt werden könnte.

¹² vgl. GUSTAV MENSCHING: „*Buddhistische Geisteswelt – vom historischen Buddha zum Lamaismus*“, Wiesbaden o. J.

Gerade das ‚für Etwas halten‘ und in Worte fassen dieser beiden fiktiven Positionen führt zum ‚Ich-Wahn‘, welcher der Selbstverwirklichung entgegensteht und sich als Schein zwischen das Individuum und die Umwelt stellt.

Die Lehre BUDDHAS bedeutet eine radikale Abkehr von der hinduistischen Tradition, was allerdings im heutigen Kult-Buddhismus nicht mehr zu erkennen ist.

Wer über sich, sein ‚Ich‘ (*Atman*) oder über die Abhängigkeit dieses fiktiven Ichs von Gott oder einer kosmischen Kraft (*Brahman*) falsche Vorstellungen hegt, hat dadurch sein Bewußtsein gespalten.

In ihm ist dann nicht mehr die Umwelt klar gegeben, sondern sie steht einer ‚Vorstellung vom Ich‘ entgegen.

Die Wirklichkeit, die Realität (einschließlich des eigenen Körpers) ist dem Menschen dann nicht mehr als Einheit von Erleben und Vorstellen unmittelbar gegeben, sondern steht nur als Vorstellung einem vorgestellten Ich gegenüber. Die Realität wird als Nur-Vorstellung vom Erleben distanziert und isoliert und so zu einem Etwas, zu einem Gegen-Stand.¹³

Die auf diese Art ‚gegen-ständliche‘ Welt wird z.B. im nichtbuddhistischen ‚*Shojo-Zen*‘ (der 3.Stufe des Zen) dadurch zu überwinden gesucht, daß man alle ‚*Sinnestore*‘ und ‚*Gedächtnistore*‘ schließt und so in der Versenkung sein Bewußtsein leer macht von allen Vorstellungen.

Damit ist auch das ‚vorgestellte Ich‘ beseitigt. Aber auch die Um- und Mitwelt.

Das aber ist gerade nach BUDDHA ein Irrweg. BUDDHA geht es nicht darum, in solchen Phasen der Versenkung kosmische Kraft zu tanken, um sich dann wieder gestärkt der Umwelt zuwenden zu können.

Im buddhistischen Zen geht es im ‚*Satori*‘ (Erleuchtung) um die Beseitigung

vgl. HELMUT VON GLASENAPP: „*Die Philosophie der Inder*“, Stuttgart 1958, ders. „*Indische Geisteswelt – eine Auswahl von Texten*“, Wiesbaden o. J.

¹³ vgl. ROBERT REININGER: „*Das Psycho-physische Problem*“, Wien/Leipzig 1930.

des ‚vorgestellten Ich‘, das in der Vorstellung das Bewußtsein bricht. Es geht um einen unmittelbaren Bezug zur Realität, der nicht durch Ich-Vorurteile und ein Rollen-Selbstbewußtsein getrübt ist.

Die Einheit von ‚So-heit‘ und ‚Da-sein‘ soll durch unmittelbares Erfassen der Individuum-Umwelteinheit erreicht werden.

Es geht also um eine Einheit von Vorstellung (*So-heit*) und Erleben (*Da-sein*) - um die Aufhebung der Amputation vom *Emotialen*. (Anmerkung 6)

In dieser Wahrnehmung der Situation steht nicht mehr eine Ich-Vorstellung einer Umwelt-Vorstellung entgegen. In diesem Sinne ist die Umwelt nicht mehr ‚gegen-ständlich‘.

‚*Satori*‘ entfaltet sich also nicht im leeren Bewußtsein, sondern in der Welt der Unterscheidungen.

Wenn im Zen-Buddhismus von Selbstlosigkeit gesprochen wird, so heißt das in keiner Weise, daß das Individuum auf die Befriedigung seiner individuellen Bedürfnisse verzichten soll, sondern nur, daß es seine falsche ‚Ich-Vorstellung‘ loswerden soll. Im unmittelbaren Realitätsbezug werden dann schnell und klar die individuellen und mitmenschlichen Bedürfnisse erkannt, und auch kämpferisch in einem ‚*sachgerechten Streit*‘ befriedigt.

Es sind dann aber reale, praxisnahe Bedürfnisse und nicht solche, die einem pervertierten ‚*falschen Bewußtsein*‘, einem Rollen-Selbstbewußtsein entspringen.

Im ‚*Satori*‘, in der Beseitigung des bewußtseinspaltenden Ich-Vorurteils wird die klare Realitätssicht, die Weisheit (*prajna*) erlangt, die eins ist mit der mitmenschlichen Liebe (*Karuna*), die nicht mehr als Moral einer vorgegebenen ethischen Norm folgt, sondern aus der gegenwärtigen Praxis selbst die Orientierung gewinnt.

In diesem Sinne ist Tugend nicht mehr norm- und moralbezogen, wie z.B. im *Konfuzianismus*, sondern ähnlich wie in der Lehre *Lao Tse's* praxisbezogene Wirksamkeit (Anmerkung 7), die von der klaren Einsicht in die Situation ab-

hängt. Sie ist nicht mehr Vor-Urteil, sondern wirksames Ur-teil aus der unmittelbaren Praxis heraus und als solche, Freiheit, bzw. Einsicht in die objektive Notwendigkeit.

"Die Zen-Meister sagen mit Recht, der Finger, der auf den Mond deutet, ist nicht selbst der Mond".¹⁴

SUZUKI, eine große Autorität für die Lehre des Zen schreibt:

"Satori ist eine Art von innerer Wahrnehmung - nicht etwa Wahrnehmung eines besonderen Gegenstandes, sondern sozusagen das Empfindungsvermögen der wahren Wirklichkeit selbst"

"wollen wir zur wahren Wirklichkeit der Dinge gelangen, so müssen wir sie so betrachten, als sei das Bewußtsein von Dies und Nicht-dies noch nicht erwacht) ..."¹⁵

¹⁴ P. KAPLEAU: *"Die drei Pfeiler des Zen"*, Zürich 1969, S. 35.

¹⁵ DAISETZ TAITARO SUZUKI: *"Die große Befreiung"*, in: EUGEN HERRIGEL: *"Der Zen-Weg"*, Weilheim/Obb. 1970, S. 31.

Das Bild des Buddhismus in Europa

Das Bild des Buddhismus wurde in Europa vorwiegend von humanistisch gebildeten Philologen und von christlichen Religionswissenschaftlern geprägt, die in ihrer Übersetzertätigkeit in den Buddhismus viel hineininterpretiert haben, was ihm eigentlich ganz fremd ist.

Die Lehre BUDDHAS wurde lange nach seinem Tode erst aufgezeichnet. Vieles ist in dieser Zeit in die mündlich überlieferten Reden hineingearbeitet worden, was zwar dem Wesen des Volkes entsprach und die Lehre mundgerecht machte, aber mit dem Wirken BUDDHAS wenig zu tun hat.

Es entstand dadurch ein sehr spirituelles Bild, das den Unterschied zwischen der Lehre BUDDHAS und dem, was vorher als Volksreligion und als Brahmanentum Indien prägte und heute im Hinduismus fortlebt, vollkommen verwischte.

Es wurde mehr oder weniger ignoriert, daß BUDDHA das Weltbild der vedischen Religion nicht weiterentwickelte oder erfüllte, sondern seine Lehre als ketzerische Gegenauffassung darlegte.

Die Lehre BUDDHAS ist ihrem Wesen nach nicht indisch. Sie ist vielmehr die aufklärende Reaktion auf das weltflüchtig gewordene indische Wesen, wie es vom Hinduismus auch heute noch geprägt ist und wird.

Der Buddhismus konnte sich weder seinem Geiste nach, noch in seiner Organisation in Indien durchsetzen. Bereits zu der Zeit, als er in Indien noch lebendig war, wurde er immer mehr vom hinduistischen Geist absorbiert und durchzogen und in eine spekulative Philosophie und eine spirituelle Volksreligion verwandelt.

Aber selbst diese hat heute in Indien keine nennenswerte Bedeutung. Sie findet sich vielmehr in ihren, hinsichtlich der Lehre BUDDHAS, unbuddhistischen Varianten vorwiegend außerhalb Indiens, so insbesondere auch in Japan. Sie faßt aber nun auch als Modereligion im Westen Fuß.

Die Lehre Buddhas ist keine Religion

In der vergleichenden Religionswissenschaft neigt man dazu, die Religionen in zwei große Gruppen einzuteilen:

- in die Religionen der Naturvölker, die angeblich alle darauf gerichtet sind, sich die Gunst der Götter zu erwerben, um einen bestehenden positiven Zustand zu erhalten;
- und in die Gruppe der Weltreligionen, in denen es angeblich darum geht, sich die Gunst des Gottes oder der Götter zu erwerben, um dem bestehenden Unheil zu entkommen.¹⁶

In dieser vergleichenden Religionswissenschaft versucht man nun in alle Weltreligionen eine weltflüchtige Tendenz hineinzuzinterpretieren und ihr Fundament in der Annahme einer gegebenen Unheilsituation zu sehen.

Hier könnte man leicht die Gegenrechnung aufmachen und behaupten, daß sich letztlich jene Religionen zu Weltreligionen durchgesetzt haben, die das Geschäft mit der Angst gemacht haben und dazu beitrugen, die Menschheit zu neurotisieren, von der praktischen Gegenwart abzulenken, sie zu passivieren und gefügig zu machen.

Daß derartige Religionen willkommenes Werkzeug weltlicher Macht sind und daß darin die Ursache für ihre weltweite Durchsetzung liegt, muß erst widerlegt werden.

Es ist auch erstaunlich, daß in vielen sog. Weltreligionen ihre anfängliche praktische Weltorientierung, in Form einer praktischen Nächstenliebe, zusehend von jenseitsorientierenden Angstmachern und Heilversprechen in den Hintergrund gedrängt wurde und sich dann ein dogmatisches, spekulatives und spirituelles Schriftgelehrtentum breit machte.

Auch die Lehre BUDDHAS blieb davon nicht verschont. Die Lehre BUDDHAS selbst ist nämlich überhaupt keine Religion, da es in ihr weder einen Gott gibt, noch eine Abhängigkeit von irgendetwas anderem als von den eigenen Taten. Die Lehre BUDDHAS ist eher eine praktische Psychologie oder Psycho-

¹⁶ vgl. GUSTAV MENSCHING: *"Die Weltreligionen"*, Berlin/Darmstadt/Wien o. J.

hygiene.

Was wir heute als Volksreligion ‚*Buddhismus*‘ vorfinden, hat in seiner schillernden Vielfältigkeit mehr mit dem zu tun, was BUDDHA durch sein Wirken überwinden wollte, als mit dem Wirken BUDDHAS selbst.

Es ist daher verständlich, daß bei uns Menschen, die sich für indische und fernöstliche Religionen interessieren, nicht in der Lage sind, Buddhismus und Hinduismus auseinander zu halten. Die Ismen sind eben schwer auseinander zu halten, wenn sie sich in der Praxis vermischen.

Indiens Experimente mit dem Bewußtsein

In Indien besteht seit Jahrtausenden eine sich immer mehr differenzierende Theorie des Bewußtseins. Diese basiert auf einem intensiven Experimentieren mit dem eigenen Bewußtsein und auf der Formulierung der Selbstbeobachtungen.

Man hat früh schon entdeckt, daß man sich selbst durch Konzentration und Willenskraft unbeschreibbare Glückserlebnisse bereiten kann.

Die entwickelten Methoden sind einander sehr ähnlich und haben vieles gemeinsam: das Entspannen, das ruhige Atmen, die Konzentration, das sukzessive Schließen der Sinnestore, die den Kontakt mit der Umwelt herstellen, und die aufmerksame Hinwendung auf innere Erlebnisse. (Anmerkung 8)

Das Abschalten wird dadurch erleichtert, daß man zu Beginn der Versenkung seine Aufmerksamkeit auf etwas Bestimmtes oder willkürlich auf nichts richtet.

Als Objekte der Aufmerksamkeit bieten sich, neben Gedanken und Worten, die verschiedenen Wahrnehmungen in den unterschiedlichen Sinnesmodalitäten an.

Im optischen Bereich gibt es hierfür bestimmte Figuren oder Farben, im akustischen verschiedene Geräusche, Töne oder Worte, bzw. Silben.

Die Aufmerksamkeit kann aber ebenso auf den Atmungsvorgang, kinästhetische Empfindungen, Gerüche, usw. gebündelt werden.

Im Prinzip wäre jede Sinnesmodalität möglich. Sie muß nur deutlich genug sein, um durch die Konzentration alle anderen Sinnesmodalitäten, die die Umwelt vermitteln, abzuschalten.

Bei diesem Experimentieren hat man nun auch erkannt, daß, wenn die Sinnestore nach außen geschlossen sind, sich in der Versenkung das im Gedächtnis gespeicherte Material meldet.

Dies kann zu schönen aber auch zu schrecklichen Erlebnissen führen.

Ebenso hat man entdeckt, daß es in jeder Sinnesmodalität ganz bestimmte Qualitäten (z.B. Farben) und Muster (z.B. Geräusche) gibt, die mit ganz bestimmten ertümlichen und elementaren Erlebnissen und emotionalen Strebungen, wie Liebe, Neid, Haß, Mut, Gelassenheit, Angst, Schrecken, eng verknüpft sind.

Diese archetypischen Empfindungsmuster wurden im Experimentieren herausgefiltert und werden nun in der Versenkung als äußere Vorlagen fixiert oder bewußt vorgestellt. (Anmerkung 9)

So haben sich optische Muster, die *„Mandala“*, Geräuschmuster, die *„Mantras“*, und als kinästhetische Muster bestimmte Handhaltungen, die *„Mudras“* herausentwickelt.

Alle diese Muster hängen untereinander zusammen.

Den auf bestimmten Versenkungsstufen erlangten Erlebnisqualitäten entsprechen jeweils bestimmte Farben, Handhaltungen, Silben, usw.¹⁷

Zusammen bewirken diese die Führung und Intensivierung der Versenkung.

Diese Erlebnisqualitäten sind mit emotionalen Strebungen vermischt, die interpretiert, als Persönlichkeitseigenschaften beschrieben, und sodann personifiziert und nach außen verlagert wurden.

Auf diese Weise entstanden eine Reihe von Buddhas, Bodhisattvas und von Göttern, auf die man sich in der Versenkung bezieht, bzw. auf ihr Erscheinen wartet.¹⁸

Diese Versenkungsmethoden wurden im tibetanischen Buddhismus perfektioniert.

Sie haben zwar zur Differenzierung des Bildes der Persönlichkeit ganz Entscheidendes beigetragen, aber durch die Personifizierung innerer Erlebnisse den Rückfall auf einen vorbuddhistischen Spiritualismus bewirkt.

¹⁷ vgl. LAMA ANAGARIKA GOVINDA: *„Schöpferische Meditation und multidimensionales Bewußtsein“*, Freiburg/Br. 1977.

¹⁸ vgl. FREMANTLE/CHÖGYAM TRUNGPA (Übers.): *„Das Totenbuch der Tibeter“*, Düsseldorf/Köln 1976.

Die Interpretationen und die Personifizierungen wurden im Anschluß an die Götterwelt des Hinduismus so weit getrieben, daß es nun in der Anwendung dieser Methode nicht mehr auszumachen ist, was man sich durch die theoretischen Vorkenntnisse als Erwartung in der Versenkung als Suggestion selbst einredet und was wirklich freisteigend zum Vorschein kommt.

Es treffen auch hier *Lao Tse's* Worte, daß *"die Vorkenntnis eine prangende Blüte des Weges (Tao) aber der Torheit Beginn ist"*, zu.

Die Entdeckung innerer Glückswelten hat auch zu einer emotionalen Hinwendung auf diese Innenwelt und zu einer Abkehr von der realen Um- und Mitwelt, in der das Leid nicht so leicht zu meiden ist, geführt.

Im groben Vergleich hat sich bei diesen indischen Experimenten mit dem eigenen Bewußtsein das gleiche ereignet wie in den Tierexperimenten, in denen die Lustzentren der Tiere im Gehirn durch eingepflanzte Sonden von den Tieren selbst gereizt werden konnten.

Nachdem die Tiere den Hebel durch Zufall entdeckt hatten, waren sie von ihm nicht mehr weg zu bringen und hätten sich zu Tode gereizt.

Das Tier kann allerdings nicht denken und die Lust sowie die Lustursache interpretieren.

Dies konnten die Inder. Sie haben ihren Hedonismus, diese innere Lustsucht und Lustschlemmerei, sehr schnell in ein religiöses Weltbild verpackt, nannten den eigenen inneren Kern, der in der intensivsten Lust angeblich ergriffen wird, *„Atman“*, was soviel wie Seele bedeutet, und den Urgrund, der darunter ist und alles innere und äußere einbegreift, *„Brahman“*, was in unserem Spiritualismus soviel wie Seinsgrund, kosmische Kraft oder auch Gott bedeutet.

Diese Kritik soll nicht sagen, daß Meditation sinnlos ist, sondern nur, daß sie als Selbstzweck oder als Mittel einer Weltflucht abwegig ist.

Die Erkenntnis, daß bestimmte Empfindungsmuster, bzw. Qualitäten, einer-

seits untereinander zusammenhängen, andererseits mit Gefühlen und emotionalen Strebungen und Werthaltungen ganz fundamental verknüpft sind, bietet die Möglichkeit, mit Hilfe des Vorstellens (z.B. von *Mandala*) und angeleiteter Interpretation zum reinen Erlebnis der schwer vorstellbaren Liebe zu gelangen.

Wer Liebe auf diesem Weg als Erlebnis in sich aufgebaut hat, kann u.U. so verwandelt werden, daß er zu dieser Qualität auch im Alltag bezug bekommt.

Es ist aber dann, wenn dieses Erlebnis isoliert erzeugt wird, leicht so, daß dieser Mensch dann in der Welt süßliche Liebe realisiert, weniger um anderen zu helfen, sondern um in sich das Erlebnis der Liebe herzustellen, was aber nicht zum Mitmenschen führt.

Die Zeit BUDDHAS war geprägt durch ein schriftgelehrtes Brahmanentum, das die Welt in einem strengen Kastensystem gefangen hielt und die Flucht aus der Welt in innere Welten sowie die Lehre der Wiedergeburt predigte.

Dem Wort wurde große Macht beigemessen, mit dem man sich in Ritualen die aus der urtümlichen Volksreligion übernommenen Götter gefügig machen konnte. All das lebt im heutigen Hinduismus fort und hat im Grunde auch die Lehre BUDDHAS überwuchert und verdeckt.

BUDDHA ging den Weg der traditionellen Askese seiner Zeit, bis er von diesem Weg abließ und die Erleuchtung erlangte, nämlich, daß es sich nicht so verhält, wie es zu seiner Zeit gängige Lehrmeinung war.

Das Leid wird nicht überwunden durch masochistische Selbstquälerei und auch nicht durch weltflüchtige innere Lustschlemmerei, noch durch Glauben an ein Selbst und dessen Abhängigkeit von einem Gott, sondern nur durch richtiges Handeln.

Man löst die Probleme der Welt nicht, indem man sich aus der Welt flüchtet, sondern nur dadurch, daß man die Ursachen des Leides in der Welt erkennt und diese Ursachen zu überwinden sucht.

BUDDHA versprach weder ein Jenseits, noch Hilfe von einem Gott. Er verwies

den Menschen auf sich selbst und zeigte auf, daß die Ursache für alles falsches Handeln, d.h. für leidenverursachendes Handeln, der Ich-Wahn des Handelnden ist.

Ziel seiner Lehre ist die Beseitigung dieses Ich-Wahns.

Das heißt aber nicht, wie man vielfach über den Buddhismus hört, daß der Mensch kein Ich habe. Darüber sagt BUDDHA überhaupt nichts aus.¹⁹

Was er erkannt hat, ist, daß der Mensch einen Ich-Wahn besitzt, daß dieser zu überwinden ist, und daß der Mensch auch ohne Ich-Wahn in der Welt handlungsfähig ist!

Ja, gerade dann, wenn der Mensch seinen Ich-Wahn beseitigt hat, steht er selbst als körperlich-geistiges Subjekt der Welt gegenüber und nicht der Ich-Wahn stellvertretend für ihn.

Die Objekte der Welt werden erst dann klar erkannt, wenn sie einem selbst in der Wahrnehmung gegenüber stehen und nicht mehr im Bewußtsein einem Wahnbild.

Gerade in den vom Buddhismus geprägten fernöstlichen Kampfsportarten zeigt sich, daß der vom Ich-Wahn zumindest in der Kampfsituation befreite Kämpfer am handlungsfähigsten ist und seine volle Kampfkraft entwickeln kann.

Die Lehre BUDDHAS negiert weder die Welt noch das Denken. BUDDHA hat wenig gemeinsam mit jenen, die glauben, dadurch mit dem Denken zurechtzukommen, bzw. Denkfehler zu vermeiden, indem sie das Denken sein lassen.

Diese Verächter des Denkens verherrlichen eine innere spontane Natur und glauben Leistungskraft zu gewinnen, wenn sie sich in ein Tier, das nicht denken kann, verwandeln.

Derartige Ansichten, die ein *„zurück zur Natur“* oder ein *„Tun ohne Denken“* (wörtlich genommen) proklamieren und sich dabei auf Zen berufen, sitzen der wörtlichen Übersetzung auf und fallen in die Grube des Hinduismus. In

¹⁹ vgl. GEORG GRIMM: *"Die Lehre des Buddho – Die Religion der Vernunft und der Meditation"*, Wiesbaden o. J.

den USA ist eine derartige Mode *als ‚inneres Spiel‘* im Tennis und Skifahren groß im Geschäft.²⁰

Die Meidung des Denkens ist, wenn man mit ihm in seiner eigenen Ich-Bezogenheit nicht fertig wird, als Trick vorübergehend durchaus brauchbar.

In vereinfachten Situationen ist das Nicht-Denken oft besser als etwas Verworrenes zu denken. Aber weit kommt man mit dieser Methode nicht, auch wenn die Anfangserfolge noch so spektakulär sind.

Sie sind nichts anderes als eine Psycho-Kosmetik, mit der man in Therapie und in der Freizeit Geschäfte machen kann, ohne jedoch grundlegend weiter zu helfen:

- Das Tier kann und braucht daher nicht zu denken. Das Denken gehört nicht zur Natur des Tieres!
- Der Mensch muß aber denken, ob er will oder nicht, weil das Denken zu seiner Natur gehört!
- Nicht das Denken hindert den Menschen, sondern die unvollkommene Art und Weise seines Denkens.

Wer mit seinem Denken in seiner Ich-Bezogenheit auf halbem Wege stehen bleibt und nicht zu Ende denkt, nur damit sein Ich-Wahn nicht angekratzt wird, der darf nicht dem Denken die Schuld geben, wenn er stolpert!

Eine musische Proklamation eines ‚Tuns ohne Denken‘, ein sich Hingeben an Gefühle ist genauso abwegig, wie die schlemmerische Weltflucht so mancher Meditationspraktiken.

Wenn also in Zen-Texten vom ‚Nicht-Denken‘ die Rede ist, so ist damit immer gemeint ein *‚nicht-Ich-Wahn-bezogenes‘* Denken.

Wenn das ich-bezogene Denken beseitigt werden soll, dann nicht, um in einen Zustand ohne Denken im europäischen Sinne zurückzufallen, sondern um durch die Beseitigung des ich-bezogenen Denkens den Ich-Wahn loszuwerden und trotzdem zu tun.

In diesem *‚Trotzdem-tun‘* erkennt man, daß es auch so funktioniert. Dieses *‚es funktioniert‘* wird aus europäischer Sicht nur all zu gerne als *‚Es funktio-*

²⁰ W. T. GALLWEY: *"Tennis und Psyche"*, München 1970.

niert' gesehen und wie bei Herrigel²¹ als ‚Es‘, im Sinne von "Es schießt", formuliert:

- so, als würde im Menschen ein kleiner Kobold sitzen, namens ‚Es‘, der ganz ohne Zutun des Menschen schießt.

Dies bedeutet bereits eine Substanzialisierung irgendeiner Innerlichkeit des Menschen, die im Inneren sozusagen als eigentlicher Kern sitzt. Dieser Spiritualismus erinnert auch an das ‚Es‘ von SIGMUND FREUD, das dieser allerdings biologisch faßte. Hier werden in der Interpretation des Zen europäische Menschenbilder hineinprojiziert, die mit der Lehre BUDDHAS nicht das Geringste zu tun haben.

Eine ähnliche Dreiteilung wie FREUD's ‚Es – Ich – Über-Ich‘ findet sich auch in der sich auf den Zen berufenden Methode des ‚Inneren Spiels‘.²²

In dieser Methode, in der mit einer Reihe von nicht unbrauchbaren Tricks der Psycho-Kosmetik gearbeitet wird, wird deutlich, daß Zen mit Hinduismus und Psychoanalyse zu einem sehr schmackhaften Mode-Brei zusammengerührt werden kann.

²¹ vgl. EUGEN HERRIGEL: "Zen in der Kunst des Bogenschießens", Weilheim/Obb. 1973.

²² W.T. GALLWEY: "Tennis und Psyche", München 1977.

Zen und der *Tao te King* des Lao Tse

Wenn man das Wesen des Zen bestimmt, kann man es nicht, wie soeben dargelegt, mit dem Buddhismus bestimmen, sondern man muß es zurückführen auf den Kern des Wirkens BUDDHAS und muß es absetzen von der hinduistischen Tradition.

Setzt man Zen mit der chinesischen Geisteswelt in bezug, so kann man es ebenfalls nicht mit dem Taoismus in Beziehung setzen, sondern nur mit bestimmten Zügen, wie wir sie in der LAO TSE zugeschriebenen Schrift *„Tao te king“* finden.

Der Taoismus hat auf die Gestaltung des Zen-Buddhismus in China großen Einfluß gehabt. Im *„Tao Te King“* ist in einzigartiger Weise das mit *„Tao“* Gemeinte dargelegt.

Hat das hinduistische Wesen den Hang, das Absolute als Ruhendes, als Substanz aufzufassen, so neigt das pragmatische chinesische Wesen dazu, das Absolute mehr als Bewegung, als Funktion zu sehen.

Gelangte also:

- das vorbuddhistische indische Denken zu den beiden spirituellen Begriffen *„Brahman“* und *„Atman“*, die in den *Upanishaden* ihre Identität zuerkannt bekamen;
- so entwickelte das chinesische Denken ebenfalls zwei Begriffe, das *„Tao“* (Weg) und *„te“* (Tugend), beides ist Bewegung. Tao ist der be-weg-te ‚Urgrund‘, aus dem die Tugend (Te) des Menschen hervorquellt. Dieses Hervorquellen ist das *Wu-wei* (Nicht-Tun). (Anmerkung 10)

Hierzu sagt WATTS:

„Das Entscheidende, sowohl für den Taoismus als auch für das Zen, liegt darin, daß das Zentrum, die Mitte der geistigen Aktivität, nicht im bewußten Denkprozeß, nicht im Ego zu suchen ist. Sobald der Mensch gelernt hat, seinen Geist sich selbst zu überlassen, so daß er vollständig spontan - wie er von Natur aus ist - funktioniert, fängt er an, die besondere Art von 'Tugend' oder 'Fä-

*higkeit' zu zeigen, die te genannt wird.
Dies ist nicht Tugend im gängigen Sinne moralischer Rechtschaffenheit, sondern im alten Sinne von Wirksamkeit (etwa wie man von den 'Tugenden' einer Heilpflanze spricht).
Te ist darüber hinaus unbefangene oder spontane Tugend, die durch irgendeine Denkmethode weder gebildet noch nachgeahmt werden kann."²³*

Durch *Wu-wei* (Nicht-Tun) entsteht, nach der Lehre aus dem *Tao* die Tugend des Menschen. Das *Tao* lässt nicht benennen.

