Mit Kampfkunst zur Erleuchtung?

Kampfkunst und Persönlichkeitsentwicklung

Von Helmut Jäger

Asiatische Kampfkünste werden neben dem sportlichen Aspekt als Wege einer umfassenden Entwicklung der Persönlichkeit verstanden. Helmut Jäger hinterfragt, was dabei tatsächlich auf den unterschiedlichen Wegen entwickelt wird, ob diese das Ich eher beruhigen oder aufbauschen. Dabei betont er die Möglichkeiten, die das Lernen in einem offenen Kontext – frei von Hierarchien oder mystischen Lehren – eröffnet. Er geht auch auf die Bedeutung von physischem Training für die Entwicklung von mehr Bewusstheit ein, da es das Potenzial bietet, unbewusste oder vernachlässigte Persönlichkeitsbereiche zu fördern und in die Einheit von Körper und Geist zu integrieren.

ABSTRACT

Martial arts – a path to enlightenment?
Martial arts and personal development
By Helmut Jäger

Asian martial arts are viewed, in addition to the sporting aspects, as paths to extensive personal development. Helmut Jäger questions what qualities are actually developed on the various paths and whether these tend to calm or inflate the sense of self. Here he emphasises the possibilities opened up by learning in an open context, free of hierarchies or mystical teachings. He also discusses the significance of physical training for the development of greater awareness, because it offers the potential for nurturing unconscious or neglected areas of one's personality and for integrating these in the unity of body and mind.

»... Wenn Ihr in dem Augenblick, da Ihr das Schwert bemerkt, welches Euch treffen will, auch nur mit einem Gedanken daran denkt, dem Schwert da zu begegnen, wo es eben jetzt gerade ist, so wird Euer Geist bei ihm haltmachen in eben dieser Position, Eure eigenen Bewegungen werden unterbunden und Euer Gegner wird Euch niederstrecken. Das ist mit Anhalten gemeint.« Takuan Sōhō (1573 – 1645 in Japan): Fudóchishinmyóroku

Viele Kampfkünstler (*weniger Kampfkünstlerinnen*) verbinden ihr Bewegungstraining mit »Bewusstseins-Arbeit«. Sie fragen nach der Ontologie, dem Unbedingten, oder dem (je nach Auffassung) bewegt oder unbewegt Absoluten. Im Zusammenhang von allem oder von nichts spüren sie ihrem »Ich« nach, dem unbewussten »Selbst« oder weitergehenden Formen von Geist oder Verbundenheit.
Leistungssportler verschwenden keine Zeit auf existenzielle Fragen. Warum tun es dann Kampfkünstler? Ich vermute, weil sie die enge Beziehung zwischen Nerven- und Bewegungszellen erleben. Und weil sie sehr wirksame Wechselwirkungen zwischen Aufmerksamkeit, Absicht und dem System aus Faszien, Muskeln und Knochen trainieren.
Philosophen, die bewegungslos vor ihrem Laptop hocken und intensiv über Leben und Tod nachdenken, spüren in diesem Augenblick höchster Konzentration keinen Körper. Der hätte aber gerade zu diesem Thema We-

sentliches mitzuteilen, vielleicht sogar das Essentielle. Kampfkünstler erleben dagegen manchmal die Unmittelbarkeit des Augenblicks, in dem sich die Dynamik des Bewegungsapparates der umgebenden Situation anpasst. Und in der die Aufmerksamkeit diese Wechselwirkung im Idealfall wach und ruhig betrachtet.

Wenn der Geist aufgeregt zappelt, ereignen sich (unmittelbar und einprägsam) schmerzhafte Rückmeldungen. Kampfkünstler müssen sich daher nicht nur für Techniken interessieren, die sie wie bei anderen Sportarten routiniert abspulen lassen. Mindestens ebenso wichtig ist es, psychologische Zusammenhänge zu verstehen, um in ihrer Körperarbeit erfolgreich werden zu können. Sie lernen zum Beispiel die Aufmerksamkeit zu bündeln und auf die Spitze eines Schwertes zu fokussieren oder erleben umgekehrt hochkonzentriert alles zugleich: alle Gelenke und Faserzüge, den Rhythmus der Bewegung und die Raum-Zeit-Dimensionen, in denen etwas geschieht.

