

## Kampf, Kunst, Persönlichkeit



Albrecht Dürer 1471-1528

Das Gehirn ist ein Teil des Bewegungssystems.

Nerven, Muskeln, Haut, Knochen, Sinneszellen, Bindegewebe wirken in Regelkreisen. Darin eingebettet regt das Gehirn die Bewegung an. Und zugleich wird es bewegt. (Wolpert TED 2011, Fuchs 2016)

Das Gehirn schult und steuert die Bewegungskompetenz. Das kann es aber nur dann, wenn es ebenso von den Zellen des Bewegungsapparates trainiert wird. (Cox 2020, Myers 2010).

Erhält das Gehirn zu wenige Bewegungs-Rückmeldungen, werden nicht benötigte Zellen abgebaut. Der Verhaltensforscher K. Lorenz (s.u.) befürchtete deshalb, als Folge des Rückganges körperlicher Herausforderungen, eine „Verhausschweinung des Menschen“.

Umgekehrt steckt nicht in jedem durch Leistungssport hoch-trainierten Körper ein kluger, beziehungsfähiger Geist.

Körperliche und psychische Aktivitäten sollten besser, um sich gegenseitig anregen zu können, in einem ausgewogenen Maß erfolgen. Denn sonst entstehen Verspannungen, Blockaden, Störungen oder Schäden.

Es gibt viele Möglichkeiten geistiges und körperliches Potential durch achtsamer, aufmerksamer und wirksam-entspannter Bewegung auszuschöpfen: Yoga meditierend, tanzend, Klavier spielend, malend, schreibend, kreativ spielend oder auch Kampf-Kunst ühend.

Selbst dann lauern immer noch Gefahren: weil keine noch so hohe Methoden-Kompetenz den störungsfreien Fluss einer, mit sich zufriedenen, Gesamt-Persönlichkeit garantieren kann:

*„Viele gehen davon aus, dass spirituelle Schulung die Selbst-Überschätzung verringert. Es kann aber den paradoxen Effekt haben und Überlegenheits-Gefühle zu verstärken. Spirituelle Schulung kann wie andere Instrumente der Selbst-Vervollkommnung wirken und zu einem erhöhten Selbstwert beitragen, der von den spirituellen Errungenschaften abhängt ... Spirituelle Schulung korrelierte mit dem Selbstwertgefühl und stärker noch mit gewöhnlichem Narzissmus, was den Begriff des „spiritueller Narzissmus“ nahelegte.*

*Die Werte für spirituelle Überlegenheit waren bei den energetisch geschulten Teilnehmern durchweg höher als bei Achtsamkeits-Trainern und wurden mit übernatürlichem Übervertrauen und selbstbeschriebener spiritueller Führung in Verbindung gebracht. Unsere Ergebnisse veranschaulichen, dass das Motiv der Selbstverstärkung sehr mächtig und tief verwurzelt ist, so dass Methoden, die darauf abzielen, das Ego zu transzendieren, das*

*Gegenteil bewirken können“.* ([Vonk 2020](#))

Statt Demut, Bescheidenheit oder gar Auflösung des Ego führen spirituelle (achtsam-körperliche) Praktiken offenbar manchmal zu Überlegenheitsgefühlen bei den Suchenden.

Denn, wer mehr übt, und häufiger praktiziert wird besser darin. Egal ob beim PC-reparieren, Meditieren oder Fahrradfahren. Und das, was man häufig macht, wird zentral dann für das Selbstkonzept. Und so droht Einseitigkeit und Selbstüberschätzung ...

Vollständiger Artikel

Mit Kampfkunst zur Erleuchtung, TQJ 2020, 1:26-32

[Seiten 26-28](#) (3,7 MB), [Seiten 29-31](#) (4 MB) , [Seite 32](#) (1,2 MB)

Mehr: [Kampf und Kunst](#)



Aikido-Meister. Bild: Jäger, Baku 2019

## Literatur

- Cox D: Does the key of aging lie in our skeleton. Research on the protein suggests it is involved in muscle and memory loss. Guardian 17.07.2020
- Fuchs T: Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption, Kohlhammer 2016
- Lorenz, K et al: Noah würde Segel setzen. Vor uns die Sintflut. 1987 dtv München, ISBN 978-3-512-00682-1
- Myers T: Anatomy trains. Myofasziale Leitbahnen, Urban-Fischer, 2010
- Vonk R: An Exploration of Spiritual Superiority: The Paradox of self-enhancement, *Eurp Journ Social Psychologie*, Juli 2020, <https://psyarxiv.com/qh457>. Übersetzung des Zitats oben: Jäger
- Wolpert D et al.: Principles of sensorimotor learning, *Nature Reviews neuroscience* 2011, 740-751 ; TED Vortrag 2011