*"Könnten wir weisen den Weg (Tao),
es wäre kein ewiger Weg (Tao).
Könnten wir nennen die Namen,
es wäre kein ewiger Name.*

*Was ohne Namen,
ist Anfang von Himmel und Erde; was Namen hat,
ist Mutter den zehntausend Wesen.*

*Wahrlich: wer ewig ohne Begehren, wird das Geheimste schau'n;
Wer ewig hat Begehren, Erblickt nur seinen Saum."²⁴*

An anderer Stelle sagt LAO TSE im *Tao te King* über das *Tao*:

*"Es gibt ein Wesen,
unbegreiflich, vollkommen,
vor Himmel und Erde entstanden.
So still! So gestaltlos!
Es allein beharrt und wandelt sich nicht.
Durch alles geht es und gefährdet sich nicht.
Man kann es ansehn als der Welt Mutter.
Ich kenne nicht seinen Namen.
Bezeichne ich es,
nenne ich es Tao."²⁵*

Der Mensch steht nach diesem Weltbild mit diesem *Tao* in innerer Verbindung, er ist aus dem *Tao*. Sein Ziel soll es sein, mit dem *Tao* in Einklang zu

²³ ALLAN W. WATTS: „Zen-Buddhismus – Tradition und lebendige Gegenwart“, Hamburg 1961, S. 44.

²⁴ „Tao Te King“, 1 (Übers. GÜNTHER DEBON, Stuttgart 1976)

²⁵ „Tao Te King“, 25 (Übers. V. v. STRAUSS)

kommen.

Diesen Einklang findet er aber nur, wenn er im Vollzug ist, wenn er *Wu-wei* übt.

Dieses *Nicht-Tun* oder *Ohne-Tun* ist der wesentliche Begriff des Zen.

Nur durch das *Wu-wei* kann man die Tugend (*te*) erlangen. Denn selbst das *Tao* hat die Welt durch *Nicht-Tun* (*Wu-wei*) geschaffen.

So ist alle Tugend ein stetiges aus dem *Tao* hervorquellendes *Nicht-Tun*, ein spontanes Tun.

Hier zeigt sich in der Lehre LAO TSE's, trotz ihres dynamischen Aspektes, doch die dem ‚*Brahman*‘ des Hinduismus sehr ähnliche spirituelle Position des ‚*Tao*‘, das als Urgrund, als Sein zwar namenlos ist, aber doch als fiktive Quelle alles Seienden fungiert.

Ein solches Weltbild entspricht nicht der Lehre BUDDHAS, obwohl es für die Popularisierung und Veranschaulichung des ‚*Wu-wei*‘ praktikabel ist.

Das ‚*Vorstellungs-Ich*‘ wird in diesem Modell dadurch beseitigt, daß man die Flucht in einen fiktiven Seinsgrund unternimmt und aus diesem dann im unmittelbaren Praxisbezug hervorkommt.

"Höchste Tugend weiß von der Tugend nicht; daher gibt es die Tugend.

Niedere Tugend läßt von der Tugend nicht; daher mangelt die Tugend.

*Höchste Tugend ist ohne Tun;
ist auch Grund, warum sie täte.*

*Niedere Tugend tut,
hat auch einen Grund, warum sie tut.*

*Höchste Menschlichkeit tut,
aber ohne Grund, warum sie tut.*

*Höchste Rechtlichkeit tut,
doch mit einem Grund, warum sie tut.*

*Höchste Sittsamkeit tut,
und wenn ihr niemand erwidert,
zwingt sie die anderen mit aufgekrempeelten Ärmeln.*

Wahrlich:

Wer den Weg (Tao) verliert, ist nachher tugendhaft.

*Wer die Tugend verliert,
ist nachher gerecht.*

Wer die Rechtlichkeit verliert, ist nachher sittsam.

Wohl!

Die Sittsamkeit

ist eine Verkümmern von Lauterkeit und Treue; des Haders Anfang ist sie.

Vorkenntnis ist eine prangende Blüte des Weges (Tao), aber der Torheit Beginn.

Deshalb der große, gereifte Mann: Hält sich an das Völlige und verweilt nicht beim Kümmerlichen; hält sich an den Kern und verweilt nicht bei der Blüte.

Wahrlich:

Von jenem laß! Dieses erfaß!"²⁶

Ein zweiter im Zen ausgeprägter Zug zeigt sich hier in diesem Kapitel:

- die Vorkenntnis als der Torheit Beginn.

Ziel des Zen ist es daher, den strebenden Schüler von den ‚Blüten‘ wegzukehren und durch ‚direktes Hindeuten‘ den ‚Kern‘ zu zeigen.

Der Vorkenntnis, dem Studium der Schriften, kommt daher im Zen ganz geringe Bedeutung zu. Durch den Einfluß des Taoismus auf den Chan-Buddhismus in China haben sich die beiden Begriffe, das *Nicht-Tun* (*Wu-wei*) und das buddhistische nichtbegehrende, selbstlose Tun, zur Einheit verschmolzen.

Das *Wu-wei* (*Nicht-Tun*), das *Wu-shin* (*Nicht-Geist*) und das *Wu-nien* (*Nicht-Denken*) sind im Zen mit dem nichtbegehrenden Tun, dem spontanen Tun und dem intuitiven Erkennen des inneren *Pranja-Auges* eins geworden.

*"Das Allerweichste der Welt holt im Rennen das Allerhärteste ein:
Ins Lückenlose dringt, was ohne Sein.*

*Daran erkennen wir: Was ohne Tun ist, wird Nicht redend lehren,
ohne Tun sich mehr werden wird auf der Welt nur mehr selten erreicht."*

²⁷

²⁶ „Tao Te King“, 38 (Übers. GÜNTHER DEBON, Stuttgart 1976)

²⁷ „Tao Te King“, 43 (Übers. GÜNTHER DEBON, Stuttgart 1976)

An anderer Stelle heißt es im *Tao te King* über das *Wu-wei*:

*"Betreibe das Lernen: So mehrst du dich täglich.
Betreibe den Weg (Tao): So minderst du dich täglich.
Mindern und abermals mindern führt dich zum Ohne-Tun (Wu-wei)-
Bleib ohne Tun -
Nichts, das dann ungetan bliebe."*²⁸

Ziel des ‚direkten Hindeutens‘ und des Übens im ‚Wu-wei‘ ist es, mit dem ‚Tao‘ in Einklang zu kommen, die ursprüngliche ‚Buddhanatur‘ zu erreichen.

Nicht Wissens- und Fertigkeitsanhäufung führen dort hin, sondern das ‚Mindern‘, d.h. ein Beseitigen der ‚Ich-Vorstellung‘.

Das Ursprüngliche wird nur durch das *Wu-wei* erlangt.

Obwohl sich viele Zen-Meister der taoistischen Terminologie bedienen, meinen sie aber ihrer buddhistischen Auffassung entsprechend mit *Tao* kein spirituelles Sein, über das spekulatives Denken möglich und Reden sinnvoll wäre. Ihnen geht es in erster Linie um das ‚Wu-wei‘, worunter sie ein spontanes Tun verstehen, das auf einer intuitiven Erkenntnis der Praxis beruht, in welcher Vorstellung und Erleben eine Einheit bilden und wo keine aus der Gesamtsituation isolierte Ich-Vorstellung dazu führt, daß in der Vorstellung eine Ich-Vorstellung einer Umwelt-Vorstellung gegenüber steht und das zweite zum metaphysischen Gegen-Stand macht.

Das Nicht-Tun besagt daher, dass nicht das vorgestellte Ich tut, sondern das konkrete Individuum, das in einem unmittelbaren Praxisbezug sich als Einheit mit und als einen Teil der Praxis erlebt.

Nicht unerwähnt soll abschließend die praktische politische Bedeutung des späteren Taoismus im damaligen China bleiben, die nicht nur auf die Selbstverwirklichung, sondern auch und vielleicht vorwiegend darauf angelegt war, das Volk vom Lernen abzuhalten, es in Unwissenheit und in unterwürfiger

²⁸ „Tao Te King“ 48 (Übers. GÜNTHER DEBON, Stuttgart 1976)

Selbstzufriedenheit zu lassen. Es sozusagen auf den Weg zu einem bescheidenen Innen, zu einem spirituellen *Tao*, zu schicken, um es vor äußerer politischer Aktivität zur Verbesserung seiner Situation abzuhalten.²⁹

²⁹ ,vgl. GUSTAV MENSCHING: *"Die Söhne Gottes"*, Wiesbaden o. J..

ZUR PSYCHOLOGIE DES KAMPFSports

Kampf ist nicht gleich Aggression

Es hat sich in unseren Köpfen das Vorurteil festgesetzt, daß körperliches Aufeinanderlosgehen, einander Schlagen und Niederringen typisch aggressive Verhalten seien. (Anmerkung 11)

Dementsprechend werden alle Sportarten, in denen dies vorgesehen ist, als aggressive Sportarten abgewertet und in ihrem menschlichen Wert gering geschätzt.

Meist sieht man sie sogar als ein Übel an, das aus pädagogischen Gründen zu meiden sei.

Woher stammt dieses oberflächliche Vorurteil?

Einmal kommt es daher, daß man die äußere Erscheinung, z.B. das Schlagen, mit dem inneren psychischen Zustand der Wut und des Hasses gleichsetzt.

Jede menschliche Aggression ist begleitet von einem inneren psychischen Zustand, von einem Gemisch von Angst, Wut und Hass, während die äußere Bewegung auch fehlen kann.

Der innere Zustand ist also für die Bestimmung dessen, was man als Aggression bezeichnet, wesentlich und nicht die äußere Erscheinung!

Der Mensch leidet heute nicht primär unter körperlichen Verletzungen, sondern vorwiegend unter psychischen Verletzungen.

Der Mensch hat seine Aggression so perfektioniert, daß er den Mitmenschen verletzen kann, ohne sich selbst unmittelbar die Hände schmutzig machen zu müssen.

Er kann dies mit Worten tun, mit ungerechter Beurteilung, ja sogar indem er nichts tut, den Mitmenschen ignoriert oder ihm die Zuneigung und Liebe entzieht.

Das aggressive Unterlassen von Hilfe ist heute das häufigste aggressive Verhalten!

Psychische Verletzungen und körperliche Verletzungen können auch gleichzeitig zugefügt werden. Darunter leiden auch heute noch Kinder, Frauen, ja überhaupt Menschen. Dies soll nicht bagatellisiert werden.

Es soll auch nicht der Prügelstrafe das Wort geredet werden, indem man die körperliche Aggression relativiert.

Es soll vielmehr aufgezeigt werden, daß man nicht auf die Ohrfeigen wie fixiert starren soll und dadurch die viel brutaleren körperlosen Aggressionen übersehen darf.

In unserer Gesellschaft sind gerade diese körperlosen psychischen Aggressionen vielfach die Ursache für das Entstehen körperlicher Aggressionen als Ausdruck eines Ausgeliefertseins und einer Ausweglosigkeit.

Angst, Wut und Haß begleiten menschliche Aggressionen und sind für sie das Typische:

- nicht jedes körperliche Schlagen ist eine Aggression;
- und nicht jede Aggression ist mit körperlichem Schlagen direkt oder indirekt verknüpft.

Die Gleichsetzung von körperlichem Kampf mit Aggression ist daher äußerst oberflächlich!

Im leistungsorientierten Kampfsport ist kein Platz für Aggressivität!

Angst, Wut und Haß beeinträchtigen die Wahrnehmung und das Denken des Menschen und führen zu einem unkontrollierten und daher nicht optimalen Verhalten.

Wer Kampfsport nicht als Möglichkeit zur gegenseitigen Prügelei betrachtet und ihn ernstlich auch hinsichtlich einer persönlichen Leistungssteigerung betreibt, wird sehr schnell erkennen und auch in der Praxis körperlich spüren, daß sich Wut, Angst, und Haß nicht lohnen, ja, daß sie sogar die Kampfkraft mindern und man dadurch mehr Schläge einstecken muß.

Der Kampfsport ist gerade jener Sport, in dem eine Aggression sofort mehr oder weniger mit eigenem Schmerz oder einer Niederlage bezahlt werden muß.

Nichts ist so lehrreich, wie diese Rückkoppelung!

In den sog. ‚körperlosen‘ Sportarten, wie z.B. im Basketball, ist dies durchaus nicht so.

Dort bringen Fouls oft sogar taktische Vorteile. Ja es ist in dieser als fair und aggressionsfrei gepriesenen Sportart sogar eine Anzahl von Fouls eingeplant, die jede taktisch gut beratene Mannschaft gezielt zur Leistungsoptimierung einsetzt und voll ausnützt. (Anmerkung 12)

Und selbst jene Sportarten, in denen derbe Wut-Fouls mit der ‚roten Karte‘ geahndet werden, sind nicht so unmittelbar aggressionsabbauend, wie der Kampfsport, wenn er wirklich ernsthaft mit dem Ziel der Leistungsoptimierung betrieben und auch geleitet wird.

Kampf und Aggression sind zweierlei

Aggression ist begleitet von einer die Wahrnehmung und das Denken beeinträchtigenden Wut-Angst.

Kampf ist dagegen von einer wut-, haß- und angstfreien, gelassenen Konzentration begleitet, die Grundlage der Optimierung der psychischen Kampfkraft ist.

Es mag sein, daß sich besonders aggressive Menschen dem Kampfsport hinzugezogen fühlen und ihn auch betreiben wollen. Das ist gut so, denn nirgendwo anders wird ihre Aggressivität mehr abgebaut, als in einem ernst betriebenen und gut geleiten Kampfsport-Training.

Aggressivität baut sich im Kampfsport aber nicht deshalb ab, weil er angeblich die Möglichkeit zum Austoben und ‚Dampfablassen‘ bietet, wie manche meinen, die von der Sache nichts verstehen, sondern weil sich Aggression und Kampf im Psychischen grundsätzlich widerspricht.

Wenn man Kampf lernt, muß daher notwendig die Aggression schwinden. Mit Austoben und Dampfablassen hat dies überhaupt nichts zu tun.

Es mag auch sein, daß es besonders die aggressiven Menschen sind, die sich als Publikum beim Kampfsport einfinden.

Sicherlich verringern diese Menschen durch das Zusehen genauso wenig ihre Aggressivität wie jene, die auf Austoben und Dampfablassen setzen, aber das tut auch das aggressive Publikum beim Fußball, Eishockey, usw. nicht.

Deshalb kommt es eben darauf an, nicht nur zuzusehen, sondern auch selbst aktiv zu sein!

Die geistigen Grundlagen des Budo-Sports sind kein veredelndes Beiwerk, sondern die Grundlage der Leistungsoptimierung

Das erste Mißverständnis des Kampfsports liegt also darin, daß viele Kritiker ‚Kampf‘ mit ‚Aggression‘ gleichsetzen und nicht erkannt haben, daß die Optimierung der psychischen Kampfkraft und die volle Ausschöpfung der körperlichen Kraft und Ausdauer nur möglich ist, wenn die Aggressivität beseitigt wird.

Das zweite Mißverständnis liegt nun aber in einer anderen Richtung.

Es bezieht sich vorwiegend auf die Beurteilung der fernöstlichen Kampfsportarten.

Man betrachtet hier, ebenfalls sehr oberflächlich, die vom Zen-Buddhismus herkommenden psychischen Trainingsverfahren nur als moralische Schulung, die etwa den Edelmut des Kämpfers bilden soll, aber nichts mit der Optimierung der Kampfkraft zu tun habe.

Sicher ist es richtig, daß die vom Zen beeinflussten Sportarten im fernen Osten ursprünglich nicht als Leistungssport im olympischen Sinne, sondern aus der Sicht des Buddhismus als Weg zur Selbstverwirklichung aufgefaßt und betrieben wurden.

Ihr Ziel war also nicht die Verbesserung der Kampfkraft, sondern die Entwicklung der Persönlichkeit.

Es ist nun aber ein Trugschluß, wenn man von der Absicht, mit der eine Sache betrieben wird, auf ihre Wirkung schließt!

Es kann eine Sache mit nur einer einzigen Absicht betrieben werden, aber doch viele verschiedene Wirkungen haben!

So ist es auch im psychischen Training, das auf Zen basiert. Seine Absicht ist nur die Selbstverwirklichung, die Wirkung ist dagegen aber auch und vorerst die Verbesserung der persönlichen psychischen Kampfkraft.

Das Paradoxe an dieser Methode ist, dass man mit diesem psychischen Verfahren seine Kampfkraft um so mehr verbessert, je klarer und ausschließlicher man die Absicht hat, die Persönlichkeit zu verwirklichen.

Die auf dem Zen basierenden psychischen Trainingsmethoden sind natürlich auch dann etwas wirksam, wenn man sie mit der offenen oder versteckten Absicht realisiert, im Kämpfen stärker zu werden. Die höchste Kampfkraft wird allerdings nur dann erreicht, wenn dieser am Trainingsanfang bei nahezu allen Kampfsportlern bestehende Wunsch radikal eliminiert und nicht nur etwa ins Unterbewußtsein verdrängt wird.

Kann ein Sport mit Schmerz-Risiko überhaupt menschlich sein?

Was bisher gesagt wurde gilt für alle Kampfsportarten. Vom Boxen bis zum Aikido.

In ihnen allen lohnt sich weder Angst, Wut noch Haß.

Für alle diese Sportarten kann das vom Zen herkommende Psychotraining leistungsoptimierend eingesetzt werden.

Es stellt sich aber innerhalb des Kampfsports grundsätzlich die Frage nach Wert und Unwert der körperlichen Verletzung.

Hierzu kann gesagt werden, daß es nicht im Sinne des Sports ist, dem Gegner Schmerz zu bereiten, ihn zu verletzen und u.U. auch gesundheitliche Schäden zuzufügen.

Hier wird es aber schwer sein, eine eindeutige Grenze zu finden:

- ein Kampfsport ohne die geringste Schmerzgefahr entbehrt eines wichtigen aggressionsabbauenden Regulativs; (Anmerkung 13)
- ein Kampfsport mit der Gefahr des blutigen oder sogar tödlichen Schmerzes widerspricht dagegen dem Sinn des Sports, ja überhaupt dem Sinn des menschlichen Miteinanders.

Wenn es so sein sollte, daß eine Kampfsportart nachweislich schon alleine durch eine unvermeidbare Häufung von an sich erträglichen Kopftreffern auf Dauer zu erheblichen Gesundheitsschäden führt, dann sollte man sich auch hier ernstlich fragen, ob diese Sportart von menschlichem Wert ist.

Diese Frage ist aber auch nach psychischen Verletzungen zu stellen, die das heutige Hochleistungstraining, das vielfach bereits mit der ‚Kinderschinderei‘ beginnt, in gesundheitsgefährdender Richtung setzt!

Es geht also darum, das vernünftige Mittel zwischen Zimperlichkeit auf der einen und ungesunder Schädigung auf der anderen Seite zu finden.

Hier bieten sich neben europäischen Formen des Kampfsports eine Reihe fernöstlicher Kampfsportarten von hohem pädagogischen Wert an.

Gerade dann, wenn es in diesen Sportarten, aus Gründen der

Leistungsoptimierung, vorwiegend um die Entwicklung der Persönlichkeit geht, kann den Brutalisierungstendenzen, die der fernöstliche Kampfsport durch die olympische Verfremdung erfährt, entgegengewirkt werden.

Die geistig-psychischen Grundlagen des fernöstlichen Kampfsports können, gerade durch ihren Beitrag zur Beseitigung der Aggressivität, einerseits zur Optimierung jedes Kampfsportes, auch des europäischen, wie Boxen und Fechten, herangezogen werden, andererseits geben sie die Möglichkeit, überhaupt zur Humanisierung des gesamten Sports beizutragen.

Das Paradoxe daran und die Stärke dieses Ansatzes ist die Tatsache, daß diese Humanisierung des Sports hier nicht auf Kosten der Leistungsoptimierung erfolgt, sondern sich auch als Beitrag zur Leistungsoptimierung erweist. (Anmerkung 14)

Kampf darf nicht Selbstzweck sein!

Wer kämpft um des Kampfes willen, der hat noch nicht das rechte Verhältnis zum sachgerechten Kampf gefunden. Dieser Kämpfer ist oft nur eitel und betrachtet den Kampf als Möglichkeit, sein Können richtig auszupacken. Ohne Augenmaß für die konkrete Situation und für ein angemessenes Verhalten greift er voreilig an, löst aufgetretene Probleme mit Aktionen, die eigentlich für viele größere Probleme adäquat sind. Seine Eitelkeit verleitet ihn, schwierige Situationen durch Angriffe zu provozieren, die ihm die Möglichkeit geben, sein bestes Können zur Schau zu stellen. Kommen solche Situationen nicht, so beginnt er mit ‚Kanonen auf Spatzen zu schießen‘, was zur eiteln Demütigung des Gegners und zu dessen psychischer Verletzung führen kann, aber auch unnötig Energie vergeudet, zur oberflächlichen Wahrnehmung der Situation verleitet und daher auch ins eigene Auge gehen, d.h. leichtsinnig zur eigenen Niederlage führen kann.

Das Wesentliche des Kampfes ist daher die klare Wahrnehmung und die gelassene Analyse der konkreten Situation.
Feiges Zögern ist genauso schlecht, wie eitle Voreiligkeit.

Kämpfen lernen heißt:

- einerseits warten können;
- andererseits sachgerechte blitzartige Entschlossenheit erlernen.

Nicht nur die Angst, sondern auch die tollkühn erscheinende eitle Voreiligkeit stehen dem entgegen. Sie verunmenschlichen sowohl den Sport, als auch die menschliche Persönlichkeit im Alltag.

Was hier deutlich gemacht werden soll, kommt sehr klar in der Erzählung ‚Die Schwertprobe‘ zum Ausdruck, aus der hervorgeht, daß letztlich das Ziel aller Budo-Sportarten:

- nicht in der Perfektion der Technik;
- nicht in der Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit;

- und auch nicht im äußerlichen Siegen und Zerstören zu suchen ist;
- obwohl die Budo-Sportarten ihren geschichtlichen Ursprung in der Suche nach waffenlosen Selbstverteidigungsmethoden haben.

Beim Wegfall der geschichtlichen Notwendigkeit zur waffenlosen Selbstverteidigung wurde immer mehr der Geist des Zen verwirklicht, der auch heute noch dem Budo-Sport die geistig-psychische Orientierung gibt und auch in der westlichen Welt geben sollte.

Die ‚*Schwertprobe*‘ erzählt die Geschichte des Schwertmeisters BOKUDEN, der seine drei Söhne zur Ausbildung zu einem Schwertmeister geschickt hatte und aufgrund ihres Könnens entscheiden wollte, wer von ihnen nun nach Beendigung der Ausbildung tatsächlich ein Schwert sollte führen dürfen.³⁰

BOKUDEN schickte seine Söhne aus dem Raum und legte für diese unsichtbar ein kleines Kissen auf die Vorhangstange, so daß, wenn der Vorhang beim Betreten des Raumes berührt wurde, das Kissen leicht herunterfiel.

Dann rief er seinen ersten Sohn in den Raum. Als dieser den Vorhang zur Seite schob, fiel das Kissen zu Boden. Er hob es auf und legte es dann wieder an seine Stelle.

Daraufhin rief BOKUDEN den zweiten. Dieser merkte das Kissen als er den Vorhang zur Seite schieben wollte, nahm das Kissen, trat ein und legte es wieder an seinen Platz.

Dann kam der dritte Sohn. Der kam rasch herein, zog schnell den Vorhang zur Seite, so daß das Kissen herunterfiel. Bevor dieses jedoch den Boden erreichte, hatte der Sohn sein Schwert gezogen und das Kissen in zwei Hälften geteilt.

Die drei Söhne standen nun im Raum und warteten darauf, daß die Probe beginnen würde.

Da lächelte BOKUDEN und sagte, daß diese bereits beendet sei und sie nur ei-

³⁰ siehe: DAISETZ TAITARO SUZUKI: „*Zen und die Kultur Japans*“, Hamburg 1958, S. 36

ner bestanden habe.

Zum ersten Sohn gewandt sagte er:

"Du, mein Sohn, mußt noch fleißig üben!"

Zum zweiten, der das Kissen bemerkt hatte, sagte er dagegen:

"Du, mein Sohn, bist würdig ein Schwert zu führen!"

um dritten Sohn jedoch sagte er in ernstem Ton:

"Dir, mein Sohn, sollte niemals erlaubt werden, ein Schwert zu führen, denn du bist ein Unglück für die Familie!"

Dieses Beispiel zeigt also, wie schon eingangs erwähnt, deutlich, daß die Budo-Sportarten in erster Linie nicht auf den Erwerb einer guten Technik und auf die Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit ausgerichtet sind, obwohl es ohne diese beiden Dinge nicht geht, sondern auf die Ausbildung einer klaren Wahrnehmung der gesamten Umwelt, von der die Notwendigkeit des Einsatzes der eigenen Fähigkeiten abhängt.

Wer nur voreilig schnell reagiert und nicht die einfacheren Lösungsmöglichkeiten der Situation erkennt, der hat noch nicht die wahre Meisterschaft erlangt. Er handelt noch nicht im Einklang mit der Situation, sein Wahrnehmen und sein Tun sind dieser noch nicht angemessen.

Die Sache selbst verstehen durch unermüdliches Üben

In den Budo-Sportarten geht es also nicht um zerstörerische Gewalt. Genau so wichtig, wie eine perfekte Technik, ist die klare Wahrnehmung der Situation, die Voraussetzung für ein angemessenes, ökonomisches und möglichst kraftloses Handeln ist.

Sehr schön kommt dies in einem Gleichnis von TSCHUANG-TSE, einem ‚Nachfolger‘ von LAO-TSE, zum Ausdruck:

"Fürst Huis Koch war damit beschäftigt, einen Ochsen aufzuschneiden. Jeder Schlag seiner Hand, jedes Heben seiner Schultern, jeder Tritt seines Fußes, jeder Stoß seines Knies, jedes Zischen des gespaltenen Fleisches, jedes Sausen des Beiles, alles war in vollkommenen Einklang, - gegliedert wie der Tanz des Maulbeerhains, zusammentönend wie die Klänge des Khingschau.

'Wohlgetan!' rief der Fürst. 'Dies ist wahrlich Kunstfertigkeit!

'Dein Diener', antwortete der Koch, 'hat sich dem Tao ergeben. Das ist besser als Kunstfertigkeit. Als ich zuerst Ochsen aufzuschneiden begann, sah ich vor mir ganze Ochsen. Nach drei jähriger Übung sah ich keine ganzen Tiere mehr. Und jetzt arbeite ich mit meinem Geist und nicht mehr mit meinem Auge.

Wenn meine Sinne mich innehalten heißen, aber mein Geist mich weiter antreibt, finde ich meinen Rückhalt an den ewigen Grundsätzen. Ich folge den Öffnungen und Höhlungen, die gemäß der natürlichen Beschaffenheit des Tieres da sein müssen. Ich versuche nicht, Gelenkknochen zu durchschneiden, geschweige denn große Knochen.

Ein guter Koch wechselt sein Beil einmal im Jahr, - weil er schneidet.

Ein gewöhnlicher Koch wechselt es einmal im Monat - weil er hackt. Ich aber führe dieses Beil seit neunzehn Jahren, und obgleich ich viele tausend Ochsen aufgeschnitten habe, ist seine Schneide, als käme sie frisch vom Wetzstein. Denn an den Gelenken sind stets Zwischenräume, und da die Schneide eines Beiles ohne Dicke ist, tut dies allein not, sie in solch einen Zwischenraum zu fügen. Hierdurch wird der Zwischenraum erweitert, und die Klinge findet Orte genug. So habe ich mein Beil neunzehn Jahre lang erhalten, als käme es frisch vom Wetzstein.

Dennoch, wenn ich an einen harten Teil gerate, wo die Klinge einem Hindernis begegnet, sammle ich mich in Vorsicht.

Ich hefte mein Auge daran. Ich halte meine Hand zurück.

Sanft lege ich meine Klinge an, bis der Teil mit einem dumpfen Laute nachgibt, wie Erdklumpen, die niedersinken. Dann nehme ich mein Beil heraus, und erhebe mich, und blicke mich um, und stehe still, bis ich endlich mit der Miene des Triumphes mein Beil abtrockne und es sorgsam beiseite tue.'

'Wohl gesprochen!' rief der Fürst. „Aus den Worten dieses Kochs habe ich gelernt, wie ich für mein Leben Sorge zu tragen habe.“³¹

Das Entscheidende für den Kampf ist Gelassenheit, Geduld und Beharrlichkeit.

Das gelassene Sammeln von Erfahrungen durch eigenes praktisches Tun und durch klares Beobachten.