Manche Kampfkünstler sprechen von »Bewusstseinserweiterung«, wenn sie von ihrem Aufmerksamkeitstraining sprechen, weil vieles, was im Alltag unbewusst und automatisch abläuft, zunächst bewusst wahrgenommen und hinterfragt werden kann, um es lernend zu verändern. Und weil anschließend, wenn ein neues Bewegungsmuster reibungslos und perfekt scheinbar von allein abläuft, das Bewusstsein die Dynamik ruhig und gelassen betrachten kann (ohne sie intervenierend zu steuern).

Wenn sich aus einem »bewussteren« Umgang mit äußeren Belastungen ein schonender Umgang mit den körperlichen Ressourcen entwickelt, wird Gesundheit gefördert. Andere wollen durch psychisch-körperliches Training ihre unmittelbare, intensions-starke Durchschlagskraft erhöhen, um in der Konfrontation mit körperlicher Gewalt oder im harten Management-Alltag sehr wirksam Siege erringen zu können. Bei so zielorientiertem Training entstehen manchmal psychische oder körperliche Kollateralschäden (bei anderen und bei sich selbst).

Ist in bestimmten Bewegungsabläufen ein sehr hoher Perfektionsgrad erreicht worden, streben Kampfkünstler – besonders wenn mit zunehmendem Alter das Potenzial körperlicher Kraft nachlässt – danach, unmittelbare, widerspruchslose Erkenntnis zu erfahren, und nennen dieses Ziel dann Erleuchtung oder vollkommene Verbundenheit.

Einige dieser Kampfkünstler entwickeln esoterische Geheimlehren, bei denen ein Meister (*seltener eine Meisterin*), der der Erkenntnis nahe steht, die Essenz seiner Weisheit an besonders fleißige Schüler weitervermittelt. Der Meister kennt den »richtigen« inneren Weg, der, bei intensivem Üben, zu »tieferen« Erkenntnissen führt. Seine Schüler*innen vertrauen und folgen ihm, und sie erfahren (in sich hineinhorchend) Anteile ihrer selbst neu oder anders.

In solchen Trainingsgemeinschaften wird die Kontrolle der Frontalhirnanteile, die während der rationalen Alltagsbewältigung ein kritisch fragendes »Ich« erzeugen, durch Rituale, mystische Vorstellungen und bewegte Meditationen beruhigt. Und so können dann temporale

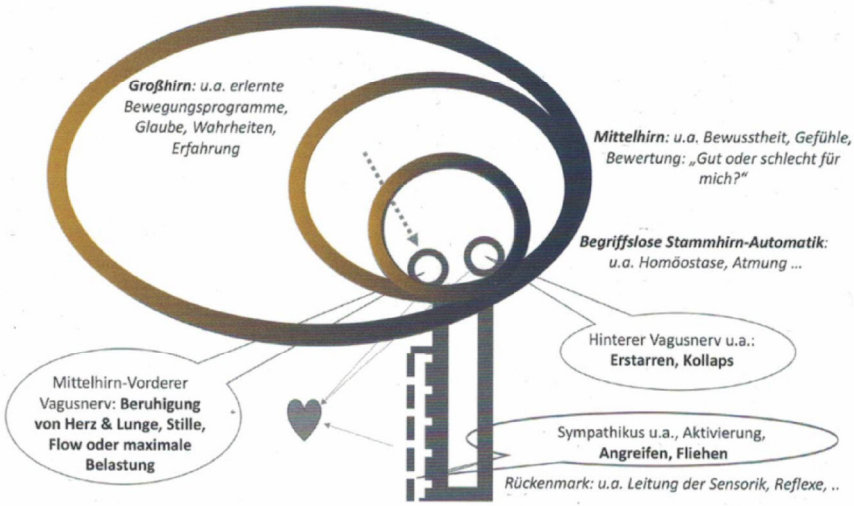
Eine Haltung von Nicht-Wissen und Nicht-Können eröffnet den Raum, um aus Neugierde und innerer Ruhe heraus Neues zu lernen.
Foto: H. Jäger

Großhirnanteile, in denen Gehörtes, Eingeübtes und Erlebtes gespeichert werden, die Kontrolle übernehmen. Die Meldungen der inneren Sensoren werden so deutlicher gefühlt (im Mittelhirn bewertet) und schließlich gespürt (wahrgenommen, wie sie sind, ohne sie zu bewerten).

Ganz Ähnliches geschieht in psychotherapeutischen Verfahren, in denen körperliches Training keine wesentliche Rolle spielt: bei Suggestion, Hypnose oder hypno-systemischem Coaching.