Dies führt einerseits zur Verbesserung des Sehens, zur klaren Analyse der Situation, andererseits aber zur sachgerechten Aktion, die keine Energie vergeudet, die nur jene Muskeln aktiviert, die für die Lösung des praktischen Problems erforderlich sind.

Kein Muskel mehr und keiner weniger.

Dies schafft:

- einerseits die Möglichkeit zur sachgerechten Konzentration der relevanten Kräfte und, wenn erforderlich, eine enorme Kraftentfaltung;
- andererseits aber ein kraftsparendes Vorgehen, das mit der Energie haushält und so zu einer optimalen Ausschöpfung der Ausdauerfähigkeit beiträgt.

Dies alles wird unterstützt durch ein ruhiges und klares Denken in der Situation. Es werden keine unnötigen Gedanken an Dinge verschwendet, die mit der Sache nichts zu tun haben. Der Wille ist klar und entschlossen. Es gibt kein zögerndes Schwanken, das die Muskulatur verspannt und verkrampft. Die ganze Bewegung pendelt sich, geführt durch eine ruhige und rhythmische Atmung, ein in einen ökonomischen Rhythmus von Aktivierung und Ent-

³¹ "Reden und Gleichnisse des Tschuang-Tse" Deutsche Auswahl von MARTIN BUBER, Leipzig

spannung, der Grundlage sowohl für die Ausdauer als auch für die geballte Kraftentfaltung ist.

Das Maß der Kraftentfaltung ist jedoch nichts Vorsätzliches und Willkürliches, sondern wird gewonnen aus der klaren Analyse der Praxis.

Den eigenen Ist-Stand kennen lernen und akzeptieren!

Für den Lernenden ist es weniger wichtig zu wissen, was er letztlich erreichen ‚soll‘, sondern das zu erkennen, was er bereits ‚kann und ist‘.

Die klare Analyse und das Akzeptieren des eigenen Ich-Standes ist als Selbsterkenntnis der erste Schritt für jede solide Leistungsverbesserung.³²

Es hat keinen Sinn, wie gebannt auf Vorbilder und Soll-Werte zu starren und im Grunde keinen Blick für das eigene Fehlerhafte übrig zu haben, das man tatsächlich bringt.

Eitle Wunschvorstellungen, Ehrgeiz und die Angst vor Schande lenken nur zu leicht von der Selbsterkenntnis ab und verbauen dadurch den Weg zur Leistungsverbesserung.³³

Sicherlich ist der eigene Ist-Stand bei Vorhaben, die für einen um einige Nummern zu groß sind, bzw. überhaupt bei Verhalten in komplexen Situationen, sehr schwer zu erkennen.

Es geht daher darum, die Situation zu vereinfachen, sich z.B. an einen reizarmen Ort zurückzuziehen und die einfachste Bewegung, die der Mensch macht, das Atmen, geschehen zu lassen.

In dieser einfachen Situation wird dann sehr schnell deutlich, was alles, trotz einer Umwelt, die einem in keiner Weise zum Tun auffordert, im Kopf herumwirbelt und einem verwirrt.

Genau das gleiche passiert aber immer, nur merkt man es meist nicht, weil die Aufmerksamkeit an aktuellen Dingen oberflächlich klebt.

Wer also beim einfachsten Tun, beim Atmen, das von selbst geschieht, nicht in seinem Kopfe Ordnung machen und die den Körper verspannenden und

³² vgl. HORST TIWALD: *"Sportler im Psycho-Training"*, in: „Bild der Wissenschaft“, Stuttgart 1972/12.

³³ ausführlicher dargestellt in: HORST TIWALD/KONRAD STRIPP: *"Psychologische Grundlagen der Bewegungs- und Trainingsforschung"*, Giessen/Lollar 1975. .

verkrampfenden sowie das Bewußtsein im ständigen unentschlossenen Schwanken haltenden Gedankenketten bewältigen kann, der wird dies erst recht nicht im konkreten Kampf können.

Das Entscheidende der auf BUDDHA zurückgehenden Meditation ist, wie bereits dargelegt, nicht das Abschalten von der Welt, um etwa wie im Hinduismus mit einem Urgrund (*Brahman*) in Lust- und Glückserlebnissen eins zu werden, sondern gerade umgekehrt.

Die Versenkung dient nur dazu, mit sich selbst (und mit keinem übernatürlichen anderen!) in Einklang und Ruhe zu kommen und in dieser wachen Ruhe konkret die Verflochtenheit des Menschen mit seiner Um- und Mitwelt erkennend zu erleben.

Das Entscheidende der auf BUDDHA zurückgehenden Meditation ist aus der Sicht des Zen-Buddhismus nicht die Versenkung und das Eintreten in ein spirituelles *Nirwana*, sondern das Heraustreten aus der in der Versenkung vereinfachten Situation in die Welt, in immer komplexere Situationen, d.h. in Um- und Mitweltbezüge.

Die in der Versenkung, die in der einfachen Situation gewonnene Ruhe und Klarheit soll mitgenommen werden in das praktische Tun.

Wird sie verloren, so kehrt man zur einfacheren Situation zurück, gewinnt dort erneut Ruhe und Gelassenheit und tritt sodann mit klarem Blick erneut den Versuch zur Lösung größerer Aufgaben an.

In der Versenkung soll also nicht aus der Welt geflüchtet, sondern mit der Welt in einer zumindest aktuell äußerlich vereinfachten Situation reiner Tisch gemacht und verworrenes Bewußtsein geklärt werden.

Dieses verworrene Bewußtsein ist mein Ist-stand, den ich mutig erkennen und annehmen muß!

Wer nicht zielt, der lernt treffen!

Wir haben gesehen, daß es bei den Budo-Sportarten im Grunde nicht um äußere Zerstörung geht. So geht es beim japanischen Bogenschießen auch nicht um das Treffenlernen, sondern um das Schießenlernen. Wer nicht zielt, der lernt treffen!

Was hier für Zielungen beim Schießen gilt, gilt für alle Bewegungen im Kampfsport, die ja letztlich alle Zielungen sind.

Im ersten Schritt des Bewegungslernens geht es daher darum, Herr seiner eigenen fehlerhaften Bewegung zu werden, sie der Willkür unterwerfen lernen, sie bewußt ‚reproduzieren‘ lernen.

Korrekturen kann nur der richtig verstehen, der bereits versteht was er tut.

Das erste Können ist daher die Fähigkeit, irgendetwas annähernd ‚wiederholen‘ zu können. Gleichgültig, ob dies hinsichtlich eines später zu setzenden Maßstabes ein Fehler ist oder nicht.

Irgendetwas, bzw. seinen eigenen Ist-Stand in seiner Variationsbreite beherrschen, ist Voraussetzung für jedes solide Lernen!

Aus dieser Sicht ist es verständlich, daß Anfänger in einer Budo-Sportart von ihrem Meister oft Jahre lang angehalten werden, etwas ganz einfaches wirklich zu erlernen und ‚mit Bewußtsein zu durchtränken‘. So wird berichtet, daß Schüler, die Fechten oder Karate lernen wollten, von ihrem Meister angehalten wurden, oft Jahre lang nur das Gehen oder z.B. das Kehren des Hofes zu üben, etwas, das mit der späteren Kunst rein äußerlich wenig oder gar nichts zu tun hat.

Es stellt sich daher die Frage nach der richtigen oder falschen Ausführung hin sichtlich einer Sportart nicht.

Beim japanischen Bogenschießen ist es gar nicht wichtig darauf zu achten,

ob der Pfeil ein bestimmtes Ziel trifft oder nicht. Es ist aus diesem Grunde daher auch unsinnig, überhaupt ein Ziel ins Auge zu fassen.

Durch ruhiges Atmen und Konzentration wird die Situation vereinfacht, Ruhe und Klarheit gewonnen, die Umwelt mit den Augen gelassen wahrgenommen. Die Hand öffnet sich dann gleichsam absichtslos, wodurch sich der Schuß löst. Das geistige Mitfliegen mit dem Pfeil, wohin dieser auch immer gehen mag, ist wichtig.³⁴

Es ist falsch, ein Ziel anzuvisieren und sich selbst verkrümmend bei danebengehenden Schüssen nebenher zu fliegen, wie wir es auch häufig beim Kegeln beobachten können, wo manche Kegler die bereits rollende Kugel durch eigene Körperverrenkungen doch noch ins Ziel dirigieren wollen und sich bei Versagen hochhüpfend mächtig ärgern.

Was diese Kegler tatsächlich gemacht haben, wissen sie überhaupt nicht. Sie haben ihrem eigenen Tun überhaupt keine akzeptierende Beachtung geschenkt.

Statt klar zu beobachten, was in der Gegenwart tatsächlich geschieht, mieden sie die Realität und hingen mit ihren Gedanken ständig bei Wunschvorstellungen, die sie mit untauglichen Mitteln bis zuletzt doch noch erzwingen wollten.

Diese Kegler sind überhaupt nicht in der Lage, ihre Fehler annähernd zu wiederholen. Es nützt ihnen auch eine Korrektur nichts. Ihre Fehler bleiben zufällig und streuen sich um das Ziel. Einmal links, einmal rechts daneben, bei gleicher Absicht in die Mitte zu treffen.

Diese Menschen, die ständig den Soll-Werten nachhängen und ihre Ist-Stände nur gering beachten, lernen, nach manchmal spektakulären Anfangserfolgen, später dann überhaupt nicht mehr und geben vorzeitig auf.

Wenn ich also jemandem das Treffen lehren will, so muß ich ihn dazu bringen nicht zu zielen.

³⁴ vgl. EUGEN HERRIGEL: *"Zen in der Kunst des Bogenschießens"*, Weilheim/Obb. 1975.

Er soll einfach schießen und sich innerlich intensiv in den fliegenden Pfeil hineinversetzen und die tatsächliche Auftreffstelle klar ins Auge fassen.

Hierfür brauche ich eine Schußwand, die in klar erkenn- und benennbare Felder geteilt ist, so daß ich dem Schützen die Aufgabe stellen kann, die Trefferstelle klar ins Auge zu fassen und sofort laut zu rufen. (Zahl, Buchstabe, Farbe etc.)

Ich kann sodann dazu übergehen, ihn aufzufordern, die Trefferstelle kurz vor Auftreffen bereits zu rufen, also eine Prognose zu stellen.

Diese Prognose soll dann immer früher, letztlich kurz nach dem Schuß bereits gerufen werden, um sie in der Perfektion bereits vor dem Schuß zu stellen.

Über fehlerhafte Prognosen soll sich der Lernende nicht ärgern, sondern sie zu dem seinem Können angemessenen Zeitpunkt rufen. Hier soll Voreiligkeit überwunden werden!

Um sukzessive zum Zielen überzugehen, werde ich sodann die Aufgabe stellen, mit dem folgenden Schuß jeweils die Trefferstelle des vorangegangenen Schusses zu treffen.

In dieser ‚Folgepunktzielung‘ geht es nun darum, den jeweils vorangegangenen Schuß bis zum Zeitpunkt des Lösens des folgenden Schusses klar im Bewußtsein zu behalten, ihn jedoch zum Zeitpunkt der Lösung des nächsten Schusses sofort zu vergessen und sich voll und einzig dem gegenwärtigen zuzuwenden, mit diesem sich intensiv hineinversetzend mitzufliessen, denn die Trefferstelle des aktuellen Schusses ist ja das Ziel für den nächsten Schuß.

Durch dieses Training lernen die Schüler letztlich besser auf einen vorgegebenen Punkt zielen, als wenn sie bereits von Anfang an mit der bei uns üblichen ‚Festpunktzielung‘ trainiert hätten.

Dieses Verfahren, das davon ausgeht, daß jener treffen lernt, der nicht zielt, erscheint paradox, wie so vieles aus der fernöstlichen Bewegungs- und Trainingstheorie.

Bei genauerer psychologischer und bewegungsphysiologischer Analyse des Zielungsvorganges ist dieses Verfahren jedoch auch für den westlichen Naturwissenschaftler durchaus einleuchtend.

Was an der Oberfläche paradox erscheint, kann im Grunde durchaus plausibel sein! ³⁵

³⁵ ausführlicher dargestellt in HORST TIWALD: *"Bewegungstheoretische Aspekte des Techniktrainings in Sportspielen"* in: K. DIETRICH/G. LANDAU (Hrsg.) *"Beiträge zur Didaktik der Sportspiele"* Teil II, Schorndorf 1976.

Formen der Aufmerksamkeit

Für das Verstehen des Psycho-Trainings in den Budo-Sportarten ist jene Theorie des Bewußtseins von Bedeutung, welche von den unterschiedlichen Funktionen der beiden Gehirnhälften ausgeht.³⁶

Nach dieser Theorie ist bei Rechtshändern die linke Hirnhälfte, in der das Sprachzentrum liegt (zumindest bei den Männern; bei den Frauen scheint dies nach neueren Untersuchungen nicht in derselben Weise zuzutreffen), für das operationale, lineare sprachlogische Denken verantwortlich, während die rechte Gehirnhälfte insbesondere für die ganzheitliche Wahrnehmung und die Kreativität von Bedeutung ist.

Diesen beiden Arbeitsweisen des Gehirns entsprechen auch zwei unterschiedliche Formen der Aufmerksamkeit.

Wird die Aufmerksamkeit vorwiegend durch die Prozesse der linken Gehirnhälfte geführt, so wandert sie linear von einem begrenzten Ort zum anderen. Die volle Aufmerksamkeit wird dann jeweils auf ein begrenztes, definiertes Objekt gebündelt und sie blendet alles aus, was dann außerhalb dieser Bündelung liegt.

Diese Aufmerksamkeit ist eingrenzend, bzw. ausgrenzend, und ihre Beweglichkeit ist daher bloß ein schnelles, ruckartiges Wandern nach bestimmten in der Erfahrung erlernten Wegen, die gleichsam als Vorurteil festgelegt sind und die Richtung des Wanderns bestimmen.

Das gesamte Wahrnehmungsfeld wird durch diese Form der Aufmerksamkeit wie durch eine Maschine auf einem logischen und ökonomischen Weg abgetastet.

Diese Form der Aufmerksamkeit, die für das logische Denken und Prüfen optimal ist, ist aber für die Wahrnehmung der gesamten Praxis nicht ausreichend und oft auch irreführend.

³⁶ vgl. ROBERT ORNSTEIN: *"Die Psychologie des Bewußtseins"*, Frankfurt/M. 1976.

Sie ist als ein wichtiges Hilfsmittel eben nur ein Werkzeug des Menschen.

Wird der Mensch in dieser Hinsicht rational ‚kopflastig‘ (gewinnt das lineare, rationale Denken gegenüber der ganzheitlichen Anschaulichkeit die Oberhand), so läuft der Mensch Gefahr, in eine von der konkreten Praxis abgehobene und von Vorurteilen geprägte Scheinwelt abzugleiten.³⁷

Für diese Scheinwelt ist nach der Lehre BUDDHAS der ‚Ich-Wahn‘ verantwortlich.

Mit diesem ‚Ich-Wahn‘ ist gemeint, daß man sich selbst auch nicht mehr konkret ganzheitlich wahrnimmt, sondern nur mehr als ein begrenztes und definiertes ‚Etwas‘ betrachtet, als eine von allem anderen isolierte und überdauernde Substanz.

Diesem Bewußtseinsgebilde der linken Gehirnhälfte, diesem Ich-Wahn, setzen wir dann die ebenfalls definierten (isolierten) Objekte der Welt gegenüber.

Die konkreten Objekte werden so zu Gegen-Ständen, die der ebenfalls gegen-ständlichen Ich-Vorstellung im Bewußtsein gegenüberstehen.

In dieser Scheinwelt der isolierten und aus ihrem praktischen Zusammenhang sowie aus ihrer gegenseitigen Abhängigkeit und Wechselwirkung herausgerissenen (abstrahierten) Gegen-Stände leben wir sodann als ichbegierige, mit Vorurteilen behaftete, ängstliche, eitle und haßerfüllte Menschen.

Wird nun der Ich-Wahn, bzw. die Dominanz der Ich-Vorstellung der linken Gehirnhälfte, überwunden, so erscheint einem auch die Welt anders. Sie erscheint einem unmittelbar und nicht mehr über Ich-Vorurteile gebrochen.

Sie wird dann auch kreativ denkend in ihrem inneren Zusammenhang erlebt.

³⁷ Dieses Jenseits vom logischen Denken wird auch von GEORG GRIMM angesprochen, jedoch in die metaphysische Dimension hinein interpretiert. vgl. GEORG GRIMM: *"Die Tragweite des Begriffs atakkavacara (nicht im Bereiche des logischen Denkens) in der Lehre Buddho"* in: ders. *"Die Lehre des Buddho – Die Religion der Vernunft und der Meditation"* Wiesbaden o.

Der Mensch erkennt sich erlebend von der konkreten Praxis, der Um- und Mitwelt, abhängig und mit ihr wechselwirkend verflochten.

Diese denkende Klarsicht kann also:

- einerseits durch Beseitigung des Ich-Wahns, der die Wahrnehmung bricht, erreicht werden;
- andererseits aber, wenn es einem gelingt, durch Konzentration sich auf die Arbeit der rechten Gehirnhälfte hinzuwenden, kann vorübergehend die Arbeit der linken Hälfte ‚stillgelegt‘ und so der Ich-Wahn unwirksam werden, wodurch man ebenfalls zu einer vorübergehenden Klarsicht der Welt kommt.

In dieser Form der Aufmerksamkeit, die vorwiegend von der Arbeitsweise der rechten Gehirnhälfte geprägt ist, wird nichts aus- oder eingegrenzt, es wird nirgendwo ‚angehängen‘.

Die Beweglichkeit dieser Aufmerksamkeit ist auch keine ruckartig wandernde mehr, die jeweils bei Stationen ‚einhält‘, sondern die Aufmerksamkeit ist dann ganzheitlich und akzentuiert. Sie ist nicht mehr ein operationales Abtasten, sondern eine Art Widerspiegelung.

Es gibt in dieser Form der Aufmerksamkeit auch keine dominierende Ich-Vorstellung, die als eingegrenzter Bezirk ausgegrenzte Gegen-Stände auf sich bezieht, ständig hin und her springt, eitle oder ängstliche Vorurteile faßt.

Diese Form der ganzheitlichen Aufmerksamkeit soll nun durch ständiges Üben und willensstarke Arbeit an sich selbst erreicht werden.

Dies ist gemeint, wenn davon gesprochen wird, daß man mit dem Tao in Einklang kommen muß, daß das Tun ein Nicht-Tun, ein ‚wu-wei‘ werden soll, wo es eben keine vorurteilsbehaftete Ich-Vorstellung gibt, die sich selbst von der Mit- und Umwelt, aber auch vom eigenen konkreten Körper, abstrahiert.

Es gibt eben dann im Bewußtsein kein eitles, ängstliches oder haßerfülltes Subjekt, das ‚tut‘.

Wenn von ‚*nicht-denken*‘ gesprochen wird, so ist ebenfalls nicht ein Weglassen des Denkens gemeint, sondern auch hier nur die Überhöhung des linearen, operationalen, ich-bezogenen Denkens, das dann nur noch Werkzeug des konkreten Subjekts ist und dieses nicht mehr in Form eines abstrakten ‚Ich‘ gefangen hält.

Diese ganzheitliche sich selbst vergessende Wahrnehmung der Welt, so wie sie wirklich ohne Färbung der ich-bezogenen Vorurteile ist, ist aus der Sicht des Zen das Wesentliche der Lehre BUDDHAS.

In dieser ganzheitlichen Wahrnehmung besteht eine konkrete Einheit von Wahrnehmen, Denken und Erleben. Der Bewußtseinsinhalt ist eine Einheit von ‚Soheit‘ und ‚Dasein‘. (Anmerkung 16)

Dieser Zustand ist Ziel und Ausgangspunkt. Er ist in der Sprache nicht zu ‚definieren‘, obwohl man mit anschaulicher Sprache auf ihn hinweisen kann. Der Zen-Buddhismus ist daher sehr sprachfeindlich und belächelt alle Versuche, dem Menschen mit logisch-sprachlicher Spekulation zu diesem Zustand verhelfen zu wollen.

Die Lehre des BUDDHA soll deshalb im Zen durch ‚*direktes Hindeuten*‘, (Anmerkung 17) durch Hineinziehen des Schülers in die konkrete Praxis und nicht durch Gerede über diese erreicht werden.

Es heißt auch, daß Gedanken durch Gedanken wiedergegeben werden sollen, d.h. ohne Worte, weder durch gesprochene oder geschriebene.

GAUTAMA BUDDHA soll einmal, als er auf dem Geiergipfel predigte, eine goldfarbene Blüte hochgehalten und kein Wort gesprochen haben. Nur sein Jünger KASYAPA lächelte, da er den tiefen Sinn erkennend erlebte.

Dies sei die Geburtsstunde des Zen gewesen, des Weges der Übertragung der Wahrheit durch ‚*direktes Hindeuten*‘, der in Indien entstanden und so dann über China und Korea den Weg nach Japan genommen hat, wo er die Kultur, insbesondere die Bewegungskünste, prägte.

Diese ganzheitliche, kreative Wahrnehmung ist gekennzeichnet durch die Überwindung der aus- bzw. eingrenzenden Aufmerksamkeit. Jene ganzheitliche Aufmerksamkeit ist mehr oder weniger be-

gleitet von einem ‚Unendlichkeitserlebnis‘, vom Gefühl des Nicht-begrenzt-Seins, vom Gefühl des Freiseins.

Dieses glückliche ‚Unendlichkeitserlebnis‘, das die ganzheitliche Wahrnehmung begleitet, ist Kern jeder Meditation.³⁸ Insofern kann jede Meditation dazu beitragen, in einer vereinfachten und aus der Umwelt weitgehend isolierten Situation jene Aufmerksamkeitsform zu erzeugen, die auch für die Wahrnehmung des komplexen Alltags, für die ganzheitliche Widerspiegelung der Praxis zentrale Bedeutung hat.

³⁸ vgl. LAMA ANAGARIKA GOVINDA: *"Grundlagen tibetanischer Mystik"*, Zürich 1956, vgl. auch *"Vissuddhi-Magga"* übersetzt von NYANATILOKA, 1. Bd., München Neubiberg 1931, S. 132-141.

Die Bedeutung des Atmens

Auf das richtige Atmen wird in den japanischen Bewegungskünsten großer Wert gelegt. Dies gilt sowohl für das Atmen vor der Tätigkeit, als auch während der Tätigkeit selbst.

In allen Fällen geht es aber nicht nur um das richtige Atmen wegen der Sauerstoffversorgung, sondern auch in psychischer und rhythmischer Hinsicht um ein Mittel zur Konzentration und Entspannung.

Jede künstlerische Tätigkeit, jede Bewegung wird in Zen durch das richtige Atmen ‚angebahnt‘. Das Sammeln vor der eigentlichen künstlerischen oder kämpferischen Tätigkeit, das ‚Anbahnen‘, durchzieht alle japanischen Bewegungskünste. Bei diesem richtigen Atmen handelt es sich aber nicht um ein Lungentraining, wie wir es in Europa kennen, wo bei ruhiger Haltung ganz unangemessen durch Hinzunahme einer intensiven Brustatmung das Atmen willkürlich betrieben wird.

Es geht vielmehr darum, jeweils so intensiv zu atmen, wie es den augenblicklichen körperlichen Bedürfnissen entspricht.

Ein willkürliches Anhalten der Luft, wie wir es aus dem Yoga kennen, birgt ebenso gesundheitliche Gefahren in sich, wie das unangemessene zuviel Atmen. Wer Lungentraining machen will, der muß das Atmen auch mit der entsprechenden körperlichen Tätigkeit, die eben dann viel Sauerstoff benötigt, verbinden.³⁹

Bei den Atemübungen im Zen handelt es sich um kein Lungentraining, sondern um ein Atmungstraining. Wenn von Tiefatmung gesprochen wird, so versteht man darunter kein Atmen, bei dem der Brustkorb willkürlich, u.U. sogar durch Heben der Arme, auszudehnen versucht wird, sondern ein tiefes Bauchatmen, das aus der Kontrolle von Bauch und Zwerchfell resultiert, wo-

³⁹ vgl. KARL GAULHOFER: *"System des Schulturnens und weitere Schriften aus dem Nachlass Gaulhofers"* (Hrg. HANS GROLL), Wien/München 1966.

bei wichtig ist, daß dieses tiefe Atmen die Lunge möglichst entleert.⁴⁰ Auf dieses Atmen muß sodann die Aufmerksamkeit gerichtet werden.

Das bedeutet aber nicht, daß mit Hilfe der Aufmerksamkeitszuwendung willkürlich einer formalen Vorschrift nachgeatmet werden soll.⁴¹

Das Atmen soll vielmehr nur beobachtet, nicht aber gesteuert werden.

*"Dies aber muß mit ganz selbstverständlicher Natürlichkeit vor sich gehen. Manche strengen überflüssigerweise den Bauch bei der Atmung an, manche unterdrücken sogar mit Absicht die Atemzüge. Daraus ergibt sich, daß sie weder richtig atmen noch den Atem ,regeln' können. Sie haben noch keinerlei Kenntnis davon, daß, je ruhiger und gelassener das Gehirn und das Nervensystem sind, desto langsamer auch die Atmung ohne besondere Kraftanstrengung verläuft. Deshalb wird betont, daß die Aufmerksamkeit immer durch die Atmung gelenkt werden soll und niemals umgekehrt."*⁴²

Die richtige Atmung hängt auch von einer richtigen Körperhaltung ab.

"Das Skelett des Menschen ist so gebaut, daß es fast unmöglich ist, die Atmung richtig zu organisieren, wenn nicht auch das Skelett gegen das Schwerfeld zweckmäßig organisiert ist.

*Das bedeutet für uns:
die Atmung selbst kann nur in dem Maße reorganisiert und gebessert werden, in dem es uns indirekt gelingen wird, die Organisation der Skelettmuskulatur dahin zu verbessern, daß dann der Körper besser stehen und sich besser bewegen wird."*⁴³

Für das richtige Atmen werden daher bestimmte Körperhaltungen eingenommen, in denen z.B. die Wirbelsäule gerade aufgerichtet ist, so daß die Haltearbeit hauptsächlich durch das Skelett und weniger durch die Muskulatur geleistet wird.

⁴⁰ vgl. MICHAEL MINICK: *"Kung Fu – Heilgymnastik und Fitneßtraining"*, Bern/München/Wien 1975.

⁴¹ KARL GAULHOFER/MARGARETE STREICHER: *"Grundzüge des österreichischen Schulturnens"*, Wien 1924, S. 137-144.

⁴² STEFAN PALOS: *"Atem und Meditation"*, Bern/München/Wien 1974, S. 49, vgl. ders. *"Chinesische Heilkunst"*, München 1963.

⁴³ MOSHÉ FELDENKRAIS: *"Bewußtheit durch Bewegung – Der aufrechte Gang"*, Frankfurt/M 1978, S. 64

Die richtige Organisation des Körpers im Schwerfeld hängt daher auch davon ab, wie muskuläre Verspannungen und Verkrampfungen gelöst werden können und die Muskelarbeit wirklich in ein tastendes Verhältnis mit der Schwerkraft gelangt. Die Muskeln sollen also nicht durch ein Übermaß an Kraft die Gelenke blockieren, wobei sich die Antagonisten gegenseitig verspannen und für die Einflüsse der Schwerkraft unsensibel werden.

Der ‚erdverwurzelte‘ Stand des Kämpfers ist:

- einerseits dadurch ausgezeichnet, daß durch Kniebeugen der Körperschwerpunkt möglichst tief in Erdnähe gelagert wird, wodurch das System an Stabilität gewinnt;
- andererseits aber durch eine minimale Muskelarbeit, die so viel leistet, daß der Schwerkraft gerade entgegengewirkt wird.

Man hat in diesem Stand dann das Gefühl, als ob man wie eine Marionette mit einem Faden am Steiß hochgezogen werden würde.

Es besteht also folgender wesentlicher Zusammenhang:

- die richtige Atmung hängt ab von der richtigen Haltung des Körpers im Schwerfeld;
- die richtige Haltung des Körpers im Schwerfeld hängt wiederum ab von der Gelöstheit der Muskulatur und der Sensibilität gegenüber den Einwirkungen der Schwerkraft auf den Körper;
- diese Gelöstheit und Sensibilität hängt wiederum von der psychischen Gelassenheit des Kämpfers ab, die zu einer Entkrampfung der Muskulatur führt und eine ganzheitliche Aufmerksamkeit gegenüber den Einflüssen der Schwerkraft herausbildet;
- diese psychische Gelassenheit hängt wiederum ab von einer ruhigen und den objektiven Bedürfnissen des Körpers angemessenen Atmung, wodurch der Kreis wieder geschlossen wird.

Bei einer Atemübung ist es also wichtig darauf zu achten, daß, neben der psychischen Einstellung, der Körper im Schwerfeld richtig organisiert ist und daß die Atmungsintensität nicht willkürlich festgelegt, sondern sich in Einklang mit den tatsächlichen Bedürfnissen des Körpers befindet.

Ein willkürliches zuviel an Atmung kann genauso gesundheitsschädigend sein wie ein zuwenig.

Die willkürliche Beeinflussung der Atmung ist mit großen Gefahren verbunden. Es ist daher vor den im hinduistischen Yoga enthaltenen Atemübungen zu warnen, die auf der willkürlichen Manipulation der Atmung aufgebaut sind und darauf abzielen, z.B. durch Atemanhalten den Körper innerlich zu vergiften, um durch diese Vergiftung zu ähnlichen Erlebnissen und Bewußtseinsveränderungen zu kommen, wie sie auch durch Rauschdrogen herbeizuführen sind.

"Das Manipulieren der Sauerstoffversorgung kann Energie, Ekstase, Schlaf oder Tod verursachen. CO₂ kann ebenso gefährlich sein wie L.S.D.25 oder andere Arzneimittel".⁴⁴

Wenn man sich mit östlichen Atemmethoden befaßt, muß man zwischen der Absicht des hinduistischen Yoga, der der chinesischen Atemübungen und jener des Zen unterscheiden lernen.

Ist es im buddhistischen Zen die Absicht, mit Hilfe des richtigen Atmens in eine Entspannung und Versenkung zu kommen, um in diesem Prozeß in einer vereinfachten Situation mit seinem Ich-Wahn fertig zu werden, so ist es in den auf dem Taoismus basierenden chinesischen Atemübungen das Ziel, in der Atmung mit der Natur, bzw. mit den Gesetzen der Natur in Einklang zu kommen. Dieses allgemein gültige Naturgesetz wird mit dem Begriff ‚Tao‘ (Weg) bezeichnet.

"Der Gesetzmäßigkeit dieses ‚Weges‘ sind alle Lebewesen sowie die ganze Natur untergeordnet.

Durch diesen ‚Weg‘ werden die Natur als Makrokosmos und die Menschen und alle Lebewesen als Widerspiegelung des Makrokosmos - d.h. als Mikrokosmos - geführt.

So wird es für den Menschen zur Aufgabe, nach der Erkenntnis dieser allumfassenden Gesetzmäßigkeit in Einklang mit ihr zu handeln und sein Leben auf sie abzustimmen.

Dadurch tritt eine innere Wandlung ein, die weiser und erfahrener macht und ermöglicht, die Allgültigkeit des Makrokosmos in sich selbst wirksam werden zu lassen.

So wird der Mensch befreit, und durch seine Rückkehr und Ein-

⁴⁴ M. PARKINSON in: STEFAN PALOS: "Atem und Meditation", Bern/München/Wien 1974, S. 9.

*schmelzung zu und mit der Ordnung des Alls hört seine eingeschränkte Individualität auf."*⁴⁵

Im groben Vergleich könnte man sagen:

- daß beim Taoismus über die Einschmelzung in die Ordnung des Alls die ‚eingeschränkte Individualität‘, der Ich-Wahn, beseitigt wird;
- während beim Buddhismus über die Beseitigung des Ich-Wahns die Einschmelzung in die Ordnung des Alls erreicht wird.

Der Ansatz ist unterschiedlich, das Ergebnis ist jedoch das gleiche: der Einklang mit der konkreten, realen äußeren Welt.

Das war auch der Grund dafür, daß Zen und Taoismus in China eine enge Verschmelzung erfuhren und sich gegenseitig befruchteten.

Anders verhält es sich mit dem hinduistischen Yoga. Dieser ist weltflüchtig und versucht innere Erlebniswelten zu erschließen und mit einem fiktiven Urgrund eins zu werden. Wie dies hergestellt wird, ob über Drogen oder auch durch innere Vergiftung mittels willkürlicher Fehlathmung, ist ihm dann gleichwertig. Hauptsache, es gelingt der äußeren Welt zu entfliehen und innere Lustzustände zu konsumieren.

Wie schon eingangs ausgeführt, bleibt diese weltflüchtige Tendenz nicht auf den Hinduismus beschränkt. Sie hat sowohl Buddhismus als auch Taoismus durchsetzt und sie zu Kultreligionen verflacht.

Wenn wir also vom Atmen in den vom Zen beeinflussten Bewegungskünsten sprechen, so findet sich auch hier sehr Unterschiedliches.

Es ist deshalb besonders zu betonen, daß alle spirituellen und weltflüchtigen Tendenzen mit dem Kern des Zen nichts zu tun haben!

Das Atmen ist kein Mittel der Weltflucht, sondern eines der Weltbewältigung. Es begleitet den Menschen in seinem gesamten Tun. Die Reduktion auf das Atmen selbst bedeutet eine Vereinfachung der Situation.

⁴⁵ STEFAN PALOS: *"Atem und Meditation"*, Bern/München/Wien 1974, S. 19.

Das Problem der Form im Budo-Sport

Die einzelnen fernöstlichen Zen-Künste sind nur verschiedene Formen, die verwendet werden, ‚um das Ich zu treffen‘. Sie streben alle der kunstlosen Kunst zu, die allein im Menschen ist.

Alle Künste sind eine Zweiheit von spezieller Technik und dem Hin-
führen zum ‚Unbewegten Begreifen‘ (Anmerkung 18)

Die Techniken sind den verschiedenen Künsten eigenständig, der Weg zum unbewegten Begreifen ist ihnen allen gemeinsam. Dieser Weg zum Überwinden des ‚Einhaltens‘ hat im Zen seine Heimat. Er hat in allen seinen Künsten Eingang gefunden, da er nicht an der Form und Technik haftet. Zen hat eine eigenartige Beziehung zur Form, zur Technik, zur Zeremonie und zur Tradition.

Zen haftet nicht an der Form; die Form hat für das ‚Unbewegte Begreifen‘ keine Bedeutung.

Dies führt:

- einerseits dazu, das Zen alle Formen sprengt, nicht an ihnen klebt und schöpferisch neue Wege geht; Zen ist also zum treibenden Moment, zum Bahnbrecher geworden;
- andererseits aber sagt sich Zen: *"Warum eine Form ändern, es bedeuten alle gleich viel! Um den Inhalt zum Ausdruck zu bringen und um das ‚Ich zu treffen‘, brauche ich keine bestimmte, also auch nicht eine andere Form als ich besitze."* Zen wird dadurch zum Bewahrer der Tradition; es sucht im strengen Ritual, in der strengen Form das ‚Unbewegte Begreifen‘.

Für Zen hat also die Form keine eigenständige, isolierbare Bedeutung. Eine Form deswegen zu ändern, um sich dem ‚Unbewegten Begreifen‘ zu nähern, kommt für Zen nicht in Frage.

Eine neue Form wird nicht wegen etwas gemacht, sondern sie ist eben schöpferischer Ausdruck eines bereits vorhandenen ‚Unbewegten Begreifens‘, das sich ebenso gut auch anders ausdrücken kann, seine spezifische Form jedoch durch die Auseinandersetzung mit der Umwelt erhält.

Zen ist also nicht eine von der Umwelt isolierte Kreativität, sondern im Gegenteil die kreative, ‚unbewegte‘ Auseinandersetzung mit der Praxis.

Die Form ist nicht Ausdruck einer metaphysisch isolierten ‚Persönlichkeit‘, sondern Resultat der praktischen Auseinandersetzung mit der Umwelt. Dies wird besonders im Kampfsport deutlich, in welchem sich die Kreativität als brauchbar bewähren muß.

Am Beispiel des ‚*Uchi-Komi-Trainings*‘ im Judo soll nun das Problem der Form im Budo-Sport erläutert werden.

Beim Uchi-Komi-Training werden im Judo hintereinander mehrere Wurf-Eingänge realisiert, ohne jedoch jeweils den Gegner zu werfen.

Es gibt verschiedene Formen dieses Trainings mit unterschiedlichen Übungsabsichten, u.a. auch mit dem Ziel, motorische Eigenschaften, wie Kraft, Schnelligkeit oder Ausdauer zu schulen. Alle diese Formen haben ihren Stellenwert und sind dementsprechend auch im Training brauchbar.

Im Folgenden wird aber nur auf die Formen des Uchi-Komi Bezug genommen, die mit der Absicht realisiert werden, die ‚Wiederholungsgenauigkeit‘ der Bewegung zu verbessern und diese zu ‚automatisieren‘.

Ziel des Zen-Buddhismus ist es, mit der Um- und Mitwelt in unmittelbarem Einklang zu kommen, d.h. die Wahrnehmung der Realität zu verbessern.

Zur Realität gehört aber neben der Um- und Mitwelt auch die eigene Person. Selbsterkenntnis ist daher Voraussetzung für die klare Wahrnehmung der Umwelt.

Aus dieser Realitätsbezogenheit heraus hat für den Zen-Buddhismus die Form, wenn sie nicht aus der Funktion folgt, keine Bedeutung. Dies trifft auch für die Form der Bewegung im Budo-Sport zu.⁴⁶

⁴⁶ Eine ähnliche funktionelle Bewegungsbetrachtung wird in dem von KARL GAULHOFER und MARGARETE STREICHER entwickelten sog. „*Natürlichen Turnen*“ angewendet. Für das Skilaufen hat sie FRITZ HOSCHEK ausdifferenziert. vgl. FRITZ HOSCHEK: „*Die natürliche Lehrweise des Schilauferns*“, Wien/Leipzig 1933 und FRITZ HOSCHEK / FRIEDL WOLFGANG: „*Das natürliche*

Aus westlicher Sicht sind wir dagegen gewöhnt, immer die Form isolierter Objekte (Kunstwerke, Bilder, Bewegungen, äußeres Verhalten, Kleidung usw.) zu bestaunen. So betrachten wir auch die Bewegungskünste des Zen-Buddhismus durch dieses Filter.

Wir versuchen daher auch im Kampfsport-Training die Form der Bewegung als ein von ihrer Funktion isoliertes Phänomen zu erfassen, zu kopieren und zu trainieren.

So orientiert sich auch die westliche Bewegungslehre am isolierten Fertigkeitenslernen, insbesondere am Geräteturnen. Sie ist auf die Ästhetik, d.h. auf die oberflächlich wahrgenommene Form des Bewegungsverlaufes ausgerichtet und versucht, dieses von der Wahrnehmung der Situation und der Funktion der Bewegung weitgehend isoliert zu beschreiben und biomechanisch zu strukturieren.

Dieser Denkansatz hat auch entscheidende Auswirkungen auf das sportliche Training im Westen. Die Fertigkeiten werden gleichsam ‚am Trockenen‘ (von der Situationswahrnehmung und ihrer Funktion isoliert) zu erlernen gesucht.⁴⁷

Im Kampfsport müssen sie aber einer sich ständig ändernden Umwelt und auch einer sich ändernden Ausgangslage zugeordnet werden, die vorher exakt wahrgenommen werden müssen.

Die westliche Bewegungslehre mag, wie in der Einleitung bereits aufgezeigt, angebracht sein bei Sportarten, deren Erfolg nicht vorwiegend von einer Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit abhängt, sondern wesentlich von Kraft, Schnelligkeit oder Ausdauer. Wo also, wie in der Leichtathletik oder im Schwimmen, relativ einfache Fertigkeiten zu optimieren sind und die Umwelt als genormte Sportstätte mehr oder weniger konstant bleibt.

Brauchbar scheint der westliche Ansatz auch für ein Bewegungslernen in den verlauforientierten Sportarten zu sein, in denen die ästhetische Form des

Schwungfahren auf Schiern", Wien/Leipzig 1935.

⁴⁷ vgl. die Darstellung der Geschichte der Systematik der Leibesübungen in KARL GAULHOFER: *"System des Schulturnens und weitere Schriften aus dem Nachlass Gaulhofers"* (Hrg. HANS GROLL), Wien/München 1966.

Bewegungsablaufes gewertet wird. Wo also bei der Bewegung von ihrer äußeren Funktion abstrahiert wird und isolierte Bewegungen in sich zu komplexeren und schwierigeren Bewegungen weiterentwickelt werden.

In diesen Sportarten, wie Turnen, Gymnastik, Eiskunstlauf, geht es also im Wesentlichen um eine Verbesserung der Bewegungskoordination.

Mehr oder weniger unbrauchbar ist aber der Ansatz der westlichen Bewegungslehre für Sportarten, deren Erfolg ganz entscheidend von einer Optimierung der äußeren Wahrnehmung abhängt, da die Bewegungen in einer sich ständig dynamisch ändernden Umwelt realisiert werden.

In Sportarten also, deren Wesen ein ständiges motorisches Problemlösen ist. Hierher gehören u.a. alle Sportspiele, der alpine Skilauf und insbesondere der Kampfsport.

Ist es wirklich ‚Wiederholung‘, was im *Uchi-Komi* gemacht wird?

Ein zentraler Begriff des abendländischen Denkens ist der Begriff ‚Substanz‘. Dieser von der griechischen Philosophie auf uns gekommene Begriff meint, daß es etwas gibt, das in der Zeit in sich gleich bleibt und als Kern seine Identität auch in der Dauer beibehält, etwa als ‚Seele‘ des Menschen.

Dieser Begriff ‚Substanz‘ ist Voraussetzung für die Bildung des Begriffes ‚Wiederholung‘, der auch ein Grundbegriff der westlichen Trainingstheorie ist.

Aus der Sicht des Zen-Buddhismus ist aber gerade die Annahme einer Substanz ein Wahn, der sich auch der Leistungsoptimierung im Kampfsport entgegenstellt. Aus seiner Sicht ist daher die Annahme eines ‚Ich‘, das als Substanz allen zeitlichen Wandel überdauert, ein ‚Wahn‘, der nur zu Begehren, Angst, Haß usw. führt.

Das Gleiche trifft auf die Bewegungen zu.

Von einer ‚Wiederholung‘ einer Bewegung könnte ja nur gesprochen werden, wenn die folgende Bewegung mit der vorangegangenen identisch ist.

Wenn also, wie die westliche Bewegungslehre annimmt, durch Wiederholung etwas ‚eingeschliffen‘ und ‚automatisiert‘ werden soll, dann müßte ja die ‚Wiederholungsgenauigkeit‘ schon von Anfang an da sein. Diese wird aber gerade durch das Üben, das eben kein Wiederholen ist, annähernd entwickelt.

Aus der Sicht des Zen-Buddhismus sitzt die westliche Bewegungslehre mit ihrer Begrifflichkeit des Idealismus einem Trugschluß und einer Wahnidee auf.

Für den Zen-Buddhismus ist der Grundsatz wichtig, daß die Vortäuschung einer Wiederholung den Menschen nur in einen süßlichen Wahn einlullt und ihn im Grunde nicht weiterbringt.

In allen auf dem Zen-Buddhismus basierenden Künsten wird daher Symmetrie peinlich vermieden, da sie nur ‚Wiederholung‘ ist, bzw. diese vortäuscht.

Das ist ein radikaler Unterschied zu unserer Ästhetik, die seit den Griechen im wesentlichen von der Symmetrie lebt.

Das bewusste Variieren bringt mehr als der Versuch exakt zu wiederholen.

‚Wiederholung‘ bedeutet daher im Zen-Buddhismus:

- nicht das Gleiche nochmals zu tun;
- sondern etwas tun, das möglichst wenig anders als das Vorangegangene ist.

Dies mag nach unserer Logik auf das Gleiche herauskommen, psychologisch besteht jedoch zwischen beiden Einstellungen ein grundlegender Unterschied!

Ziel ist in der auf den Zen-Buddhismus basierenden Trainingstheorie daher nicht, etwas Gleiches einzuschleifen, sondern sich durch das ständige Üben für die kleinen Unterschiede zwischen den ver-

schiedenen Versuchen zu sensibilisieren!⁴⁸

Es geht darum, jeden Vollzug selbst als Ist-Stand in seiner Qualität zu erkennen, zu akzeptieren und ihn im Vollzug in seiner Funktionalität zu überprüfen.

Das Bewegungslernen im Budo-Sport wird daher nicht durch die Form, nicht durch die ‚Bewegungsvorstellung‘, sondern durch das Funktionieren geführt und gelenkt.

Es geht darum, im Vollzug mit der Natur, insbesondere mit der Schwerkraft, dem stofflichen Widerstand des Gegners und mit dem Material, durch ein ständiges ‚Abtasten‘ in ein zweckmäßiges und ökonomisches Verhältnis, d.h. in ‚Einklang‘ zu kommen.

Die Wahrnehmung erfolgt hierbei nicht nur über das Auge, sondern insbesondere über kinästhetische, taktile und statico-dynamische Empfindungen.

Auch aus diesem Grunde geht es darum, alle Probleme mit möglichst geringer Muskelarbeit zu lösen, damit das Muskelsystem nicht verkrampft wird und so optimal als Wahrnehmungsorgan funktionieren kann.

Das Bewegungslernen im Budo-Sport lebt also davon, daß während des Vollzuges die Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung des motorisch zu lösenden Problems der Umwelt verbessert werden, was Voraussetzung dafür ist, daß sich die Bewegung gleichsam in das Problem der Umwelt hineinformt.⁴⁹

Im meisterlichen Budo-Sport läuft die kämpferische Bewegung nicht in Form eines Kurzschlusses reflexartig ab. Dies mag beim mittelmäßigen Kämpfer vorkommen, der auf eingeschliffenen Reiz-Reaktionsmechanismen und seinem Kraftüberschuß vertraut.

⁴⁸ vgl. FRITZ HOSCHEK: *"Stufen der Bewegungsformung"*, in: MARGARETE STREICHER: *"Natürliches Turnen" IV.*, Wien 1956.

⁴⁹ Den gleichen Standpunkt vertraten KARL GAULHOFER und MARGARETE STREICHER mit ihrer Konzeption der *"Bewegungsaufgabe"*.

Wenn der Meister dem Schüler im Budo-Sport eine Bewegung vorzeigt, so stellt er diesem nur ein Thema, das nicht nur stur zu kopieren, sondern in voneinander minimal abweichenden Variationen zu realisieren ist.

Das Thema wird dann beherrscht, wenn der Schüler in der Lage ist, sich die kleinen Unterschiede der Variationen im Vollzug bewußt zu machen, wenn er, wie es ausgedrückt wird, seinen Körper im Bewegen *„mit Bewußtsein durchtränkt hat und so eins mit der Umwelt wird“*. Dies wird im Zen-Buddhismus als *„Geistesgegenwart“* bezeichnet.

Wiederholungen sind Stumpfsinn, machen stumpf und bringen den Schüler durch diese Fehlorientierung meist bald zum Aufgeben.

Im Variieren mit der Absicht, die Unterschiede der Variationen zu minimieren und sie trotzdem wahrzunehmen, erfolgt dagegen eine Hinwendung zur Sache selbst, zur Auseinandersetzung mit der Schwerkraft und mit den bewegten Massen des eigenen Körpers, die im Einklang mit dem eigenen Gleichgewicht und mit dem zu lösenden Kampfproblem zu koordinieren sind.

In dieser Orientierung bricht, wenn sie gelingt, selbst in der einfachsten Bewegung ein *„weites Land“* auf, das zur Erkundung einlädt.

Im Budo-Sport-Training und insbesondere beim *Uchi-Komi* geht es darum, den Übenden dazu zu bringen:

- daß er das Vorgezeigte nicht als einen zu kopierenden Soll-Wert betrachtet;
- sondern bloß als ein Thema, das im Variieren durch die praktisch tätige Auseinandersetzung mit der Umwelt seine ökonomische Führung und Ausformung bekommt.

Die *„Bewegungsvorstellung“* folgt also der Praxis und geht nicht dieser voraus, und die Praxis ist *„Kriterium für die Wahrheit“* und nicht die isolierte Bewegungsvorstellung, als eine der Praxis vorseilende Idee, die als Soll-Wert vorgegeben wird.

Die Bewegungspraxis bestimmt das Bewegungsbewußtsein und nicht, wie in der idealistischen westlichen Bewegungslehre, die Be-

wegungsvorstellung als Idee die Bewegungspraxis.⁵⁰

Aus dieser Sicht ist das Entscheidende die Hinwendung des Übenden auf die Funktionalität der Bewegung, und sei diese Funktion nur, das eigene Gleichgewichtsproblem in der Auseinandersetzung mit der Schwerkraft oder das der ökonomischen Koordination der im Schwerfeld der Erde bewegten Massen des eigenen Körpers zu lösen.

Zielgenauigkeit ist wichtiger als Wiederholungsgenauigkeit!

In der westlichen Bewegungslehre wurde unterschieden zwischen der ‚Wiederholungsgenauigkeit‘ und der ‚Zielgenauigkeit‘ einer Bewegung. Man meinte, damit das Problem umfassend beschrieben zu haben. Das ist aber nicht der Fall.

Bei der Wiederholungsgenauigkeit hatte man vorwiegend verlauforientierte Bewegungen (z.B. Turnen) vor Augen, während man bei der Zielgenauigkeit vorwiegend an Zielwürfe (z.B. Torschüsse) dachte.

Zielungen sind jedoch nicht nur ballistische Zielungen, sondern z.B. auch Handkantenschläge auf einen bestimmten Ort.

Für dieses Beispiel wäre also:

- die Zielgenauigkeit die Fähigkeit, in welchem Grade immer wieder ein bestimmter Ort getroffen wird;
- die Wiederholungsgenauigkeit dagegen die Fähigkeit, in welchem Grade es gelingt, voneinander möglichst wenig abweichende Bewegungsverläufe zu realisieren.

In einem Versuch zu diesem Problem kann ich nun eine Versuchsperson haben, die in der Lage ist, einen bestimmten Bewegungsablauf präzise zu ‚wiederholen‘. Vereinbare ich mit dieser Person, daß die erste Trefferstelle das Ziel für alle weiteren Versuche ist, so wird diese Person auch eine 100%ige

⁵⁰ vgl. HORST TIWALD: *"Bewegungsaufgabe oder Bewegungsvorschrift?"* in: *"Leibesübungen Leibeserziehung"*, Wien 1973/8.

Zielgenauigkeit zeigen, denn durch die Vereinbarung, daß die erste Trefferstelle das Ziel ist, habe ich ihr ja das ‚Einschießen auf das Ziel‘ erspart.

Im Kampfsport habe ich aber in jeder Situation nur einen Versuch und keine Möglichkeit ‚mich einzuschießen‘.

Ein ballettartiges Trainieren einer Wiederholungsgenauigkeit nützt daher im Kampfsport nicht optimal.

Ich kann aber auch eine Versuchsperson haben, die in der Lage ist, mit jedem Versuch einen vorgegebenen Ort zu treffen. Dies jedoch mit ganz unterschiedlichen Bewegungen.

Es kann also sein, daß eine realisierte hohe Zielgenauigkeit nicht von einer gleichzeitig realisierten hohen Wiederholungsgenauigkeit abhängt.

Es kann auch der Fall sein, daß diese Person sogar in der Lage ist, schnell vorgegebene Ziele oder bewegte Ziele blitzartig zu treffen.

Dies deswegen, weil ihre Fähigkeit zu treffen weniger von einer Wiederholungsgenauigkeit der Bewegungsausführung, sondern von einer Wahrnehmungspräzision abhängt.

Um die Verbesserung dieser geht es in erster Linie beim Technik-Training im Budo-Sport.

Die Vorstellung des Problems und des Resultats führt die Bewegung.

Wenn in einer Karate-Kata scheinbar funktionslose Bewegungen ‚getanzt‘ werden, so sieht dies nur durch die Brille des westlichen Zuschauers wie ein ausdrucksvolles Ballett aus. Für den Kämpfer selbst ist es ganz wichtig, sich in seiner Bewegung nicht von der ihres Verlaufes leiten zu lassen, sondern von der Vorstellung ihrer Funktion. Es sind Zielungen auf vorgestellte Raumpunkte und es ist ein Kampf mit einem anschaulich vorgestellten Gegner.

Die Funktion dominiert im Lernprozeß die Form.

Erst in der fortgeschrittenen Meisterschaft wird dies zu einer ausgewogenen Einheit, wo die Frage, ob die Form die Funktion oder

die Funktion die Form dominiert, belanglos wird.

Jede Wiederholung ist daher im Kampfsporttraining keine ‚Verlaufswiederholung‘, sondern eine ‚Zielungs-Wiederholung‘ mit minimaler Verlaufsvariierung, für die eben im Vollzug sensibilisiert werden soll, um die Bewußtheit der Form zu erarbeiten.

Wer *Uchi-Komi* trainiert, ohne sich im Vollzug von der Vorstellung dessen, was mit der Bewegung bewirkt werden soll, was ihr folgt usw. leiten zu lassen, macht bloß Ballett und ist vom Trainer entweder schlecht oder falsch beraten.

Richtiges Atmen ist Voraussetzung für die Optimierung der Wahrnehmung.

Zwischen Wahrnehmungsfähigkeit, körperlicher und psychischer Entspannung, richtiger Atmung und richtiger Einordnung des Körpers in das Schwerfeld der Erde besteht, wie schon aufgezeigt, ein enger innerer Zusammenhang.

Das richtige Atmen ist nur möglich, wenn der Körper optimal im Schwerfeld der Erde eingeordnet ist, wenn, unter Ausnützung des Skelettaufbaues, der Körper mit minimaler Muskelarbeit im Gleichgewicht gehalten bzw. von einem stabilen Zustand in den anderen übergeführt wird.

Man versucht daher im Budo-Sport den Körperschwerpunkt möglichst tief zu lagern und insbesondere die Beinmuskulatur so zu entspannen:

- daß die Beinmuskulatur nicht nur Haltearbeit leistet;
- sondern über sie durch diesen ‚erdverwurzelten Stand‘ auch die Einflüsse der Schwerkraft auf den Körper optimal empfunden werden können.

Die Entspannung des Körpers und das Prinzip, alle Probleme mit möglichst geringer Muskelkraft zu lösen, hat u.a. auch seinen Sinn darin, das Muskelsystem von Arbeit möglichst zu entlasten, um seine Funktion als Wahrnehmungsorgan zu optimieren.

Ein anderer Zweck liegt darin, daß ein nicht verkrampfter Körper viel schnell-

ler auf Gleichgewichtsprobleme reagieren kann, als einer mit einer verspannten oder mit Kraftüberschuß arbeitenden Muskulatur.

Die Lösung des Gleichgewichtsproblems ist wiederum für die richtige Atmung Voraussetzung, die wiederum positiven Einfluß auf die körperlich-psychische Entspannung hat.

Es bestehen zwischen diesen Sachverhalten enge Wechselwirkungen.

Eine psychische Unruhe, wie sie durch Angst, Eitelkeit, Wut, Haß, Neid, Vorfreude usw. entsteht, hat nicht nur negative Auswirkungen auf die Atmung und den Körper, sondern überhaupt auf die gesamte Wahrnehmung und das Denken.

Wer im Kämpfen in derartige Emotionen kommt, kann daher seine Kampfkraft nicht optimal ausschöpfen.

Aus der Sicht des Zen-Buddhismus ist die Hauptursache für die psychische Unruhe die Vorstellung eines substanziellen ‚Ich‘, der ‚Ich-Wahn‘.

Die Beseitigung dieses ‚Ich-Wahns‘, die Herbeiführung des Zustandes der ‚Ichlosigkeit‘ in einer Geistesgegenwart, ist aus dieser Sicht Voraussetzung für die Verbesserung der Kampfkraft, die ja ganz entscheidend von der Wahrnehmung abhängt.

Training der Geistesgegenwart

Vorerst soll gesagt werden, womit die Geistesgegenwart im Budo nichts zu tun hat: nämlich mit der bei uns sehr verbreiteten Meinung, daß man Geistesgegenwart durch eine Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit in einem Reiz-Reaktions-Training erreichen kann. Aus der Sicht einer auf dem Zen-Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie liegt der Fall gerade anders herum:

Durch das Erreichen der Geistesgegenwart wird die Reaktions-schnelligkeit verbessert!

Diese Beziehung ist nicht umkehrbar und daher wird in dem bei uns üblichen Reiz-Reaktions-Training die Geistesgegenwart gerade nicht erlangt.⁵¹ Wo-durch aber sonst?

Jeder Budo-Sportler weiß, daß die Atmung für das gesamte Bewe-gungsverhalten eine zentrale Bedeutung hat. Die Atmung ist gleichsam die einfachste Bewegung, die auch ohne unser willkürli-ches und antizipierendes Zutun geschieht.

Wir atmen auch in der Bewußtlosigkeit und im Schlaf. Dort oft ruhiger, ent-spannter und psychisch gelöster als im Wachsein. Beim Atmungs-Training geht es daher darum, falsche Atmungsgewohnheiten, wie schlechte Haltung zu ändern und muskuläre Verspannungen zu lösen, damit das Atmen ganz ‚natürlich‘ ohne unser Zutun geschehen kann.⁵²

Wir greifen also doch im Training willkürlich in unser Atmen ein, um etwas Falsches zu ändern, nicht aber, um das richtige Atmen zu steuern.

⁵¹ Reaktionsschnelligkeit ist ein Maß für die schnelle Aktualisierung von Gewohnheiten nicht aber von Handlungen. Beim Psycho-Training geht es aber gerade nicht um das Einschleifen von Gewohnheiten, sondern um deren Aufbrechen, bzw. um deren Überführung in situati-onsadäquate Handlungen!

⁵² Eine Methode zum Aufbrechen von Gewohnheiten beschreibt MOSHÉ FELDENKRAIS in seinem Buch: *"Bewußtheit durch Bewegung – Der aufrechte Gang"*, Frankfurt/M. 1978.

Bei jedem Atmen müssen wir uns daher von einer ‚Bewegungsvorstellung‘ eines richtigen Atemvorganges befreien!

Wenn wir also unsere Aufmerksamkeit auf den Atemvorgang lenken, so soll nicht die Aufmerksamkeit die Bewegung, sondern die Bewegung die Aufmerksamkeit führen.

Dies ist auf Anhieb nicht leicht zu realisieren. Es ist aber Voraussetzung und Ziel jeder richtigen Atemübung.

Der Mensch ist ein denkendes Wesen. Das Denken gehört zu seiner Natur. Wohin er auch seine Aufmerksamkeit richtet, dorthin begleitet ihn sein Denken.

Ein Abschalten des Denkens im Umweltbezug und ein ‚Tun ohne zu denken‘ (im wörtlichen Sinne), etwa als blind-naive Spontaneität, ist gegen die Natur des Menschen, als Ziel nicht zu erreichen und daher ab-wegig.

Das Denken gehört zum Weg - zum Do!

Wenn wir also in der bei uns verbreiteten Budo-Literatur vom ‚*Nicht-Tun*‘, ‚*Nicht-Denken*‘ usw. lesen, so ist, wie bereits dargestellt, damit keine weltflüchtige Bewußtseinsleere hinduistischer Art gemeint, und auch nicht eine blinde Spontaneität, wie sie sich der Europäer bei der wörtlichen Übersetzung des ‚*Nicht-Tun*‘ vorstellt, sondern nichts anderes als die Geistesgegenwart, in der sehr wohl intensiv gedacht wird!

Wo also der Mensch seine gesamte Natur (auch das Denken) realisiert und mit allen seinen geistigen Fähigkeiten sich in einer intensivsten Analyse der Praxis, der Gegenwart befindet.

Es stellt sich daher beim Training der Geistesgegenwart nicht die Frage „*Denken oder Nicht-Denken?*“ sondern die Frage, wie und wohin das Denken durch die Aufmerksamkeit geführt werden soll.

Beim Atmen soll das Denken durch die Aufmerksamkeit nicht in eine Antizipation und Steuerung des Atemvorganges geführt werden, also nicht die Atempraxis verändern und gestalten, sondern die geschehende Praxis möglichst ohne Beeinflussung intensivst analysieren.

Man soll in diesem Training daher nicht tun was man denkt, sondern denken was man tut. (Anmerkung 19)

Im Budo heißt es oft:

"es soll kein Hauch sein zwischen Denken und Tun!" (Anmerkung 20)

Damit ist zweierlei gemeint:

Erstens:

Das Denken soll nicht die Bewegung vorausplanen und als solches das Tun vorwegnehmen und bestimmen. Das würde den optimalen Einklang mit der Situation verhindern.

Das Denken soll also durch die Aufmerksamkeit nicht in eine Erwartung oder Antizipation geführt werden, es soll keine Vorsätze bilden.

Auch bei uns heißt es, *"daß der Weg zur Hölle mit guten Vorsätzen gepflastert ist"* und ähnlich sagt LAO TSE im *Tao te King*, daß die *"Vorkenntnis eine prangende Blüte des Weges (Tao, Do), aber der Torheit Beginn"* sei. Damit ist eben gemeint, daß der Mensch als denkendes Wesen die Fähigkeit erlangt, aus seiner Erfahrung heraus einen Entwurf, eine Vorkenntnis der Zukunft zu gestalten. Das ist ihm einerseits von Nutzen, aber andererseits zum Schaden, da er Gefahr läuft, nur mehr in der über die Sprache gesellschaftlich vermittelten Vorkenntnisse zu leben und als Individuum die Praxis selbst zu verlieren. Dies, weil er nicht mehr in der Gegenwart die Praxis auf seinen Geist wirken läßt, sondern nur mehr seinen Geist als Vorurteil auf die Gegenwart.

Er ersetzt dadurch seine Möglichkeit, die Gegenwart selbst laufend zu erfahren, durch ein aus vergangener oder fremder Erfahrung stammendes Vorurteil.⁵³

Auf diese Weise gleitet der Mensch, seine unmittelbare Realität verlierend, in eine Phantasiewelt, in einen ‚Wahn‘. Dies ist der Schein (*Maya*), in dem der Mensch dann lebt. *"Die Welt ist Schein"* bedeutet daher im Zen nicht, daß die Realität nicht wirklich sei und es sich daher lohne, durch Meditation in eine jenseitige Welt zu flüchten, wie der Hinduismus propagiert, sondern einzig und allein, daß das, was wir in unserer durch Vorurteile gefilterten Wahrnehmung für die Realität halten, eben großteils nur Schein ist.

Das zentrale Vorurteil bilden wir über uns selbst, über unser ‚Ich‘,

⁵³ vgl. ROBERT ORNSTEIN: *"Psychologie des Bewußtseins"*, Frankfurt/M 1976.

das wir nicht mehr wirklich (wirkend) wahrnehmen, sondern nur mehr als ein durch eigene und fremde Erwartungen geprägtes Durcheinander von Rollen-Vorurteilen. Dies ist der ‚Ich-Wahn‘, die Quelle jeder (antizipierenden) Angst, die zu beseitigen Ziel aller Bemühungen im Zen ist.

‚Nicht-Denken‘ bedeutet daher, endlich zu versuchen, nicht alles durch Voraus denken und durch Vor-Urteil zu verfälschen und dann nach dieser falschen Wahrnehmung zu handeln.

Wenn es also heißt, daß „Geistesgegenwart erlangt werden“ und *"kein Hauch zwischen Denken und Tun"* sein soll, so ist damit gemeint, daß vor dem Tun kein Denken sein soll, damit das Tun unmittelbar auf das erfahrene Denken wirken und so echte neue Erfahrungen gemacht werden können.

Zweitens:

Mit dem Spruch *"kein Hauch zwischen Denken und Tun!"* ist gemeint, daß die Zeitspanne zwischen Tun und darauffolgendem Denken so verringert werden soll, daß eben auch hier kein Hauch mehr dazwischen ist.

Die Geistesgegenwart (die ‚Mitte‘) wird im Budo also nicht über ein schnelleres ‚Vor-denken‘ sondern durch ein schnelleres ‚Nachdenken‘ zu erreichen gesucht!

Das ist der Kern jedes Psycho-Trainings im Budo.

Es geht also nicht darum, die zeitliche Spanne zwischen Vorsatz und Tun sukzessive zu verkürzen (obwohl natürlich dies im Üben auch geschieht, denn kein Anfänger ist sofort zur Vorsatzlosigkeit fähig).

Die Übungsabsicht liegt deswegen nicht auf der Veränderung des Vorsatzes, weil eben die Aufmerksamkeit das Denken nicht in die Antizipation hinein, sondern aus dieser herausführen soll.

Die Absicht des Trainierenden liegt daher darauf, die Zeitspanne zwischen Tun und Nachdenken über das Tun zu verkürzen: auf der schnellen Frage *"Was war das?"*

Das schnellere Vordenken im Sinne einer Verbesserung der Antizipation ist daher gerade das Gegenteil von dem, was im Budo gemeint ist, wo mit einem schnelleren Nachdenken gearbeitet wird.

Der Geist kommt in die Gegenwart, in die ‚Mitte‘, nicht im Vorausgehen sondern im Zurückgehen.

Für den Budo-Sportler ist daher nicht interessant, was er tun wird, sondern

was er getan hat. Dieses Denken über das Gewesene wird herangerückt, bis es beim Tun selbst in der Gegenwart ist. Bis also "*kein Hauch mehr zwischen Denken und Tun*" und "*der Körper im Bewegen mit Bewußtheit durchtränkt*" ist.

Auf diese Weise gelangt im Budo der Schüler zur Einsicht in die Realität, in die intensivste geistige und denkende Analyse der Gegenwart, aus der dann blitzartig das Tun erfolgen kann.⁵⁴

Viele haben diesen Zustand in ihrer Bewegungspraxis irgendeinmal erlebt, wenn sie *„in Form“* waren. In diesem Zustand ist man mit vollem Bewußtsein und auch denkend so in der Gegenwart und in der Form seiner Bewegung drinnen und erlebt, daß man voll denkend bei der Sache sein kann, ohne durch das Denken die Bewegung und das Tun zu stören.

Viele haben dieses glückliche und souveräne Beherrschen der Bewegung und der Situation erlebt, das man in der Situation selbst für das Einfachste der Welt hält, das ewig andauert und man nicht verlieren zu können glaubt.

Und plötzlich ist es wieder vorbei und *„man steht daneben“*. Man ist außerhalb der Form, man hat die *„Mitte“* verloren und es ist wie aus heiterem Himmel wieder ein Hauch zwischen Denken und Tun bzw. zwischen Tun und Denken.

Manche wissen aber auch aus der Selbstbeobachtung, was die Ursache ist: Um der Optimierung willen haben sie das Denken intensiviert, verselbständigt und dadurch nicht mehr das Denken durch die Praxis führen lassen, sondern die Praxis durch das Denken zu optimieren gesucht.

Sie haben die Gelassenheit verloren und entweder durch Vordenken oder durch zeitliche Entfernung von der Gegenwart durch zu ausgiebiges Nachdenken die *„Form verloren“*.

Nachdenken ist an sich nicht besser als Vordenken! Auch durch Grübeln entfernt man sich von der Gegenwart, sowohl von der, über die man grübelt, als

⁵⁴ vgl. HORST TIWALD: "*Antithese zur Soll-Wert-fixierten „Erfolgspädagogik“*" in: ders. "*Sportwissenschaftliche Skizzen – Philosophisch-psychologische Thesen und Diskussionsgrundlagen*", Giessen/Lollar 1974, S. 123-126.

auch von der, die während des Grübelns gegeben ist. Man gelangt daher auch so in eine passive Scheinwelt. Die ständige Gegenwart rauscht an einem vorbei, ohne daß man sie wahrnehmen kann, denn man ‚hängt‘ an einer längst vergangenen Situation an.

Dieses ‚Anhängen‘ am Gewesenen, dieses ‚Einhalten‘, ist genauso ein Danebenstehen, wie das ‚Anhängen‘ an einer Erwartung oder an einer Befürchtung. (Anmerkung 21)

Auf einem Spaziergang sahen PO-CHANG und Meister MA-TSU ein paar Wildgänse vorbeifliegen.

Da fragte MA-TSU: *"Was ist das?"* *"Es sind Wildgänse"*, antwortete PO-CHANG.

Darauf MA-TSU: *"Wohin fliegen sie?"* *"Sie sind bereits weggefliegen!"* antwortete PO-CHANG.

Unvermittelt packte daraufhin der Meister seinen Schüler PO-CHANG an der Nase und drehte sie, so daß PO-CHANG vor Schmerz aufschrie, und brüllte: *"Wie können sie jemals weggefliegen **sein!**"*

Im Augenblick erlangte PO-CHANG die Erleuchtung, d.h. den Durchbruch in die andauernde Geistesgegenwart (*Satori*).

Dieser Eintritt in sie war schmerzlich-real aber auch denkend, wodurch der Wahn des ‚Weggeflogenen‘ dauerhaft weggeschoben wurde.⁵⁵

⁵⁵ ALLAN W. WATTS: *"Zen-Buddhismus Tradition und lebendige Gegenwart"*, Hamburg 1961, S. 153.

Prinzipien der Gelassenheit

Für den Budo-Kämpfer ist es entscheidend, ob er in der Lage ist, die Situation klar und schnell zu analysieren, um sachgerecht und blitzartig zu handeln. Er muß also Geistesgegenwart besitzen, aber auch die Fähigkeit haben, sich diese durch Gelassenheit zu erhalten. Nur so kommt er zu einem erfolgreichen und sachgerechten Tun.

Gelassenheit ist die Fähigkeit warten zu können. Sie darf aber nicht verwechselt werden mit Gleichgültigkeit oder Teilnahmslosigkeit.

Manche glauben dadurch gelassen zu werden, daß sie der Situation keinen Wert beimessen oder ihren Willen zu eliminieren suchen. Das ist aber gerade der Zustand, der im Zen-Buddhismus nicht mit Gelassenheit gemeint ist. Der Europäer stellt sich leider nur zu leicht, beeinflusst durch die bei uns verbreiteten hinduistischen Weltmodelle, das ‚*Nicht-Begehren*‘ als eine Ziel- und Willenlosigkeit vor.

Wenn ich keine Ziele und keinen Willen habe, dann ist es keine Kunst, gelassen zu sein und zu warten!

Aus der Sicht einer auf dem Zen-Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie ist dagegen Gelassenheit ein Zustand des Trotzdem.

Obwohl ich einen Willen, Ziele, Erwartungen, Hoffnungen, Chancen, usw. habe, muß ich warten können auf den rechten Augenblick bis die Sache reif ist.

Dieses Warten ist kein untätiges, passives Dahindösen, sondern das Aktivste, was es auf der Welt gibt.

Nur hinsichtlich der umfassenderen, größeren, entfernteren Ziele ist es ein Warten. Hinsichtlich der Gegenwart ist es jedoch ein strebsames und unermüdliches Tun in ‚kleinen Schritten‘ und im ‚ruhigen Sehen‘.

Gelassenheit ist das Gegenteil von eitler oder ängstlicher Voreiligkeit und feigem Zögern!

Es ist ein Tun, das auf die Praxis warten kann, das aber im richtigen Augen-

blick zur blitzartigen Aktion entschlossen ist. ‚Nicht-Begehren‘ heißt daher im Buddhismus nicht, keine Ideale haben und nicht streben. Ganz im Gegenteil! Buddha war entschieden der Ansicht, daß die heilsamen Dinge alle die Streb-samkeit zur Grundlage und zum Ausgangspunkt haben und daß die Streb-samkeit unter ihnen als das Beste gilt.

Er sagte:

"Diese zwei Dinge, ihr Mönche, habe ich kennen gelernt: sich nicht zufrieden geben mit (bereits erworbenen) heilsamen Dingen und nicht nachlassen im Kampfe. ...

Darum also, ihr Mönche, sei euer Streben: 'Unnachlässig wollen wir kämpfen (erfüllt vom Gedanken): Ob mir auch nur Haut, Sehnen und Knochen bleiben, ob mir auch Fleisch und Blut am Leibe ein-trocknen, so wird meine Tatkraft doch nicht erlahmen, ehe ich nicht erreicht habe, was durch Mannesmut, durch Manneskraft, durch Mannesstreben erreichbar ist!'

Das, ihr Mönche, sei euer Streben!"

(Anmerkung 22)

Der Mensch ist ein vorausdenkendes und wertendes Wesen - beides gehört zu seiner Natur!

Die Frage ist daher nicht *"Ideale oder keine Ideale?"* und auch nicht die Fra-ge *"werten oder nicht werten?"*. Es geht vielmehr darum, die ‚Mitte‘ (die Geistesgegenwart) nicht durch Begehren von Idealen und durch werten von Zuständen zu verlieren. Das Denken darf durch die Aufmerksamkeit nicht weg von der Gegenwart und hinein in eine isolierte Antizipationen geführt werden.

Der Mensch hat eine Realität und diese Realität ist immer unvoll-kommen und daher Leid.

Er hat aber auch Ideale, die seinem Streben die Richtung geben.

Mit beiden muß er umgehen lernen, damit er die ‚Mitte‘ gewinnt. Zu beiden muß er eine sachgerechte emotionale Beziehung finden und aus der Mitte dieser beiden Beziehungen sein praxisorientiertes Tun entwickeln.

Verliert er diese Mitte, so verliert er seine Geistesgegenwart und dadurch den Einklang mit der Mit- und Umwelt.

Der Mensch ist selbst Realität und daher unvollkommen. So auch sein Tun. Dies muß er akzeptieren und darf nicht an Idealvorstellungen hängen.

Er braucht daher, um sachgerecht zu tun, einen ‚Mut zum unvollkommen Machen‘, der in seinem Streben gerichtet ist durch eine ‚Liebe zum Ideal‘.

Wer sachgerecht kämpfen will, braucht daher beides: Mut und Liebe!

Der Kampf im Budo ist genau die Dialektik zwischen dem ‚Mut zum Unvollkommenen‘ und der ‚Liebe zum Ideal‘, aus der die für den Budo-Kämpfer wesentlichen Eigenschaften, wie ‚Lustüberwindung‘ und ‚Lustverzicht‘ zugunsten selbstgesetzter Ziele resultieren.

Kampf ist eben gerade nicht die menschliche Aggression, die bei uns immer häufiger wird. Menschliche Aggression ist ein neurotischer, kranker oder auswegloser ‚Kampf‘, der sich meist zugunsten fremdgesetzter Ziele realisiert oder aus überfordernden Situationszwängen, die Angst erzeugen, resultiert.

Derartige Emotionen kann sich der Budo-Kämpfer nicht leisten.

Wut oder Angst bedeuten den Verlust der Geistesgegenwart, verschlechtern die Wahrnehmung und führen oft zu Niederlagen.

Man kann Ideale lieben, aber immer nur Unvollkommenes tun. Dazu braucht man eben, wenn man aus unserem aggressiven Dasein herauskommen will, den ‚Mut zur Liebe‘ und die ‚Liebe zum Mut‘. Das sind zwei wesentliche Seiten der Gelassenheit!

Da Mut immer eine Tat ist und als Tat Unvollkommenes tut, ist auch der ‚Mut zur Liebe‘ eine Tat und die ‚Liebe‘ als eine Realität ist selbst immer unvollkommen!

Beim Menschen ist daher Kampf gerade nicht Aggression!

Kampf ist immer gebunden (hat Bindung), ist orientiert. Aggression ist dagegen letztlich chaotisch, ausweglos, blind, nur scheinorientiert und in letzter Ursache immer fremdbestimmt.

Menschen, die kämpfen, haben ‚Mut zur Liebe‘.

Menschen, die Aggressionen ausüben, denen fehlt die Liebe. Und warum fehlt die Liebe?

Weil es an Mut fehlt! Es fehlt an ‚Mut zur Liebe‘.

Und warum fehlt der Mut?

Weil es an Liebe fehlt! Es fehlt die ‚Liebe zum Mut‘.

‚Liebe‘ und ‚Mut‘ sind keine voneinander isolierten oder isolierbaren emotionalen Sachverhalte, sondern in einem Kreisprozeß in Rückkoppelungen miteinander verknüpft.

Sind diese Rückkoppelungen ‚gestört‘, so folgt u.a. Aggression von Leuten, denen es oberflächlich betrachtet entweder an Mut oder an Liebe mangelt.

Der Mut braucht die Bindung durch die Liebe, und die Liebe braucht den Mut um wirklich zu werden.

Alles Wirkende braucht jedoch eine Orientierung.

Der Mut muß daher über die Bindung zur Liebe und deren Orientierung am Ideal gelenkt werden.

Es bedarf der ‚Liebe zum Ideal‘, um den ‚Mut zum Unvollkommenen“ zu orientieren.

Aus der Sicht einer auf dem Zen-Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie braucht der Kämpfer daher vier miteinander verknüpfte Emotionen, um die Fähigkeit zum ‚Lustverzicht‘ und zur ‚Unlustüberwindung‘ zugunsten selbstgesetzter Ziele zu erlangen:

1. den ‚Mut zur Liebe‘
2. die ‚Liebe zum Mut‘
3. die ‚Liebe zum Ideal‘
4. den ‚Mut zum Unvollkommenen‘

Auf seinem Weg (Do) stehen dem Kämpfer zwei Hauptgefahren gegenüber:

1. statt der ‚Liebe zum Ideal‘ in eine spannungslose ‚Liebe zur Unvollkommenheit‘ abzugleiten. Dies führt zum Sich-gehen-lassen, zur Passivität, zur Gamlerei und Spielerei ohne Planung und ohne Streben.
2. statt dem ‚Mut zum Unvollkommenen‘ einen ‚Mut zum Ideal‘ zu entwickeln. Dies führt zum tollkühnen Radikalismus, zur Flucht in eine utopische Antizipation, zur Aggression und zum unbelehrbaren, blinden, hasardierenden Handeln, das aus der konkreten Praxis keine Erfahrung und Orientierung mehr gewinnen kann.

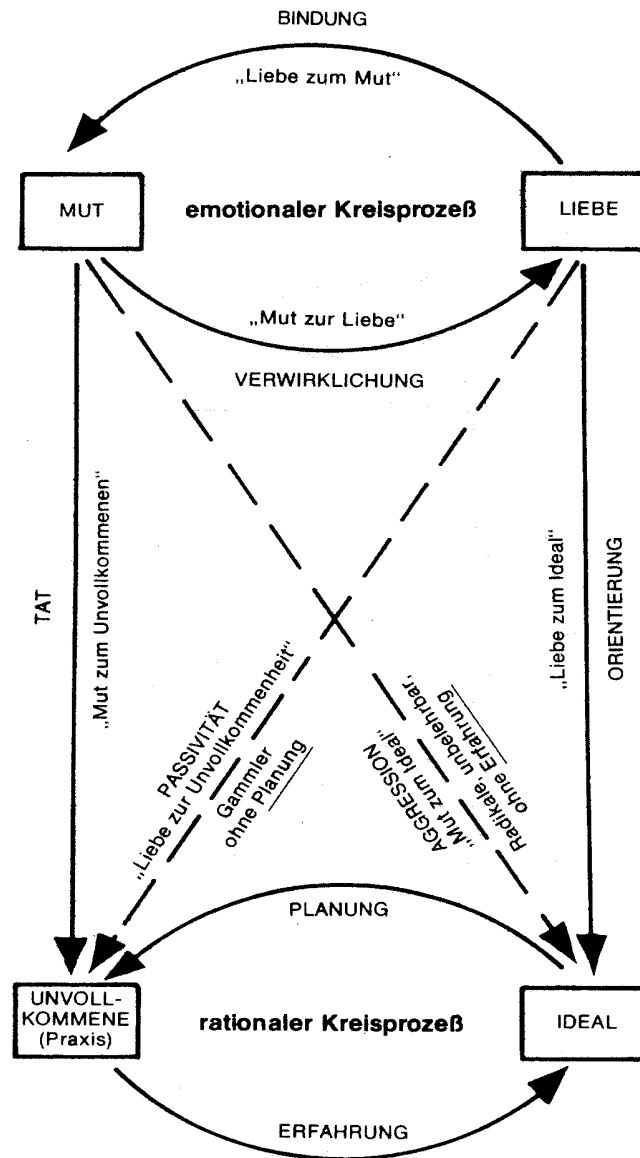
Die ersten warten nur, die zweiten können nicht warten.

„Warten“ und „Tat“ gehören zusammen, wie „ruhige Gelassenheit“ und „blitzartige Entschlossenheit“.

Das sind die beiden Grundfähigkeiten des aggressionsfreien Budo-Kämpfers, die zu erreichen Ziel jedes pädagogisch orientierten Budo-Sports sein sollte. Abschließend zur zur Veranschaulichung eine kleine Skizze, die die verwendeten Begriffe einander zuzuordnen versucht.⁵⁶

⁵⁶ Diese Skizze des *"Modells der emotional-rationalen Verflechtung des Kampfes"* habe ich erstmals veröffentlicht in der *"Judo-Revue"*, 5.Jg., Heft 17, Juli 1980.

Modell der emotional-rationalen Verflechtung des Kampfes



AUSBLICK UND PRAXISFELDER

Budo- oder Mudo-Sport?

Nach dem 2. Weltkrieg setzte eine von ökonomischen Mechanismen getragene weltweite Amerikanisierung ein. Im Verhältnis der Siegermacht USA zum besiegten Japan war sie durch eine deutliche Wechselwirkung gekennzeichnet. Viele kulturelle Eigenheiten, die in Japan vorgefunden wurden, hat die Siegermacht USA aufgegriffen und mit dem Fluidum des Exotischen weltweit vermarktet.

So auch den ‚Budo-Sport‘ und den ‚Zen-Buddhismus‘.

Dies hatte zur Folge, daß mit dieser Verbreitung auch das Japanbild geprägt wurde, da alle diese exotischen Besonderheiten für typisch japanisch ausgegeben wurden.

So unbestritten der Einfluß Japans auf die kulturelle Ausformung des Zen-Buddhismus und damit vieler auf ihm basierender Bewegungskünste, vom Blumenstecken bis zum Kampfsport, auch ist, so sicher ist aber auch, daß das Wesentliche aller dieser Bewegungskünste, das im Zen-Buddhismus zu suchen ist, keineswegs typisch oder originär japanisch ist.

Es wurde der Welt nur im Zuge der Amerikanisierung als typisch japanisch verkauft, was aber keineswegs der historischen Wahrheit entspricht.

Der geistige Ursprung des Zen-Buddhismus liegt in der Lehre Buddhas und in der chinesischen Philosophie.

Er hat seine Vereinigung und konkrete Beziehung auf Bewegungsaktivitäten unbestreitbar in China erfahren, wo die Einheit von Geist und Körper, ganz anders als im weltflüchtigen hinduistischen Yoga, eine aktive der Welt zugewandte praktische Orientierung und in gewisser Hinsicht auch typisch chinesische Ausformung bekam.

Erst nach Jahrhunderten erreichte die Bewegungs- und Geisteskultur, auf dem Wege über Korea, auch Japan, wo sie allerdings auf ‚fruchtbaren‘ Boden fiel.

Insbesondere vom japanischen Ritteradel, den *Samurai*, wurde sie aufgegriffen und hat dessen Ehrenkodex, den *Bushido*, geprägt.⁵⁷

In der ursprünglich von Amerika initiierten, aber nun von Japan selbst mit in die Hand genommenen weltweiten Vermarktung des ‚Budo-Sports‘ wird daher der Begriff ‚*Budo*‘ direkt und endgültig auf den Begriff ‚*Bushido*‘ bezogen und damit als typisch japanisches Kultur-Eigentum nachzuweisen gesucht.⁵⁸

Dagegen treten mit Recht die Koreaner (Süd-Korea) an, die nun ebenfalls die Amerikanisierung der Welt als ‚Transmissionsriemen‘ für die Verbreitung ihrer Kultur nutzen wollen.

Die Koreaner weisen mit Recht darauf hin, daß ihre Systeme des waffenlosen Kampfes (z.B. *Tae kwon do*) historisch näher der Quelle ‚China‘ liegen, als z.B. das japanische ‚Karate‘, und daß sie den gleichen, in der Welt fälschlich als typisch japanisch hingestellten, geistigen Inhalt haben.

Sie zeigen auf, daß das Schriftzeichen für ‚*Bu*‘ in seinem ursprünglichen und für den Zen-Buddhismus relevanten Sinn als ‚*Mu*‘ zu lesen ist, was soviel wie ‚Leere‘, ‚*absolutes Nichts*‘ bedeutet und jenen Zustand des nicht willkürlich beschränkten und begrenzten Bewußtsein meint, der Grundlage des Handelns im Budo ist.⁵⁹

Sie sprechen dann von ‚*Mu-do*‘ statt von ‚*Bu-do*‘, was den geistigen Gehalt direkter und klarer zum Ausdruck bringt.

Dieser ‚Weg‘ (*Mu-do*) ist unabhängig vom jeweiligen System der körperlichen Bewegungen und kann daher, wie von Japan auch in hervorragender Weise verstanden und konkretisiert, in die verschiedensten Bewegungsaktivitäten, vom Blumenstecken über Malen, Teebereiten und Bogenschießen bis zum Judo eingebracht werden.

Wenn wir nun, da es nicht um Wortklauberei geht, den Namen ‚*Budo-Sport*‘

⁵⁷ vgl. DAISETZ TAITARO SUZUKI: *"Zen und die Kultur Japans"*, Hamburg 1958.

⁵⁸ vgl. HERBERT VELTE: *"Budo-Lexikon"*, Wiesbaden 1976.

⁵⁹ Die Interpretation des *"Budo"* als *"Mudo"* habe ich bei JAE HWA KWON gefunden, vgl. JAE HWA KWON: *„Zen-Kunst der Selbstverteidigung“*, Bern/München/Wien 1976.

beibehalten, so verstehen wir, entsprechend seinem ursprünglichen und einzig möglichen Sinn, darunter nicht die Summe der einzelnen sog. ‚Budo-Sportarten‘, sondern das in vielen Bewegungsinhalten konkretisierbare geistig-körperlich-emotionale Prinzip.

‚Budo-Sport‘ bedeutet daher für uns nicht Traditionspflege im Sinne der Missionierung für chinesische, koreanische oder japanische sog. ‚Budo-Sportarten‘, sondern wir verstehen ihn als einen Auftrag sowohl zur Humanisierung des bei uns vorfindbaren Sports (auch des sog. Budo-Sports) als auch zur Entwicklung neuer Bewegungsinhalte aus unserer eigenen Bewegungstradition heraus: von Bewegungsinhalten, in welchen die ‚Budo-Einstellung‘ konkretisiert wird, damit sich statt ‚Leibesschädigungen‘ tatsächlich ‚Leibesübungen‘ entwickeln, die sowohl körperlich als auch psychisch keine Schädigung des Menschen und der Gesellschaft bedeuten.⁶⁰

⁶⁰ Eine starke Affinität zum Zen haben auch ERICH FROMMS Kategorien des *"Sein"* und *"Habens"*. vgl. ERICH FROMM/DAISETZ TAITARO SUZUKI/RICHARD DE MARTINO: *"Zen-Buddhismus und Psychoanalyse"*, Frankfurt/M 1971 und ERICH FROMM: *"Haben oder Sein - Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft"*, München 1979. Vgl. auch ERHARD. EPPLER: *"Ende oder Wende - Von der-Machbarkeit des Notwendigen"*, München 1976.

Zur Unterschiedlichkeit der sog. Budo-Sportarten

Wie wir ausgeführt haben, verstehen wir unter ‚Budo-Sport‘ nicht die Summe der sogenannten ‚Budo-Sportarten‘, sondern das Verwirklichen des Budo-Prinzips in den ‚Leibesübungen‘ überhaupt.

Ja, wir gehen sogar soweit zu sagen, daß bei vielen Menschen, die bei uns Budo-Sportarten betreiben, kein Funke von dem zu erkennen ist, was Budo-Sport eigentlich sein sollte.

Gerade dann, wenn man den positiven Kern der Budo-Sportarten sichtbar machen will, muß man den tatsächlichen Erscheinungen in diesen Sportarten kritisch gegenüberstehen.

Es ist dann nicht zu übersehen, daß sich die Budo-Sportarten bei uns immer mehr in zwei Persionen entwickeln:

- in das Brutalisieren und in die narzistische Kraftmeierei;
- in das esoterische Mystifizieren, wo manche glauben, sich durch das Betreiben einer exklusiven Budo-Sportart einen ‚Freifahrt-schein‘* zum Glück und zum ‚Übermenschen‘ erworben zu haben.

Diese Persionen finden sich insbesondere in jenen Budosportarten, die im einen Extrem einen verletzenden äußeren Kampf trainieren, der aus humaner Sicht als Sport jedoch unvollziehbar ist und daher abgestoppt wird (z.B. Karate), oder die im anderen Extrem einen äußeren Kampf überhaupt eliminieren oder ritualisieren. (z.B. Bogenschießen)

Das eine Extrem zieht bei uns immer mehr die Brutalen und die Möchtegern-Brutalen, das andere Extrem dagegen die arroganten Schwärmer an, die sich auf einen ‚inneren Kampf‘ zurückziehen, über den man einiges reden kann, ohne gleich durchschaut zu werden.

Wenn man daran denkt, daß ein wesentliches Prinzip des Budosports die sachgerechte Ökonomie ist, die danach strebt, jedes Problem mit möglichst geringem Kraftaufwand zu lösen, muß man beim Karate und ähnlichen Budo-Sportarten doch festhalten, daß von ihnen dieses Prinzip ganz und gar nicht

erfüllt wird, sondern gerade das Gegenteil der Fall ist, denn es wird psychisch darauf orientiert, in einen rhythmischen Wechsel von optimalem Entspannen einerseits und Mobilisieren möglichst aller verfügbaren Kräfte andererseits einzutreten.

Hier geht es also mehr um das hinduistische Machtprinzip, um das Verfügen über die größte und spektakulärste Intensität der eigenen Kräfte, als um das buddhistische Erkenntnisprinzip oder um das taoistische Prinzip, das versucht, in Einklang mit der Natur, d.h. in ein ökonomisches Verhältnis mit der Umwelt zu kommen.

Die aus humanitären Gründen nicht vollziehbaren Budo-Sportarten, wie Karate, versuchen nun, um der Humanisierung willen, nicht durchzuschlagen, d.h. den Stoß zielgenau abzustoppen.

Es treffen hier also zwei Prinzipien aufeinander:

- das Prinzip, in jedem Stoß die maximal mögliche Kraft/Schnelligkeit zu entwickeln;
- das Prinzip, diese Bewegung zielgenau aus eigener Kraft abzustoppen.

Das bedeutet, daß man selbst Gegner seiner eigenen Angriffskraft wird.

Man braucht daher zwei einander entgegengerichtete Kräfte, die sich zwar aufheben, aber insgesamt mindestens doppelt so viel Energie benötigen, als derselbe Stoß gegen einen festen äußeren Widerstand.

Sie verlangen auch eine ganz andere Haltung und Bewegungsausführung als echte Stöße gegen einen äußeren Widerstand.

Das weiß jeder, der eine verschlossen vermutete, aber tatsächlich offene Tür eingerannt hat und auf dem Bauch landete. (Nicht zu wissen scheinen dies aber manche Biomechaniker, die Überlegungen zum Karate anstellen, so als ob es nur darum ginge, maximale Kraft zu entwickeln, und die dabei ganz vergessen, daß man diese Kraft zur Gänze wieder durch eigene Kraft kompensieren muß, ohne selbst das Gleichgewicht zu verlieren!)

Diese Anmerkungen zum Karate sollen aber keineswegs so verstanden werden, als wäre im Karate deswegen kein Budo-Sport möglich, weil es das hin-

duistische Machtprinzip statt des buddhistischen Erkenntnisprinzips aktiviert und weil es gegen das Prinzip der äußeren Ökonomie verstößt.

Dies wäre kein Hindernis, denn im ‚inneren Kampf‘ (mit sich selbst), auf dem es im Budo ankommt, kann genau das Gegenteil des äußeren Kampfes der Fall sein.

Man könnte sogar sagen, daß gerade das äußere Aktivieren des Machtprinzips für die innere Gelassenheit die größte Provokation und den härtesten Prüfstand darstellt, und dass dies genau die Stärke dieser äußerlich machtorientierten Budo-Sportarten ist.

Wie die Praxis in Europa zeigt, scheinen aber diese Sportarten bei uns für viele als Einstieg in den Budo-Sport um eine Nummer zu groß zu sein.

Genau so schwierig erscheint bei uns aber auch der Einstieg in den Budo-Sport über Budo-Sportarten, bei denen der äußere Kampf fehlt oder vorwiegend ritualisiert ist, wie beim Bogenschießen (*Kyudo*) das den Schwerpunkt von vornherein auf den ‚inneren Kampf‘ legt, der bei uns nur all zu leicht im ‚inneren Gerede‘ stecken bleibt.

Nach diesen Ausführungen könnte man leicht zu der Ansicht gelangen, daß, wenn auf der einen Seite Karate und auf der anderen Seite Bogenschießen als schwierige Einstiege dargestellt werden, es auf das Propagieren der Sportart ‚Judo‘ als Einstieg in den Budo-Sport hinausläuft.

Das soll zwar nicht in Abrede gestellt, doch aber mit einigen kritischen Anmerkungen versehen werden.

Ohne Zweifel hat der Begründer des ‚Judo‘, JIGORO KANO, alle hier angedeuteten Probleme gekannt und versucht, aus seinen Erfahrungen heraus ein System von Kampftechniken zu konzipieren, das dem geistigen ‚Weg‘ möglichst entgegenkommt.

Wenn wir in Europa von ‚Judo‘ reden, so meinen wir mit unserem von den Olympischen Spielen der Neuzeit geprägten Bewußtsein mit Judo das System der sportlichen Kampftechniken.

Dies ist aber gar nicht das, was der Begründer des Judo mit ‚Judo‘ bezeichnet hat!

JIGORO KANO sagte selbst:

"Ich nannte den Gegenstand, den ich lehrte, ‚Judo‘ statt ‚Jiu-Jitsu‘. ‚Jiu‘ bedeutet sanft oder nachgeben, ‚Jitsu‘ Kunst oder Kunstgriff; und ‚do‘ Weg oder Grundsatz; so bedeutet ‚Jiu-Jitsu‘, eine Kunst erst nachzugeben, um schließlich den Sieg zu erringen; während Judo bedeutet den Weg oder Grundsatz derselben.

Aber, genau gesprochen, das wirkliche Jiu-Jitsu ist etwas mehr. Die Wege, den Sieg über einen Gegner durch Jiu-Jitsu zu erringen sind nicht darauf beschränkt, den Sieg durch Nachgeben zu erringen. ...

Wenn also der Grundsatz des Nachgebens nicht alle Kräfte des Jiu-Jitsu-Kampfes erklären kann, gibt es dann überhaupt einen Grundsatz, der wirklich das ganze Feld deckt?

Ja, den gibt es, das ist der Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Geist und Körper, und Jiu-Jitsu ist nichts anderes als die Anwendung dieses alldurchdringenden Grundsatzes anzugreifen und zu verteidigen.

Kann dieser Grundsatz auch auf anderen Gebieten menschlichen Wirkens angewandt werden?

Ja, denselben Grundsatz kann man anwenden zur Vervollkommnung des menschlichen Körpers, um ihn kräftig, gesund und nützlich zu machen, hiernach zu handeln bedeutet die körperliche Erziehung.

Er kann auch angewandt werden zur Vervollkommnung der intellektuellen und moralischen Kraft und bedeutet dann die geistige und moralische Erziehung.

Er kann ebenso angewandt werden zur Vervollkommnung von Kost, Kleidung, Wohnung, gesellschaftlichen Verkehr und Geschäftsgehaberen und bedeutet Studium und Übung des Weges des Lebens.

Ich gab diesen alles durchdringenden Grundsatz den Namen ‚Judo‘.

So ist Judo in weitem Sinne ein Studium und eine Übungsmethode für Geist und Körper wie auch für die Vorschriften des Lebens und Geschäfts.

Daher kann Judo in einer von diesen Formen studiert und geübt werden...

... ich kam zu der Einsicht, daß das Studium dieses alldurchdringenden Grundsatzes wichtiger ist als das bloße Üben des Jiu-Jitsu, weil das richtige Verstehen dieses Grundsatzes uns nicht nur befähigt, ihn in allen Lebenslagen anzuwenden, sondern auch große Dienste leistet beim Studium der Kunst des Jiu-Jitsu.

Man kann diesen Grundsatz nicht nur so fassen, wie ich es tat.

Man kann zu demselben Schluß kommen durch philosophische Betrachtungen der täglichen Geschehnisse oder durch abstrakte phi-

losophische Ergründung.

Aber als ich anfang zu lehren, hielt ich es für ratsam, demselben Verlauf zu folgen, den ich beim Studium dieser Sache nahm, denn dadurch konnte ich den Körper meiner Schüler gesund, kräftig und nützlich machen.

Gleichzeitig konnte ich ihnen helfen, diesen überaus wichtigen Grundsatz zu begreifen.

Aus diesem Grund begann ich die Unterweisung im Judo mit Übungen in Randori und Kata".⁶¹

Hier wird in den Worten von JIGORO KANO (Anmerkung 23) deutlich, daß ‚Judo‘ eigentlich nicht die Sportart, sondern ein ihr zugrundeliegendes Prinzip ist, das sowohl in anderen Sportarten, als auch überhaupt im täglichen Leben wirksam und auch dort trainiert werden kann.

Wenn die Sportart ‚Judo‘ nach diesem Prinzip betrieben wird, dann ist sie daher auch eine Übung für das praktische Leben.

Wird sie aber bei uns auch nach diesem Prinzip geübt?

⁶¹ Vgl. JIGORO KANO: "Der Beitrag des Judo zur Erziehung" in: "Budo-ABC" 79/80, Dreieich-Sprendlingen, 1980.

Budo und Judo in den abendländischen Leibesübungen

Das Prinzip von JIGORO KANO, bei jedem Problemlösen möglichst wirksamen Gebrauch von Geist und Körper zu machen, stimmt exakt mit der Auffassung des sogenannten *„Natürlichen Turnens“* überein, das in den zwanziger Jahren unseres Jahrhunderts von KARL GAULHOFER und MARGARETE STREICHER für alle Bereiche der *„Leibesübungen“*, die sie den *„Leibesschädigungen“* gegenüberstellten, entwickelt wurde. (Anmerkung 15)

Die *„natürliche Bewegung“* wird von ihnen als eine Handlung, als eine sinnorientierte Bewegung aufgefaßt, die vom Geist beim Lösen einer *„Bewegungsaufgabe“* Gebrauch macht und die im Auseinandersetzen mit der Umwelt die gestellte Aufgabe mit möglichst geringem Kraftaufwand sach- und körpergerecht löst, d.h. vom eigenen Körper wirksamsten Gebrauch macht.

Diese Grundideen einer funktionalen Bewegungsbetrachtung wurden in den dreißiger Jahren dann von dem Arzt und Sportlehrer FRIEDRICH HOSCHEK in das alpine Skilaufen eingebracht.⁶²

Darauf aufbauend haben wir in den letzten Jahren an der Universität Hamburg aus der Sicht einer auf dem Zen-Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie einen Anfänger-Lehrweg für das alpine Skilaufen entwickelt, der uns zeigt, daß im Skilaufen ebenso wie in der Sportart *„Judo“*, das geistige Grundprinzip von JIGORO KANO, das dieser *„Judo“* nennt, verwirklicht werden kann und daß diese Sportart auch offen ist für die anderen Prinzipien des Budo: dies alles als unmittelbar praktisches Wirken und nicht als aufgesetzter *„Weihrauch“*!

Es hat sich bei unserem Projekt mit dem Skilaufen in mehrjährigen Versuchen gezeigt, daß dieser Lehrweg nicht nur die Anfänger psychisch festigt, sondern sie in ihrem technischen Können und ihrem souveränen Geländebewältigen so rasch voranbringt, daß einem diese spektakulären Lernerfolge fast verführen, sie als Argu-

⁶² Vgl. FRITZ HOSCHEK: *„Die natürliche Lehrweise des Schilaufens“*, Wien/Leipzig 1933 und FRITZ HOSCHEK / FRIEDL WOLFGANG: *„Das natürliche Schwunghfahren auf Schiern“*, Wien/Leipzig 1935.

ment für diesen Lehrweg zur Schau zu stellen und damit ebenfalls wieder vom inneren ‚Budo‘ abzulenken. (Anmerkung 24)

Das Entscheidende an diesem neuen Lehrweg ‚Skilaufen‘ ist aber, daß durch die Art des Lehrens und des Lernens insbesondere die Psyche des Lernenden ‚gefestigt‘ wird, was sich dann allerdings in souveränen Lernfortschritten zeigt.

Entsprechend unserer ‚humanen Bewegungstheorie‘ betrachten wir die menschliche Bewegung als eine wechselwirkende Einheit von:

- Bewegung des Körpers
- Bewegung der Aufmerksamkeit
- Bewegung des Denkens

Unser Forschungsanliegen ist es, die Phänomene dieser drei Bewegungs-Bereiche, deren Gesetzmäßigkeiten sowie deren Wechselwirken zu erforschen.

In unserem Lehrweg stellen wir daher Aufgaben, die in mehrere Richtungen wirken sollen:

- **Bewegungsaufgaben**, das sind Probleme, die vorwiegend durch körperliche Bewegungen zu lösen sind (z.B. Gleichgewichtsaufgaben). Wir stellen Aufgaben als Probleme und meiden nach Möglichkeit formale Bewegungsvorschriften und formale Bewegungskorrekturen des Bewegungsablaufes;
- **Wahrnehmungsaufgaben**, das sind Probleme, die vorwiegend durch Bewegen der Aufmerksamkeit zu lösen sind (z.B. Entwickeln der psychischen Resultatorientierung - statt einer Verlauforientierung - durch Lenken der Aufmerksamkeit auf den wegstaubenden Schnee oder auf taktil-kinästhetische Empfindungen in den Beinen, wenn es darum geht, beim Schwung mit möglichst geringem Kanteneinsatz, die Piste mit den Kanten zart zu streicheln);
- **Denkaufgaben**, das sind Probleme, die vorwiegend durch Denkbewegungen zu lösen sind, z.B. beim Bewußtmachen der Eitelkeit in der Blamageangst.

Für den Anfänger haben während des Vollzuges nur die Bewegungs- und Wahrnehmungsaufgaben Bedeutung. Sie dienen dazu, den Körper in ein ökonomisches Wechselwirken mit der Umwelt zu bringen. Diese Aufgaben sind daher dem Prinzip ‚Judo‘, dem Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Geist und Körper, zuzuordnen.

Die Denkaufgaben haben dagegen beim rückblickenden (nicht bei dem antizipatorischen!) Bewußtmachen der Praxis zentrale Bedeutung, wenn es darum geht, über die Frage *„Was war das?“*, sich an die Gegenwart heranzuarbeiten, um Geistesge-

genwart zu erlangen. Wo es also darum geht, jenen Geisteszustand zu erreichen, bei dem *"kein Hauch mehr ist zwischen Denken und Tun"*. Wir können die Denkaufgaben dem Prinzip *Budo (Mudo)* zuordnen.

Diese beiden Prinzipien, das Prinzip *„Judo“*, das vorwiegend auf Körper und Wahrnehmen orientiert, sowie das Prinzip *„Budo“ (Mudo)*, das vorwiegend auf Wahrnehmen und Denken gerichtet ist, bilden eine untrennbare praktische Einheit, die mit unterschiedlichen Schwerpunkten methodisch angegangen werden kann.

Letztlich geht es sowohl hinsichtlich der aktuellen Ökonomie, als auch hinsichtlich der Geistesgegenwart um das Aufbrechen von Gewohnheiten.

Hierin liegt ein wesentlicher Unterschied zu unserer westlichen Trainingslehre (Erziehung überhaupt?), bei der es insbesondere darum geht, Fertigkeiten zu Gewohnheiten einzuschleifen.

Fertigkeiten sind im Bereich der Bewegungen Techniken, die brauchbar sind, um ein praktisches Problem zu lösen. Die Problemlösung, die ein Bedürfnis befriedigt, bereitet dann Lust:

- Fertigkeiten sind also Techniken. deren erfolgreiches Realisieren dem Tätigen Lust bereitet;
- Gewohnheiten sind dagegen Techniken, deren Unterlassen dem ‚Nicht-Tätigen‘ Unlust bereitet, die in sich also durch das Einschleifen bereits so etwas wie einen Vollzugs zwang verinnerlicht haben.

Über Fertigkeiten verfügt der Mensch. Gewohnheiten dagegen verfügen über den Menschen und machen ihn abhängig, da er die Unlust ständig meidet, welche das Unterlassen der Gewohnheiten bereiten würde.

Eine Fertigkeit braucht zu ihrem Realisieren Aufmerksamkeit und Willen.

Eine ‚automatisierte‘ Fertigkeit läuft als Gewohnheit dagegen ohne aufmerksamen Willenseinsatz ab. Das ist auch an sich biologisch sinnvoll, denn dadurch werden Aufmerksamkeit und Wille entlastet und für andere Angelegenheiten frei. (bei einer ausgrenzenden Aufmerksamkeit!)

Gewohnheiten gibt es nicht nur im körperlichen Verhalten, sondern auch im Wahrnehmen und Denken, was sich insbesondere im Vorurteil zeigt.

Wie hindernd und der Wirklichkeit unangemessen Vorurteile aber sein können, weiß wohl jeder. In der gleichen Unangemessenheit schleifen sich bei uns auch falsche Haltungs-, Bewegungs- und Handlungsgewohnheiten ein. Dies sowohl im Sport, als auch im Alltag.

Diese aufzubrechen, d.h. einerseits bewußt zu machen, andererseits sie durch Herausbilden einer akzentuierten (einer nicht ausgrenzenden) Aufmerksamkeit aus dem Unter- und Unbewußten heraufzuholen und bewußt zu halten, ist Voraussetzung für das Rückgewinnen eines mündigen (nicht automatenhaften) Verhältnisses zur Praxis, sei dies nun gegenüber der Natur, dem Gegner, dem Mitmenschen oder gegenüber der Gesellschaft insgesamt.

Durch das Prinzip *Budo* (*Mudo*) sollen also Denk-, Wahrnehmungs-, Bewegungs- und letztlich automatenhafte Handlungsgewohnheiten aufgebrochen und durch ihr rückblickendes (historisches) Aufarbeiten eine aktuelle Bewußtheit erlangen. In der ‚Geistesgegenwart‘ sollen sodann gedankenlose und oft rücksichtslose Gewohnheiten wieder zu verantwortungsvollen menschlichen Fertigkeiten bzw. Handlungen modifiziert werden.

Zum Psycho-Training im Budo-Sport

Das Psycho-Training im Budo-Sport ist also kein aufgesetztes Ritual, keine aus dem praktischen Lernprozeß von sportlichen Handlungen ausgegliederte Phase, etwa als zusätzliches Entspannungs- oder Atmungstraining.

Dieses kann auch gemacht werden. Es ist aber dann als flankierende Maßnahme des Trainings nur Nebensache!

Der Kern des Psycho-Trainings ereignet sich sowohl quantitativ als auch qualitativ im vorwiegend körperlichen Lernprozeß selbst. Meist so, daß der Lernende gar nicht merkt, daß er Psycho-Training betreibt, denn er ist mit den praktischen Aufgaben (Bewegungs- und Wahrnehmungsaufgaben) voll befaßt, die der Lehrer einstreut, ohne sie besonders als Psycho-Training zu etikettieren bzw. als solches zu legitimieren.

Von besonderer Bedeutung im Psycho-Training sind aber auch jene Maßnahmen, die der Lehrer unterläßt.

Das also, was er bewußt nicht macht bzw. als Aufgabe, Anweisung oder Vorschrift an den Schüler nicht heranbringt.

Die größte Wirksamkeit des Budo-Psycho-Trainings besteht sogar darin, daß man das, was der Schüler gewohnheitsmäßig erwartet, oft bewußt nicht an ihn heranträgt!

Da die gewohnheitsmäßigen Erwartungen der Schüler individuell verschieden sind, muß auch das Verhalten des Lehrers sich ‚geistesgegenwärtig‘ an jedem individuellen Fall orientieren.

Es geht dabei schwerpunktmäßig nicht um das Aufbauen von Wahrheit, sondern um das Beseitigen von Irrtum! ⁶³

Die schlechten Gewohnheiten zu beseitigen ist wichtiger, als sich zusätzlich vermeintlich gute Gewohnheiten anzudressieren und damit das innere, dem Bewußtsein entzogene Konfliktpotential noch mehr anzuhäufen!

⁶³ vgl. HORST TIWALD: *"Über die historisch-pragmatische Dimension der ethischen Wahrheit"* in: ders. *"Sportwissenschaftliche Skizzen"*, S. 113-117.

Schau-Kampf und Wett-Kampf

Die Persionen des Kampfes als Wurzeln des ,Sports'

Von vielen Völkern der Erde und aus früher Geschichte der Menschheit ist uns bekannt, daß auch die ,Lust am Wetten' und die ,Lust am Schauen' den Zeit-Vertreib der Menschen bestimmten.

So gab es Gaukler, die mit Bewegungskunststücken, Zaubertricks, Mißgeburten und sonstigen ,abnormalen' Besonderheiten die Aufmerksamkeit der Zuseher zu fesseln verstanden.

Kämpfe zwischen Mensch und Mensch, zwischen Mensch und Tier sowie zwischen Tier und Tier (z.B. Hahnenkämpfe) fesselten nicht nur die Aufmerksamkeit, sondern verlockten auch zu Prognosen hinsichtlich ihrer ungewissen Ausgänge.

Über diese Prognosen kommunizierten die Zuseher und setzten jeweils für ihre Prognose Geld, Dinge, Prestige oder auch ihre Ehre ein. So wurde aus dem spektakulären Schau-Kampf der gewinnbringende Wett-Kampf.

Der heutige Sport ist ebenfalls vorwiegend eine Sache für Zuseher, er ist weniger ein gesellschaftliches Ereignis des Machens, sondern eines des Zusehens. Es wird vorwiegend gemacht, um wahrgenommen zu werden. Dies zeigt sich nicht nur in der Sportbekleidungs-Mode, sondern auch in den Massenmedien. Beides ist heute gewinnbringend geworden, sowohl der Schau-Kampf (bzw. die Schau-Spielerei in dem von der Mode dominierten Freizeitsport) als auch der Wett-Kampf (Toto, Siegpämien).

Auch Fußball ist z.B. eine typische Verbindung von Schau- und Wett-Kampf. Über den Schau-Kampf ,Fußball' (Eintrittsgelder, Fernsehübertragungsrechte, Gelder aus der Werbung, usw.) wird jenes Geld ,eingespielt', von dem die Spieler als Profi in ihrem ,Wett-Kampf', entsprechend dem Spielausgang, zusätzlich zu ihrem ,Schau-Sport-Grundgehalt' ihre ,Wett-Prämie' erhalten.

- Für die Zuseher selbst ist der Fußball-Sport ebenfalls in doppelter Hinsicht aktuell: erstens als passiver Schau-Sport ein ,Zeitvertreib';
- und zweitens als Wett-Sport (Toto) eine Gewinnmöglichkeit.

Dieses ganze ,Schau- und Wett-Geschäft' würde wahrscheinlich ein relativ ,harm-

loser' Zeitvertreib bleiben, wenn er nicht für die Organisatoren dieser Schau- und Wett-Spiele Gewinn brächte, wodurch sich diese Perversion aus Gewinnsucht aufbläht.

So war in der Wiege des Sports, in England, zur Zeit des Puritanismus die Wettleidenschaft, verbunden mit Alkoholismus, im Volk stark verbreitet. Dieser ‚Zeitvertreib‘ schwächte die Arbeitskraft und lenkte vom Kirchenbesuch ab.

Er wurde daher auch von den Puritanern gegeißelt.

Mit der Verarmung des Adels bekam in England diese Wettleidenschaft des Volkes jedoch eine besondere kommerzielle Note. Als neue Einnahmequelle erkannte sie der Adel und er begann sich an der Organisation der Wetten des Volkes zu beteiligen.

So wurde eine weltweit verbreitete eher ‚harmlose‘ Wettleidenschaft des Menschen zum ökonomischen Faktor, der jenen Menschen besonderen Gewinn brachte, die diese Wetten organisierten oder sich als Akteure berufsmäßig auf sie vorbereiteten, bzw. berufsmäßige Akteure für sich arbeiten ließen.

Aus dem Schau- und Wett-Sport wurde auf diese Weise bereits vom Anfang an der Profi-Sport, der sich entsprechend der wahren ökonomischen Funktion des englischen Sports immer mehr und weltweit durchsetzte.

Fairness, ursprünglich eine mehr oder weniger ritterliche Tugend, wurde zunehmend zum Regulator von Wett-Geschäften und deshalb besonders groß geschrieben:

Aus einer Tugend wurde immer mehr ein Instrument, um Streit, Raufereien, Mord und Totschlag bei zweifelhaften Wettausgängen zu verhindern.

In gleicher Sicht war es daher auch notwendig, ‚saubere‘, für den wettenden Zuseher klar erkennbare Bedingungen zu schaffen, d.h. das Wett-Kampf-Verhalten bis ins Kleinste zu regeln, klare Verbote auszusprechen und die Wett-Kampfstätten zu normieren (zu sterilisieren!) Deutsche Industrie Normen (DIN) der Sportstätten) .

Diese ökonomisch angeheizte ‚Sport-Seuche‘ erfaßte zusehends die Welt, kulminiert heute im großen Geschäft bei Weltmeisterschaften und bei Olympischen Spielen, bei denen enorme materielle Werte auf dem Spiel stehen.

Das, was am europäischen Festland an Leibesübungen bereits vor dem Siegeszug des Sports Wirklichkeit war, sowohl im Volkstum als auch im Bereich der Erziehung,

wurde vom kommerziellen Schau- und Wett-Sport fast total ausgemerzt, bzw. umfunktioniert und einer ‚Gehirnwäsche‘ unterzogen.

Auf diese Weise wurde ein Vakuum geschaffen, das man heute mit dem kommerzialisierten Freizeit-Schausport aufzufüllen versucht. In diesem Schau- und Wett-Geschäft, an dem der Staat nicht ohne Nutzen ist (selbst im Ostblock profitiert der Staat in besonderem Maße an Glücksspielen!) nimmt die Schule mit ihrem ‚Schul-Sport‘ mit seiner Orientierung auf den Wett-Eifer und auf die Schau-Eitelkeit eine ganz makabre Stellung ein, die in diametralen Gegensatz zu dem steht, was am europäischen Kontinent noch vor einem halben Jahrhundert als pädagogischer Auftrag der Leibesübungen klar formuliert und auch umgesetzt wurde. (vgl. die Arbeiten von KARL GAULHOFER und MARGARETE STREICHER)

ANMERKUNGEN, ZITATE UND LITERATURVERWEISE

Anmerkungen

(1)

Wir unterscheiden die Sportarten danach, ob sie durch ihre Erfolgskriterien die Aufmerksamkeit des Akteurs,

wie des Zusehers, entweder auf den Verlauf der Bewegung lenken, oder auf das Resultat, das durch die Bewegung bewirkt wird. Es gibt auch Mischformen, wie das Skispringen, bei dem sowohl der Verlauf gewertet, als auch das Resultat gemessen wird.

Vgl. HORST TIWALD: *"Bewegungstheoretische Aspekte des Techniktrainings in Sportspielen"* in: K. DIETRICH/G. LANDAU (Hrsg.): *"Beiträge zur Didaktik der Sportspiele"* Teil II., Schorndorf 1976.

(2)

Wir betrachten Technik und Taktik als Elemente der Strategie. Analog zur individuellen und zur kooperativen Technik gibt es eine individuelle und eine kooperative Taktik. Die Taktik muß von der Technik klar unterschieden werden.

Die Taktik hat nur eine Funktion: sie ist darauf gerichtet, die Wahrscheinlichkeitsschätzungen des Gegners zu seinen Ungunsten zu beeinflussen. Der Gegner soll durch Taktik so beeinflußt werden, daß er zu inadäquaten Wahrscheinlichkeitsschätzungen kommt - und dadurch zu falschen Identifizierungsleistungen.

Die Funktion der Taktik liegt daher auf der Ebene der Wahrnehmung (Widerspiegelung). Die wesentliche Funktion der Technik liegt dagegen auf der Ebene der Wechselwirkung.

Ausführlicher in: HORST TIWALD/KONRAD STRIPP: *"Psychologische Grundlagen der Bewegungs- und Trainingsforschung"*, Giessen/Lollar 1975, S. 102-109.

(3)

Das *Zazen* ist das sitzende Meditieren, das zur Erleuchtung führen soll. Für das Sitzen werden unterschiedliche Möglichkeiten angeboten.

"Als Übung des Erleuchteten ist das Zazen die Selbstentfaltung der ur-

sprünglichen Erleuchtung. Der Zen-Jünger der dies weiß, sucht das Absolute nicht außer sich, schaut nicht auf zu einem Höchsten Wesen, noch strebt er danach, das Ewige in sich hinabzuziehen, sondern er findet in sich selbst die Buddha-Natur als den Grund des eigenen Wesens". (HEINRICH DUMOULIN, a.a.O., S. 169)

"Im Buddha-Gesetz sind Übung und Erleuchtung eins und gleich. Weil schon die Übung auf grund der Erleuchtung geschieht, ist im Üben des Anfangenden bereits das Ganze der ursprünglichen Erleuchtung. Deshalb lehrt (der Meister), während er die Weisung der Übung gibt, keine Erleuchtung außer der Übung zu erwarten, weil diese unmittelbar auf die ursprüngliche Erleuchtung hinweist. Da schon in der Übung die Erleuchtung ist, hat die Erleuchtung kein Ende, da in der Erleuchtung die Übung geschieht, hat die Übung keinen Anfang". (DOGEN in: HEINRICH DUMOULIN, a.a.O., S. 169)

"Es ist als sei man tief hineingetaucht in das große Meer. Die Wogen sind über euren Köpfen, und doch streckt ihr weiter eure Arme aus und bittet erbarmungswürdig um Wasser". (DAISETZ TAITARO SUZUKI: "Leben aus Zen", S. 127)

"Übst du dich in der Meditation im Sitzen (za-zen), so übst du dich darin, ein sitzender Buddha zu sein. Wenn du dich in Zazen übst, (mußt du wissen, daß) Zen weder sitzt noch liegt. Wenn du dich darin übst, ein sitzender Buddha zu sein, (mußt du wissen, daß) der Buddha nicht eine bestimmte Form darstellt. Da das Dharma keinen bestimmten Platz hat, ist es nicht erwählbar. (Machst du dich selbst) zum sitzenden Buddha, tötest du den Buddha damit. Klammerst du dich an die sitzende Haltung, wirst du nicht zum Prinzip (des Zen) gelangen" (HUAI-JANG in ALLAN W. WATTS: "Zen-Buddhismus, Tradition und lebendige Gegenwart", S. 139)

"Die Erlangung des Weges geschieht durch den Leib." Und der Grund dafür, daß "der Weg mit dem Leib erlangt wird, liegt in der Einheit von Geist und Körper. Ursprünglich sind im Buddha-Gesetz Leib und Geist eins, Wesen und Gestalt sind nicht zwei." (DOGEN in: HEINRICH DUMOULIN, a.a.O., S. 165)

"Ein Ziel der Zen-Schulung ist das Zerstören des dualistischen Gedankens von Körper und Geist. Der Meister betont dies. Die folgenden Verse stammen aus der 'Übertragung des Lichts' (Chosa):

'Hier steht keine Mauer, die dein Weitergehen verhindert. Hier ist keine Leere, die dir freien Durchgang gewährt: Wenn dein Verstehen diesen Punkt erreicht, erlangen Geist und Körper ihre ursprüngliche Selbst-Identität zurück'".

(DAISETZ TAITARO SUZUKI: "Leben aus Zen", S. 34)

"Die Selbst-Natur ist, mit anderen Worten, Selbsterkenntnis; sie ist kein bloßes Sein, sondern Erkennen. Wir können sagen, daß sie ist, indem sie

sich erkennt. Erkennen ist Sein, und Sein ist Erkennen.

Der Zweck der Zen-Übung besteht darin, sich zu erkennen und vom Irrtum, nämlich den Leidenschaften, befreit zu werden. Man könnte fragen, wie eine solche Erkenntnis möglich sei.

Sie ist möglich, weil die Selbst-Natur zugleich Selbst-Erkentnis ist.

Der Körper ist Nicht-Körper ohne seine Verwendung, und der Körper ist Verwendung.

Er selber sein, heißt, ihn zu kennen.

Indem man ihn verwendet, wird sein Wesen offenbar, und diese Verwendung ist in HUI-NENG'S Terminologie Einsicht und Natur.

Hände sind nicht Hände, existieren nicht, bis sie Blumen pflücken und sie dem Buddha darbringen." (DAISETZ TAITARO SUZUKI: "Die Zen-Lehre vom Nicht-Bewußtsein", S. 40)

"Einst fragte ein Mönch den Meister YAO-SHAN:

'Was denkt man beim Hocken?'

YAO-SHAN erwiderte:

'Man denkt das Nicht-Denken.'

Darauf der Mönch:

'Wie denkt man das Nicht-Denken?'

'Durch Über-Denken.'"

(HEINRICH DUMOULIN, a.a.O., S. 167)

Für Dogen ist das Zazen das wichtigste Mittel, um Satori (Erleuchtung) zu erlangen.

"Wenn du die Erleuchtung zu erlangen wünschst, so übe eilends Zazen.

Für Zazen ist ein stilles Zimmer gut, Speise und Trank seien mäßig. Wirf alle Bindungen von dir, beruhige die zehntausend Dinge, denk nicht an Gut und Böse, urteile nicht über richtig und falsch, halt den Lauf des Bewußtseins an, mach die Tätigkeit des Wünschens, Vorstellens, Urteilens aufhören, sinne nicht darauf, ein Buddha zu werden!

Beim rechten Hocken breitet man ein dichtes Kissen aus, darauf legt man noch ein (rundes) Kissen.

Nun hockt man hin im ganzen oder halben Verschränkungssitz. Beim sogenannten ganzen Verschränkungssitz legt man zunächst den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel, den linken Fuß läßt man auf dem rechten Oberschenkel ruhen.

Beim halben Verschränkungssitz liegt nur der linke Fuß auf dem rechten Oberschenkel.

Kleider und Gürtel seien locker angelegt und gleichmäßig geordnet.

Die rechte Hand legt man auf den linken Fuß, der linke Handrücken ruht auf der rechten Handfläche, beide Daumen sind gegeneinander gestützt.

Man hocke mit aufrechtem Körper, ohne nach links oder rechts

zu neigen, oder sich nach vorn zu beugen oder nach rückwärts zu recken.

Ohr und Schulter, Nase und Nabel müssen einander gegenüberstehen.

Die Zunge liegt am oberen Gaumen an, Lippen und Zähne sind geschlossen, aber stets müssen die Augen geöffnet sein.

Schon ist die Körperhaltung bestimmt, nun regle die Atmung.

Wenn ein Wunsch aufsteigt, merke ihn, wenn du ihn gemerkt hast, laß ihn fahren! Indem du lange übst, vergißt du alle Bindungen und gelangst von selbst zur Sammlung.

Das ist die Kunst des Zazen.

Das Zazen ist das Dharmator der großen Ruhe und Freude."

(DOGEN in: HEINRICH DUMOULIN, a.a.O., S. 163)

(4)

Koan (chinesisch: Kung-an) sind

"... Problemstellungen, denen lakonische, zumeist paradoxe Aussprüche berühmter Zen-Meister zugrunde liegen.

Diese Kung-an sind in ihrer Mehrzahl so beschaffen, daß sie mit dem Verstand unmöglich eindeutig oder auch nur annähernd beantwortet werden können, ja, sich dem logischen Begreifen versagen.

Sie provozieren aber gerade durch dieses Dilemma eine gewaltige geistige und psychische Spannung, aus der dann zu irgendeinem Zeitpunkt das konkrete Erlebnis der 'Erleuchtung' befreit, ja geradezu erlöst.

Zur Förderung der Bemühungen um die Kung-an, die also zur Offenbarung des Letzten Geheimnisses führen sollen, pflegt man eine besondere Sitztechnik, die auf indische Yogapraktiken zurückgeht."

(DAISETZ TAITARO SUZUKI: "Zen und die Kultur Japans", S. 142)

"Es ist an sich äußerst logisch, wenn es auch wahrscheinlich durchaus unlogisch formuliert wird."

(DAISETZ TAITARO SUZUKI: "Leben aus Zen", S. 185)

Durch die Beschäftigung mit dem Koan entsteht im Übenden der "Große Zweifel", über den HAKUIN folgendes sagt:

"Steht vor dem Menschen der große Zweifel, so ist nach vier Himmelsrichtungen leeres, weites Land, ohne Geburt und ohne Tod, wie eine zehntausendmeilige Eisfläche, wie wenn einer in einer Smaragdvasen säße, draußen lichte Kühle, draußen weiße Lauterkeit.

Wie von Sinnen vergißt er beim Hocken aufzustehen und beim Stehen hinzuhocken.

In der Brust weilt auch nicht ein Punkt von Leidenschaft und Vorstellung, nur das eine Wort 'Nichts', als ob einer im weiten Himmelsgewölbe stünde.

Da ist weder Furcht noch Erkenntnis.

Wenn einer so voranschreitet ohne zurückzuweichen, ist es plötzlich wie

beim Zerschlagen einer Eisdecke oder beim Einstürzen eines Kristallturmes.

Wie sie seit vierzig Jahren nicht gesehen noch gehört worden ist, so groß ist die Freude."

(HAKUIN in: HEINRICH DUMOULIN:, a.a.O., S. 256)

Ganz anders als DOGEN ist HAKUIN eingestellt: er übt nicht an einem ausgesuchten ruhigen Ort, ihm ist jeder Ort recht.

"Um den Zustand des großen Zweifels herbeizuführen, braucht man keinen stillen Ort aufzusuchen, noch muß man die Plätze des täglichen Lebens meiden.

Denke: dieses Meer meines Atems unter dem Nabel ist das 'Nichts' des CHAO-CHOU. Was bedeutet das 'Nichts'?

Wenn man alle Leidenschaften, Vorstellungen und Gedanken wegwirft und ausschließlich übt, ersteht bestimmt der große Zweifel.

Beim Hören von diesem lauten, ungetrübten Zustand des großen Zweifels mag einem ein Gefühl banger, unheimlicher Furcht überkommen.

Doch es gibt nichts Beglückenderes als den Durchbruch durch den vielstufigen Torweg unendlicher Wiedergeburten im Kreislauf von Geburt und Tod und die innere Verwirklichung der ursprünglichen Erleuchtung aller Vollendeten der vier Himmelsrichtungen.

Freilich muß man auf etwas Schmerz bei der Übung gefaßt sein."

(HAKUIN. a.a.O., S. 257)

Dieser Durchbruch wird von HAKUIN mit dem "Loslassen der Hände über dem Abgrund" verglichen:

"Wenn du zum wahren Nicht-Ich gelangen willst, mußt du über dem Abgrund die Hände loslassen.

Wenn du danach wieder auflebst, triffst du auf das wahre Ich der vier Tugenden. Was bedeutet es, über dem Abgrund die Hände loslassen?

Ein Mann ging in die Irre und gelangte an einen Ort, den noch kein Menschenfuß betreten hatte.

Vor ihm gähnte jäh bodenlos der Abgrund.

Seine Füße standen auf schlüpfrigem Felsmoos, kein sicherer Halt bot sich.

Er konnte weder voranschreiten noch zurückweichen:

da wartete nur alleine der Tod.

Wenig Hilfe bieten ihm ein Rebzweig, den er mit der linken Hand erfaßt, und eine Ranke, die seine Rechte ergreift, sein Leben hängt wie an einem Faden.

Läßt er plötzlich beide Hände los, so wird sein dürres Gebein ganz zunichte. Genauso ist es mit dem Üben.

Ausschließlich ein Koan-Beispiel verfolgend kommt er dahin, daß sein Geist wie tot, sein Wille wie erloschen ist, weite Leere über einem steilen tiefen Abgrund, kein Halt für Hände und Füße.

Alle Gedanken schwinden, in der Brust steigt heiß die Angst auf.

Da plötzlich zerbricht mit dem Koan zugleich Geist und Leib.

Dieser heißt der Augenblick des Loslassens der Hände über dem Abgrund.

Beim plötzlichen Aufleben ist es, wie wenn einer Wasser trinkt und selbst kalt und warm weiß: die große Freude wallt auf.

Dies heißt Wiedergeburt (im reinen Land), dies heißt Schauen der eigenen Natur.

Es kommt nur darauf an, dazu anzuregen und nicht zu verzweifeln, dass man mit Hilfe dieser Konzentration einmal bis auf den Grund der eigenen Natur dringt."

(HAKUIN, a.a.O., S. 257)

(5)

Das *Satori* ist die Erleuchtung im Zen.

Es ist jedoch nicht die hinduistische Erfahrung des Nichts und daher keine Abkehr von raum-zeitlichen Dingen.

"Satori muß sich inmitten der Unterscheidung entfalten. Ebenso wie es Zeit und Raum und ihre Begrenzungen übersteigt, ist es auch in ihnen."

(DAISETZ TAITARO SUZUKI "Leben aus Zen", S. 59)

"Dieses reine, unbekannte Unbewußte regt sich, und Prajna wird erweckt; und mit der Erweckung des Prajna entsteht eine Welt der Dualismen.

All dieses Entstehen erfolgt aber nicht nacheinander, ist kein Geschehen in der Zeit, und alle diese Vorstellungen - Selbst-Natur, Prajna, die Welt der Dualismen und der Vielfalt - sind nur ebensoviele Beziehungspunkte, die unser intellektuelles Verständnis erleichtern und klären sollen.

Selbst-Natur hat deshalb keine ihr entsprechende Realität in Raum und Zeit. Letztere gehen aus der Selbst-Natur hervor."

(DAISETZ TAITARO SUZUKI "Leben aus Zen", S. 59)

"Das Satori steht fest auf der absoluten Gegenwart erbaut, auf dem Ewigen Jetzt, in dem Zeit und Raum zusammengewachsen sind und sich doch zu unterscheiden beginnen."

(DAISETZ TAITARO SUZUKI: "Leben aus Zen", S. 71)

"Das Satori wird erlangt, wenn die Ewigkeit in die Zeit eindringt oder in die Zeit eingreift.

Man könnte, was das gleiche ist, auch sagen, wenn die Zeit in die Ewigkeit übergeht.

Zeit bedeutet ,shabetsu' Unterscheidung, Bestimmung, während Ewigkeit ,byodo' alles bedeutet, was nicht ,shabetsu' ist.

Ewigkeit, die in die Zeit eingreift bedeutet hiernach, daß ,byodo' und ,shabetsu' sich gegenseitig durchdringen, oder um Kegon Worte zu gebrauchen, daß ,ri' (das Universelle) und ,ji' (das Individuelle) sich miteinander vermischen.

Doch da Zen sich weniger mit Begriffen als mit dem so genannten existenziellen Denken beschäftigt, tritt, wie es heißt, Satori ein, wenn das Bewußtsein den Zustand des Einen Gedanken erreicht hat."

DAISETZ TAITARO SUZUKI: "Leben aus Zen", S. 3)

Dieser "Zustand des Einen Gedankens" entspricht der in "Visuddhi-Magga" beschriebenen ‚Sammlung‘ (samadhi):

"Sammlung ist die "Eingipfeligkeit" (d. i. das Gerichtetsein auf ein einziges Objekt) des verdienst vollen Bewußtseins

sammlung ist z

Und was bedeutet dieses feste Zusammenhalten?

Man bezeichnet damit das gleichmäßige, vollkommene Festhalten und Verharren des Geistes und der Geistesfähigkeit bei einem einzigen Vorstellungsobjekt ...

Jene Fähigkeit also, kraft derer Geist und Geistesfähigkeiten bei einem einzigen Vorstellungsobjekt gleichmäßig und vollkommen unverwirrt und unzerstreut verharren, diese hat man als das feste Zusammenhalten zu verstehen".

("Visuddhi-Magga" übersetzt von NYANATILOKA, I.Bd., S. 133)

"Es ergibt sich hieraus ohne weiteres, daß Satori nicht Anhalten des Bewußtseinsflusses ist, wie manchmal irrtümlicherweise angenommen wird. Dieser Irrtum entsteht, wenn man Samadhi mit dem Aufheben des Denkens verwechselt, einem psychologischen Zustand vollkommener Leere, der nur ein anderes Wort für den Tod ist."

(DAISETZ TAITARO SUZUKI: "Leben aus Zen", S. 63)

(6)

Diese Aufhebung der "Amputation vom Emotionalen" wird heute auch durch eine Reihe von westlichen Psychotherapien zu erreichen gesucht.

Es geht hierbei vielfach um die Überwindung der "Kopflastigkeit" und der Fremdbestimmung des Menschen durch Gewinnung von Ich-Stärke mittels Emotionalität und Körperlichkeit.

Dieses Selbstbewußtsein in Form der Ich-Stärke ist als therapeutisches Ziel natürlich relativ besser als der Zustand der fremdbestimmten, resignativen Sinnlosigkeit. Aus der Sicht des Zen ist dieser Zustand der Ich-Stärke dagegen nicht die eigentliche Buddhanatur, sondern der zu beseitigende Ich-Wahn.

Da die Fremdbestimmung und die Auflösung der Ich-Identität Folgen des Ich-Wahns sind, erscheint uns in der Rückabwicklung des Elends sozusagen der Ich-Wahn in Form der Ich-Stärke schon als ein erstrebenswertes Ziel.

(7)

In unserer abendländischen Philosophie unterscheiden wir zwischen einer materialen (inhaltlich mit Tugenden festgelegten) Wert-Ethik und einer formalen Ethik, für die als Beispiel meist der Kategorische Imperativ von KANT angeführt wird.

Die Tugend des Zen ist sicher keine materiale Ethik, deswegen kann man sie aber noch lange nicht einer formalen Ethik etwa im Sinne von KANT zuordnen, denn es geht in ihr in keiner Weise um Grundsätze des Handelns, die der Handelnde in seinem Bewusstsein vor dem Handeln danach überprüft, ob sie zum allgemeinen Prin-

zip erhoben die gesamte Menschheit froh und glücklich machen würden.

Die Tugend des Zen ist in keiner Weise abstrakt, so daß sie keinen Anspruch auf Gültigkeit für andere Situationen erheben kann.

Sie ist aber auch nicht Willkür, sondern konkrete Tugend mit wirksamen Augenmaß für die einmalige und unmittelbare Situation.

(8)

Eine Reihe dieser Aspekte sind auch in verschiedenen westlichen Entspannungsmethoden zu finden, die heute immer mehr in Mode kommen und zum Teil mit großer Vorsicht zu betrachten sind.

(9)

Wer sich für Parallelen bzw. Einflüsse des fernöstlichen Denkens auf unsere abendländische Philosophie und Psychologie interessiert, der möge den *"I Ging"* lesen und sich danach mit LEIBNIZ und C.G. JUNG beschäftigen.

Hingewiesen sei auch auf das von RICHARD WILHELM übersetzte und erläuterte, sowie von C.G. JUNG mit einem Kommentar versehene chinesische Lebensbuch *"Das Geheimnis der goldenen Blüte"*.

(10)

"Im Buddhismus ist kein Platz für Anstrengung.

Sei ganz wie du bist, und gib dich nicht als etwas Besonderes. Erleichtere deine Eingeweide, gieß Wasser nach, zieh deine Kleider an und iß deine Nahrung.

Wenn du müde bist, geh und leg dich hin.

Unwissende mögen über mich lachen.

Der Weise wird mich verstehen ...

Wanderst du von Ort zu Ort und siehst einen jeden als dein Heim an, so werden sie es alle wahrhaft sein; wenn daher irgendwelche Umstände eintreten, mußt du sie nicht ändern versuchen.

Auf diese Weise werden deine alltäglichen, gewohnten Empfindungen, die das Karma für die fünf Höllen bilden, von selbst zum Großen Ozean der Befreiung werden."

(LIN-CHI (RINZAI) in: ALLAN W. WATTS: *"Zen Buddhismus - Tradition und lebendige Gegenwart"*, S. 130)

(11)

Der bei uns geläufige Begriff von *"Aggression"* ist wesentlich geprägt vom Behaviorismus, für den es in der Psychologie nur das äußerlich beobachtbare Verhalten gibt. Dementsprechend gehen in die Definition der Aggression nur die äußerlich beobachtbare Bewegung und deren destruktive Folgen ein.

Aus dieser Sicht gibt es dann kein *"Verhalten"* ohne Bewegung und daher auch keine Aggression ohne Bewegung.

Ein derartiger aus der Tierbeobachtung stammender Begriff von Aggression ist in

keiner Weise geeignet, die für das menschliche Verhalten wesentlichen Dimensionen zu fassen, weil er das typisch Menschliche, bei dem auch das bewußte Unterlassen einer Bewegung eine Handlung ist, sozusagen *"weg-operationalisiert"*.

(12)

Dies soll nichts gegen die Sportart "Basketball" sagen, sondern nur aufzeigen, daß sich Leistungsmaximierung und Moral auch in diesem Bereich widersprechen. Das sportliche Prinzip *"schneller-höher-weiter"* ist eben keine moralische Kategorie und dementsprechend in seiner im Sport wirksamen Absolutheit kein Motor des humanen Fortschritts.

(13)

Dieser Mechanismus ist nicht so zu verstehen, daß einfach durch das eigene Erlebnis des Schmerzes die eigene Aggression abgebaut wird.

Dies würde eher zur Angst führen.

Sondern in der Weise, daß einerseits konkret erlebbar wird, daß eigene Wut blind macht, die Kampfstärke schwächt und dadurch zur Ursache von Schmerz wird, andererseits aber ein Gefühl für die Wirkung der eigenen Aktion beim Gegner erzeugt wird.

Dies entwickelt eine Einfühlung in das Leid des Gegners und beseitigt zumindest die gedankenlose Leidverursachung.

Das ist ein wesentlicher Fortschritt!

Dies ist auch im Alltag der Kinder bei Raufereien zu beobachten.

Raufbolde schlagen selten so brutal zu, wie Kinder ohne Rauferfahrung, wenn sie in Wut kommen und *"durchdrehen"*.

(14)

Deswegen ist die Unterscheidung von Leistungssport und Breitensport eine teuflische Alternative, die vorgaukelt, daß Leistung nichts für die breite Masse sei! vgl. HORST TIWALD: *"Breitensport oder Spitzensport"* in: "WISO", Wirtschafts- und sozialpolitische Zeitschrift des ISW, 2. Jg., Linz/Donau, März 1979 (Sondernummer)

(15)

"Denn vieles am Sport und am Turnen, ja auch an der Gymnastik ist zwar Spiel mit dem Körper, aber keine Leibesübung.

Und ihre Wurzel ist irrational, sie können daher nicht systematisch sein.

Allerdings zeigt sich in gewissem Sinne eine Rationalisierung.

Der Sport z.B. sucht Höchstleistungen in seinen Spielen zu erreichen.

Er wendet zum Teil wissenschaftliche Methoden an, um den möglichen Grenzwerten nahe zu kommen. Aber diese Rationalisierung ist auf den äußeren Erfolg, nicht jedoch auf die Bildung des Menschen gerichtet. Wir haben eine vollständige Parallele zu den Rationalisierungsmethoden auf dem Gebiet der Industriearbeit vor uns.

Auch diese kümmern sich im wesentlichen nur um das äußere Ergebnis der Arbeit, nicht aber um ihre Wirkung auf den Arbeitsmenschen.

Eine Rationalisierung, die den Menschen wie eine Maschine behandelt und ihn für äußere Höchstleistungen benützt, muß letzten Endes biologisch schädlich sein. Und in dieser bedenklichen Lage ist auch die sportliche Ra-

tionalisierung zum Zwecke der Erzielung von Höchstleistungen in einer Sportart. Sport kann das Gegenteil von Leibesübung, also Leibesschädigung sein und doch Spiel bleiben."

KARL GAULHOFER: "System des Schulturnens", S. 27.

"So entsetzlich das klingen mag, der Spieltrieb der Menschen wird vor nichts Halt machen, er kann jedes neue, noch so furchtbare Mordwerkzeug als Spielzeug verwenden.

Das sind dann gewiß keine Leibesübungen, und diese Spiele dienen ganz sicher nicht einer positiven Erziehung, dennoch sind sie Spiele".

KARL GAULHOFER, a.a.O., S. 25.

(16)

Eine unmittelbar auch auf den Kampfsport bezogene Abhandlung über dieses Problem gibt auch HEINRICH VON KLEIST in seinem Beitrag "Über das Marionettentheater". Er zeigt auf, daß das vornehmende Denken während der Bewegungsausführung sowohl die Grazie der Bewegung als auch die Geistesgegenwart der Kampfkraft schwächt. Ähnlich wie im Zen, wo auch davon gesprochen wird, daß das unmittelbare kindliche Bewußtsein durch das 'Überdenken' rückgewonnen werden muß, bzw. auf einer höheren Ebene sich wieder einfindet, sieht dies auch KLEIST. Er schreibt "Wir sehen, daß in dem Maße, als in der organischen Welt die Reflexion dunkler und schwächer wird, die Grazie darin immer strahlender und herrschender hervortritt. - Doch so, wie sich der Durchschnitt zweier Linien, auf der einen Seite eines Punkts, nach dem Durchgang durch das Unendliche, plötzlich wieder auf der anderen Seite einfindet, oder das Bild des Hohlspiegels, nachdem es sich in das Unendliche entfernt hat, plötzlich wieder dicht vor uns tritt: so findet sich auch, wenn die Erkenntnis gleichsam durch ein Unendliches gegangen ist, die Grazie wieder ein; so daß sie, zu gleicher Zeit, in demjenigen Körperbau am reinsten erscheint, der entweder gar keins, oder ein unendliches Bewußtsein hat, d.h. in dem Gliedermann, oder in dem Gott." (H.V. KLEIST: "Über das Marionettentheater")

Diese Sicht von KLEIST ist der des Zen sehr ähnlich, genau betrachtet aber doch in einem ganz entscheidenden Punkt von der des Zen verschieden.

Bei KLEIST ist das Denken bereits so etwas wie ein Widersacher der anmutigen bzw. der geistesgegenwärtigen Bewegung. Bei ihm ist 'Geistesgegenwart' daher ohne Geist, bzw. mit Geist nur einem Gott erreichbar. KLEIST hat richtig beobachtet, daß die antizipierende Selbstbeobachtung, das distanzierte Reflektieren des gleichzeitigen Tuns von Übel ist und daß das Denken nach der Tat besser ist als das vor der Tat. Das ist beides richtig. Weitere Ausführungen hierzu im Abschnitt über das „Training der Geistesgegenwart“. Dazu die Anmerkung (63).?????

(17)

Im weiteren Sinne versteht man unter ‚direktem Hindeuten‘ jede Situation, die durch ihre Macht von außen her, durch Vermittlung der Sinne, den Schüler das *Satori* erfahren läßt. Es kann dies eine Naturschönheit, ein Naturereignis oder eine sonstige Begebenheit sein, die durch ihre Macht, sich dem Schüler zu vergegenwärtigen, den Schüler so ‚geistesgegenwärtig‘ macht, daß er im Augenblick die *Soheit* (*Tathata*) der Situation erfaßt. Diese Situationen können sich mehr oder weniger

zufällig ereignen. Deshalb spricht man im engeren Sinne von ‚direktem Hindeuten‘ nur dann, wenn ein Meister im persönlichen Bezug mit dem Schüler intuitiv-spontan eine solche Situation herbeiführt. vgl. die Anekdoten in: HEINRICH DUMOULIN: *"Zen - Geschichte und Gestalt"*, S. 102, S. 113, S. 124.

(18)

"In jedem von uns steckt etwas, das unbewegtes Begreifen heißt. Dies gilt es zu üben. Unbewegt soll nicht bedeuten, daß man wie ein Felsblock oder Baumstamm ohne Begreifen verharret. Unbewegtes Begreifen ist das beweglichste Ding der Welt: es ist bereit, in jede denkbare Richtung zu gehen, und hat doch keinen Einhaltepunkt

'Unbewegt' bedeutet ohne Aufregung sein, die Aufmerksamkeit nicht auf eine Stelle heften und sie dort 'einhalten' lassen, sonst kann sie sich nicht anderen Stellen zuwenden, die ohne Unterlaß aufeinander folgen.

Sowie ein Gegenstand vor dir erscheint, wirst du ihn ganz von selber wahrnehmen, aber du darfst nicht bei ihm 'einhalten'.

Tust du aber dies, so häuft sich die Menge der Unterscheidungen in deinem Herzen, und jede will die Herrschaft gewinnen.

Wenn du sie aber beruhigen und niederschlagen willst, so bleibt dein Herz erst recht in Verwirrung....

Bist du von Gegnern umringt, und jeder von ihnen zückt sein Schwert gegen dich, so parierst du und bewegst dich von einem Schwert zum anderen.

Du tust nicht 'Einhalt' bei einem einzelnen, das auf dich zufährt.

So kannst du mit allen gleich fertig werden.

Wenn deine Aufmerksamkeit auf eines alleine sich heftet und nicht sogleich zu den anderen weitergeht, so bist du deinen Feinden auf Gnade und Ungnade ausgeliefert. Ebenso muß du dein Herz freimachen, daß nicht ein einzelner Gegenstand es gefangen nimmt, und es seine angebotene Regsamkeit bewahrt"

TAKUAN in: DAISEI TAITARO SUZUKI: *"Zen und die Kultur Japans"*, S. 48.

"Wenn deine unbewegte Erkenntnis erwacht ist, so kehrst du gewissermaßen zu der Stelle zurück, von der du ausgegangen warst.

Erleuchtung ist letzten Endes ganz ähnlich der Unwissenheit selber.

In ihr gewinnst du deine ursprüngliche Unbefangenheit wieder.

Bei deiner Schwertkunst weiß der Anfänger auch nicht, wie er das Schwert halten, wie er sich decken soll und so weiter. Darum ist er ganz frei von der Einstellung des 'Einhaltens': wenn der Gegner zuschlägt, so pariert er einfach.

Sobald er aber die Kunst zu erlernen anfängt und vielerlei über sie erfährt, so verliert er sogleich sein früheres Selbstvertrauen, sein Sinn wird veranlaßt, an der und jener Stelle 'einzuhalten', und er fühlt sich nicht mehr sicher.

Er ist jetzt schlechter dran als vorher.

Wenn er jedoch Jahre hindurch seine Übung fortsetzt, so meistert er end-

lich die Kunst, er kümmert sich nicht mehr um das einzelne, alles wird ihm selbstverständlich, und er ist wieder derselbe, der er früher gewesen ist.

Es ist wie mit dem Zählen: wenn du bis zu zehn gelangt bist, so fängst du wieder mit eins an; eins und zehn sind Nachbarn geworden."

TAKUAN in: DAISETZ TAITARO SUZUKI: *"Zen und die Kultur Japans"*, S. 49.

vgl. auch: HEINRICH VON KLEIST: *"Über das Marionettentheater"* und H. FLÜGGE *"Grazie und Anmut - Ein biologischer Exkurs über das Marionettentheater von Heinrich von Kleist"*.

(19)

Die heute in der Sporttheorie weit verbreitete *„Handlungstheorie“* (bzw. *„Handlungspsychologie“*) propagiert im Grunde die antizipatorische Handlung, während es im Zen um die geistesgegenwärtige Handlung geht.

Bereits KLEIST sagte in seinem Beitrag *"Von der Überlegung"*:

"Man rühmt den Nutzen der Überlegung in alle Himmel; besonders der kaltblütigen und langwierigen, vor der Tat ...

Die Überlegung, wisse, findet ihren Zeitpunkt weit schicklicher nach, als vor der Tat. Wenn sie vorher, oder in dem Augenblick der Entscheidung selbst, ins Spiel tritt, so scheint sie nur die zum Handeln nötige Kraft, die aus dem herrlichen Gefühl quillt, zu verwirren, zu hemmen und zu unterdrücken; dagegen sich nachher, wenn die Handlung abgetan ist, der Gebrauch von ihr machen läßt, zu welchem sie dem Menschen eigentlich gegeben ist, nämlich sich dessen, was in dem Verfahren fehlerhaft und gebrechlich war, bewußt zu werden und das Gefühl für andere künftige Fälle zu regulieren.

Das Leben selbst ist ein Kampf mit dem Schicksal; und es verhält sich auch mit dem Handeln wie mit dem Ringen.

Der Athlet kann, in dem Augenblick, da er seinen Gegner umfaßt hält, schlechthin nach keiner anderen Rücksicht als nach bloßen augenblicklichen Eingebungen verfahren; und derjenige, der berechnen wollte, welche Muskeln er anstrengen und welche Glieder er in Bewegung setzen soll, um zu überwinden, würde unfehlbar den kürzeren ziehen und unterliegen.

Aber nachher, wenn er gesiegt hat oder am Boden liegt, mag es zweckmäßig und an seinem Ort sein, zu überlegen, durch welchen Druck er seinen Gegner niederwarf, oder welch ein Bein er ihm hätte stellen sollen, um sich aufrecht zu erhalten.

Wer das Leben nicht, wie ein solcher Ringer, umfaßt hält und tausendgliedrig, nach allen Windungen des Kampfs, nach allen Widerständen, Drücken, Ausweichen und Reaktionen, empfindet und spürt: der wird, was er will, in keinem Gespräch durchstehen; viel weniger in einer Schlacht."

HEINRICH VON KLEIST: *"Von der Überlegung - Eine Paradoxe"* in: *"Aus den Berliner Abendblättern"*.

(20)

"Es gibt ein Wort, das wir oft anwenden: 'Es darf kein Haar breit dazwischen sein'. Damit ist die Unmittelbarkeit der Antwort gemeint.

Klatscht man in die Hände, so entsteht im Augenblick ein Schall, da ist keines Haares Breite zwischen den beiden Ereignissen.

Der Schall kennt kein Überlegen, ob er herauskommen will oder nicht, sobald die Hände zusammenschlagen, er folgt unmittelbar auf den Schlag.

Wenn des Gegner Schwert auf dich niederfährt und dein Sinn hält dabei ein, so entsteht ein Zwischenraum, der sogleich deinem Gegner zum Vorteil wird.

Wenn aber kein Zwischenraum, nicht von eines Haares Breite, zwischen deines Feindes Hieb und deinem Gegenschlag belassen bleibt, so wird sein Schwert das deine sein.

Im Zen ist dieser Zwischenraum des 'Einhaltens' besonders verpönt, man heißt ihn Bonno (klesa), eine zerstörende Leidenschaft.

Es gilt das Gemüt allezeit schwimmend zu halten, wie einen Ball auf dem strömenden Fluß".

(TAKUAN in: DAISSETZ TAITARO SUZUKI: *"Zen und die Kultur Japans"*, S. 50.

(21)

"Die Buddhalehre unterscheidet zweiundfünfzig Stufen der geistigen Entwicklung. Eine von diesen heißt 'Einhalten', wo der Mensch an einer Stelle sich festgerannt hat und nicht mehr weiter kommt.

Du hast in deinem Schwertspiel etwas Dementsprechendes: wenn dein Gegner zum Streich gegen dich ausholt und dein Sinn ganz auf sein Schwert gesammelt ist, so bist du nicht mehr freier Herr deiner eigenen Bewegung, sondern stehst unter seinem Bann.

Dies nenne ich 'Einhalten', denn du bleibst an einer Stelle eingehalten.

Wenn du aber bemerkst, wie deines Gegners Schwert auf dich zufährt, aber deine Aufmerksamkeit nicht an dasselbe gefesselt stockt, so hast du deinerseits keinen gebundenen Plan, wie du ihm begegnen willst, sondern folgst dem Schwert einfach bis zur Person deines Gegners selbst, und das heißt: ihn mit seiner eigenen Waffe schlagen.

In der Lehre des Zen gibt es einen Satz, der dasselbe meint: 'Ergreif des Feindes eigenes Schwert, kehr es um, und du schlägst ihn damit.'

Wenn deine Aufmerksamkeit auch nur einen Augenblick durch das Schwert in des Feindes Hand gefesselt ist, oder durch dein eigenes Schwert, daß du überlegst, wie du es führen sollst, oder durch Persönlichkeit, Waffe, Ziel oder Bewegung, so gibst du gewiß dem Feind eine Blöße,

dich zu treffen.

Du darfst dich auch nicht um den Gegensatz zwischen dir und deinem Gegner kümmern, sonst gewinnt dieser einen Vorteil über dich. Daher darfst du auch an dich selbst nicht denken.

Möglichst auf der Hut sein, die Aufmerksamkeit bis zum äußersten Grad anspannen - das ist ganz recht für Anfänger, aber es führt dahin, daß dein Herz durch das Schwert weggerafft wird.

Sobald deine Aufmerksamkeit auf diese oder jene Weise gebunden ist, verlierst du die Meisterschaft. Dieses 'Einhalten' muß im Glauben so gut wie in deiner Fechtkunst überwunden werden."

TAKUAN in: DAISETZ TAITARO SUZUKI: "Zen und die Kultur Japans", S. 47.

(22)

Anguttara-Nikaya X 15, Anguttara-Nikaya II 5.

Diese innere Strebsamkeit ist der wesentliche Motor der Selbsterziehung. Er ist gerichtet auf das beharrliche Fortschreiten in der Annäherung des Geistes an die Gegenwart. (Geistesgegenwart). In der Lehre Buddhas ist die Erziehung eine dialektische Einheit von Fremderziehung (durch die Lehre und den Meister) und Selbsterziehung. Der Selbsterziehung kommt dabei die entscheidende, der Fremderziehung bloß die führende Rolle zu.

Im Grundsatz anders ist dies in der westlichen Welt, in der die Fremderziehung überstark dominiert und im wesentlichen auf der Herausbildung einer äußeren Strebsamkeit basiert, die auf dem äußerlich sichtbaren Fortschritt gerichtet ist, der von Fremden (Gesellschaft, Lehrer, Eltern usw.) mit Lob oder Strafe belegt wird.

Es ist bei uns eine dringende Notwendigkeit, den Sinn für die Selbsterziehung zurückzugewinnen.

Dies ist jedoch nur möglich, wenn wir wieder Achtung vor dem Menschen bekommen. Diese Achtung kommt am besten in dem zum Ausdruck, was wir dem Menschen sachlich zumuten, wie wir ihn angemessen fordern und dabei Unterforderung genauso meiden wie Überforderung.

Dies hat der große Pädagoge MAKARENKO deutlich ausgesprochen:

"Wenn mich jemand fragte, wie ich das Wesentliche meiner pädagogischen Erfahrung auf eine kurze Formel bringen könnte, so würde ich antworten: 'Möglichst hohe Forderungen an den Menschen und möglichst hohe Achtung vor ihm!' Bei diesen Forderungen an den Menschen und dieser Achtung vor ihm handelt es sich nicht um die Verknüpfung von zwei verschiedenen Dingen, sondern um ein und dasselbe: Unsere Forderungen an den einzelnen bringen auch die Achtung vor seinen Kräften und Möglichkeiten zum Ausdruck, und, umgekehrt, in unserer Achtung zeigen sich gleichzeitig die Forderungen, die wir an ihn stellen."

A.S. MAKARENKO: "Werke Bd. 5", s. 154-155.

(23)

JIGORO KANO: "Der Beitrag des Judo zur Erziehung" in: "Budo-ABC" 79/80.

Das eigentliche Prinzip ‚Judo‘ wird heute immer mehr vergessen.

Man schult bei uns nur mehr die Technik.

Im fernöstlichen Kampfsport bilden ‚Technik‘ und ‚Unbewegtes Begreifen‘ dagegen eine dialektische Einheit.

"Es gibt zwei Arten von Schulung, die eine im letzten Begreifen, die andere in der Methode.

Die erste ist, wie gesagt, darauf gerichtet, den letzten Sinn der Dinge zu begreifen, für den keine vorgeschriebenen Regeln das Handeln beschränken: da gibt es nur den einen Sinn, der seinen eingeborenen Weg geht.

Allein die Meisterschaft der Einzelmethoden ist ebenfalls notwendig.

Hast du keine Kenntnis von ihnen, so weißt du auch nicht, wie du deine Aufgabe anfassen sollst.

In deinem Fall also mußt du wissen, wie das Schwert zu führen, wie ein Ausfall zu machen ist, welche Stellung während des Kampfes man einzunehmen hat und so weiter.

Beide Formen der Schulung sind notwendig, sie sind wie zwei Räder an einem Wagen."

TAKUAN in: DAISSETZ TAITARO SUZUKI: "Zen und die Kultur Japans", S. 56.

Das eigentliche Judo, das einst JIGORO KANO konzipierte, aber inzwischen immer mehr in Vergessenheit gerät, versucht auch das Ehepaar HÖLZEL in Hamburg wieder ins Bewußtsein zu rufen und stößt bei den Lehrgangsteilnehmern dabei auf starkes Interesse. Über diese Lehrgangsarbeit haben SIGRID HAPP und KARSTEN KÜHL berichtet und den theoretischen Hintergrund aufgezeigt.

vgl. SIGRID HAPP/KARSTEN KÜHL: "Neue Dimensionen eröffnet" in: "Judo" (offizielles Organ des Deutschen Judo-Bundes e.V. und des Deutschen Dan-Kollegiums e.V.) Heft 4/81, Lübeck, April 1981.

(24)

Eine Publikation über dieses Projekt erscheint demnächst unter dem Titel "Budo-Ski - Psycho-Training im Anfänger-Skilauf - die sogenannte 'Einbein-Methode'".

Unmittelbar herangezogene Literatur

ANAGARIKA GOVINDA, LAMA:

"Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie und ihre systematische Darstellung nach der Tradition des Abhidhamma", Wiesbaden 1961;

ders.: *"Grundlagen tibetanischer Mystik"* Zürich/Stuttgart 1956;

ders. *"Schöpferische Meditation und multidimensionales Bewußtsein"*, Freiburg/Br. 1977.

„Anguttara-Nikaya“ (übers. von NYANATILOKA)

„Die Lehrreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung“, Neue Gesamtausgabe in fünf Bänden, Köln 1969.

"Bhagavadgita", (übersetzt von **ROBERT BOXBERGER**), Stuttgart 1955.

BUBER, MARTIN:

"Reden und Gleichnisse des Tschuang-Tse", Leipzig 1922.

DAHLKE, PAUL:

"Buddha - Die Lehre des Erhabenen", München 1978.

DUMOULIN, HEINRICH:

"Zen - Geschichte und Gestalt", Bern 1959.

Ders. *"Mumonkan - Die Schranke ohne Tor"* Meister Wu-men's Sammlung der achtundvierzig Koan, Mainz 1975.

DÜRCKHEIM, KARLFRIED GRAF:

"Sportliche Leistung – Menschliche Reife", Frankfurt/M 1969;

ders.: *"Wunderbare Katze und andere Zen-Texte"*, Bern/München/Wien 1975.

EPPLER, ERHARD:

"Ende oder Wende - Von der Machbarkeit des Notwendigen", München 1976.

FELDENKRAIS, MOSHE:

"Bewußtheit durch Bewegung - Der aufrechte Gang", Frankfurt/M 1978.

FREMANTLE, FRANCESCA/ CHÖGYAM TRUNGPA (übers.):

"Das Totenbuch der Tibeter", Düsseldorf/Köln 1976.

FROMM, ERICH:

"Analytische Sozialpsychologie und Gesellschaftstheorie", Frankfurt/M 1971,
ders.: *"Haben oder Sein - Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft"*, München 1979.

FROMM, ERICH/D.T. SUZUKI/ R.D. MARTINO:

"Zen-Buddhismus und Psychoanalyse", Frankfurt/M 1971.

GABRIEL, LEO:

„Vom Brahma zur Existenz – Die Grundformen aller Erkenntnis und die Einheit der Philosophie", Wien/München 1954.

GALLWEY, W.T.:

"Tennis und Psyche", München 1977.

GARD, RICHARD A.:

"Der Buddhismus", Genf 1972.

GAULHOFER, KARL:

"System des Schulturnens und weitere Schriften aus dem Nachlaß Gaulhofers" (Hrsg. **HANS GROLL**), Wien/München 1966.

GAULHOFER, KARL MARGARETE STREICHER:

"Grundzüge des österreichischen Schulturnens", Wien 1924;
dies. „Natürliches Turnen, Gesammelte Aufsätze in 5 Bdn“, Bd. I u. Bd. 11, 1949.

GLASENAPP, HELMUTH VON:

"Brahma und Buddha", Berlin 1926;
ders. *"Die Philosophie der Inder"*, Stuttgart 1958;
ders. *"Indische Geisteswelt - Eine Auswahl von Texten"*, Wiesbaden o.J.

GRIMM, GEORG:

"Die Lehre des Buddha - Die Religion der Vernunft und der Meditation", Wiesbaden o.J.

HAPP, SIGRID/KARSTEN KÜHL:

"Neue Dimensionen eröffnet" in: *"Judo"* (offizielles Organ des Deutschen Judo-Bundes e.V. und des Deutschen Dan-Kollegiums e.V.), Heft 4/81, Lübeck April 1981.

HAKUUN YASUTANI ROSHI:

"Über die Übung des Zen" in: **KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIM**: *"Wunderbare Katze und andere Zen-Texte"*, Bern/München/Wien 1975.

HERRIGEL, EUGEN:

"Der Zen-Weg", Weilheim/Obb. 1970;

ders.: *"Zen in der Kunst des Bogenschießens"*, Weilheim/Obb. 1973.

HESSE, HERMANN:

"Siddhartha - Eine indische Dichtung", Frankfurt/M 1977.

HOSCHEK, FRITZ:

"Die natürliche Lehrweise des Schilaukens", Wien/Leipzig 1933;

ders.: *"Neuzeitliches Geräteturnen"* I u. II, Wien/Leipzig 1934;

ders.: *"Stufen der Bewegungsformung"*, in: **MARGARETE STREICHER**: *"Natürliches Turnen IV"*, Wien 1956.

HOSCHEK, FRITZ/ WOLFGANG FRIEDL:

"Das natürliche Schwunghfahren auf Schiern", Wien/Leipzig 1935.

HUMPHREYS,CHRISTMAS:

"Zen-Buddhismus", München-Planegg, 1951;

ders.: *"Buddhismus als Lebensweise"*, Zürich/Stuttgart/Wien 1975.

"I Ging", übersetzt von **RICHARD WILHELM**, Düsseldorf/Köln 1977.

KANO, JIGORO:

"Der Beitrag des Judo zur Erziehung", in: *"Budo-ABC"* 79/80, Dreieich-Sprendlingen 1980.

KAPLEAU, P.:

"Die drei Pfeiler des Zen", Zürich 1969.

KLEIST, HEINRICH VON:

"Sämtliche Werke", (Hrsg. **PAUL STAPF**), Berlin/Darmstadt o. J.

KWON, JAE HWA:

"Zen-Kunst der Selbstverteidigung", Bern/München/Wien 1976.

LAO TSE:

"Tao te King", (übers. v. **GÜNTHER DEBON**), Stuttgart 1976.

LEONHARD, KARL:

"Biologische Psychologie", Leipzig 1963.

MAKARENKO, A.S.:

"Werke Bd. 5", Berlin-Ost 1974.

MENSCHING, GUSTAV:

"Buddhistische Geisteswelt - Vom historischen Buddha zum Lamaismus", Wiesbaden o.J.

ders.: *"Die Weltreligionen"*, Berlin/Darmstadt/Wien o. J.

ders.: *"Die Söhne Gottes"*, Wiesbaden o. J.

MINICK, MICHAEL:

"Kung-Fu - Heilgymnastik und Fitneßtraining", Bern/München/Wien 1975.

"Majjhima Nikayo" (übers. von **EUGEN NEUMANN**)

3 Bd., München 1922.

NARANJO, CLAUDIO/ ROBERT E. ORNSTEIN:

"Psychologie der Meditation", Frankfurt/M 1976.

Neumann, Karl Eugen (Übers.):

"Die Reden Gotamo Buddhas aus der mittleren Sammlung Majjhima Nikayo des Pali-Kanons", München 1922;

ders. *"Der Wahrheitspfad - Dhammapadam"*, München 1949.

NYANATILOKA (Übers.):

"Visuddhi Magga - Der Weg zur Reinheit", 1. Bd., München-Neubiberg 1931;

ders.: *"Die Lehrreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung - Anguttara-Nikaya"* in fünf Bd., Köln 1969.

OLDENBERG, HERMANN:

"Buddha - Sein Leben - Seine Lehre - Seine Gemeinde" (Hrsg. **HELMUT VON GLASENAPP**) München 1961

ORNSTEIN, ROBERT:

"Die Psychologie des Bewußtseins", Frankfurt/M 1976.

PALOS, STEFAN:

"Chinesische Heilkunst", München 1963;

ders.: *"Atem und Meditation"*, Bern/München/Wien 1974.

PERCHERON, MAURICE:

"Das Wunderbare Leben des Gautama Buddha", Stuttgart 1957.

REININGER, ROBERT:

"Das psychophysische Problem", Wien/Leipzig 1930;
 ders.: *"Wertphilosophie und Ethik"*, Wien 1947;
 ders.: *"Metaphysik der Wirklichkeit"*, 1. Bd., Wien 1947.

RUBINSTEIN, S.L.:

"Grundlagen der Allgemeinen Psychologie", Berlin-Ost 1962;
 ders.: *"Sein und Bewußtsein"*, Berlin-Ost 1964;
 ders.: *"Das Denken und die Wege seiner Erforschung"*, Berlin-Ost 1968;
 ders.: *"Probleme der Allgemeinen Psychologie"*, Berlin-Ost 1979.

Streicher, Margarete: (Hrsg.)

"Natürliches Turnen IV", Wien 1956;
 dies.: *"Natürliches Turnen"* 1. und 2. Teil, Wien/München 1971/72.

SUZUKI, DAISETSU TAITARO:

"Leben aus Zen", München-Planegg 1955;
 ders.: *"Die Zen-Lehre vom Nicht-Bewußtsein"*, München-Planegg 1957;
 ders.: *"Die große Befreiung"* in: **EUGEN HERRIGEL:** *"Der Zen-Weg"*, München 1958;
 ders.: *"Zen und die Kultur Japans"*, Hamburg 1958;
 ders.: *"Der westliche und der östliche Weg - Essays über christliche und buddhistische Mystik"*, Berlin-West 1960.

"Tao te King" von **LAO TSE**, übersetzt v. **GÜNTHER DEBON**, Stuttgart 1976.

TIWALD, HORST:

"Impulse und Modelle sportwissenschaftlichen Denkens", Ahrensburg 1974;
 ders.: *"Sportwissenschaftliche Skizzen - Philosophisch-psychologische The- sen und Diskussionsgrundlagen"*, Giessen/Lollar 1974;
 ders.: *"Sport und Humanisierung der Arbeitswelt"*, Sondernummer der WISO (Wirtschafts- und sozialpolitische Zeitschrift des Instituts für Sozial- Wirtschaftswissenschaften der Arbeiterkammer und des Berufsförderungsin- stituts für Oberösterreich), 2. Jg., Linz/Donau, März -1979;
 ders.: *"Bewegungstheoretische Aspekte des Techniktrainings in Sportspielen"* in: **K. DIETRICH/G. LANDAU** (Hrsg.) *"Beiträge zur Didaktik der Sportspiele, Teil 11"* Schorndorf 1976;
 ders.: *"Sportler im Psycho-Training"*, in: *"Bild der Wissenschaft"*, Stuttgart 1972/12;
 ders.: *"Bewegungsaufgabe oder Bewegungsvorschrift?"*, in: *"Leibesübungen Leibeserziehung"*, Wien 1973/8.

TIWALD, HORST/ KONRAD STRIPP:

"Psychologische Grundlagen der Bewegungs- und Trainingsforschung", Giesen/Lollar 1975.

VELTE, HERBERT:

"Budo-Lexikon", Wiesbaden 1976.

"Visuddhi-Magga - Der Weg zur Reinheit" (übersetzt von **NYANATILOKA**)
1. Bd., München-Neubiberg 1931.

WILHELM, RICHARD (Übers):

"I Ging - Texte und Materialien", Düsseldorf/Köln 1977.

WILHELM, RICHARD/ C.G. JUNG:

"Das Geheimnis der goldenen Blüte - ein chinesisches Lebensbuch", Zürich 1944.

WATTS, ALAN W.:

"Zen-Buddhismus - Tradition und lebendige Gegenwart", Hamburg 1961.