Für viele gestresste Menschen kann eine professionelle Trance-Auslösung ausgesprochen nützlich und heilsam sein. Aber sie birgt natürlich immer ein erhebliches Missbrauchsrisiko, das in Abhängigkeit, Verschlimmbesserungen oder zu psychischen und körperlichen Verkrampfungen führen kann.

Andere Kampfkünstler stehen eher rationalen, fest-strukturierten und häufig schriftlich



Die Zentren der Bewegungskoordination liegen im Zwischenhirn und im Kleinhirn und erfordern für die Steuerung bekannter Bewegungen kein Bewusstsein.
Grafik: H. Jäger

fixierten Glaubenssystemen nahe. In diesem Fall richtet sich die Aufmerksamkeit weniger auf das Prozesshafte, nach innen und außen Spürende, sondern auf die »richtige oder falsche« Ausführung von Handlungen. Hier garantieren Wahrheiten und Dogmen den festen Halt einer hierarchischen Leiter, die man unter Anleitung eines quasireligiösen Experten Stufe für Stufe erklimmen kann. Und je nach erreichter Kletterhöhe erhält man dann einen Grad, der durch Streifen an der Jacke, eindrucksvolle Urkunden oder die Farben eines Gürtels demonstriert wird.

Während in schamanistischen Glaubensgemeinschaften der Meister vollständig vom Geist erfüllt ist (und als bereits »Erleuchteter« nichts mehr besonders »können« muss), gilt in dogmatischen Systemen der als höchste Autorität, der die vollkommene Kompetenz eines durch Regeln sehr klar definierten Handlungssystems aufweist. Das von ihm entwickelte Handlungskonzept hat er natürlich besonders perfekt erlernt, und sein Regelwerk schließt das aus, was er nicht kann. Daher behält er, solange er weitertrainiert, immer einen gewissen Kompetenzvorsprung vor seinen besten Schülern. Und mit den Meistern anderer Schulen vergleicht oder misst er sich selbstverständlich nicht mehr.

Oft wird in hierarchisch organisierten Systemen der Kampfkunst die eigene Praxis in ein übergeordnetes religiöses, schriftlich fixiertes Erkenntnissystem eingeordnet wie Formen des Buddhismus, Dao- oder Konfuzianismus, Klassische Schriften, christliche Mystik, islamischer Sufismus, indisches Vedanta, moderne »Quantentheologie« ... Das Training von Kampfkünsten kann aber auch einen dritten psychologischen Weg eröffnen: ohne sich auf Wahrheiten zu beziehen. Die Beschäftigung mit der Harmonisierung von Körperfunktionen kann Persönlichkeitsentwicklungen anregen, die dazu führen, dass mit inneren und äußeren Belastungen elastischer und flexibler umgegangen werden kann. In diesem Fall übernehmen die Trainer die Rolle von Beratern oder Coaches. Sie wissen es nicht unbedingt »besser«, denn sie sind selbst nur Schüler*innen, mit ein paar Jahren Erfahrungsvorsprung. Andere, die schneller lernen als sie selbst oder bessere Voraussetzungen mitbringen, haben dann eine echte Chance aufzuholen und ihre Lehrer*innen schließlich auch zu überflügeln.

Je mehr Menschen in solchen offenen Systemen lernend und übend erfahren, desto mehr Neues entdecken sie und erkennen immer mehr, wie unendlich vieles sie weder wissen noch erlebt haben. Diese Erkenntnis fördert eine Haltung freundlicher Bescheidenheit, mit der Lehrer*innen und Schüler*innen transparent gemeinsam in Prozessen zusammenwirken, die durch gemeinsames Erleben zu individuellen und kreativen Lernprozessen führen.

»Jemand hat es mir gezeigt, und ich habe es dann allein gefunden.« (unbekannt)

Ich, Selbst, Energie, Bewusstsein, Geist ...?

Worte wie diese sind nichts weiter als willkürlich-trennende Begriffe, die sich irgendjemand ausgedacht hat, um mit ihrer Verwendung etwas zu bezwecken. Was ein solcher Begriff »ist«, hat weniger Bedeutung als zu erkennen, wer was warum so benannt hat und was er oder sie damit vermitteln wollte. Wenn zum Beispiel jemand ein »Ich« definiert, ist es nützlich zu fragen, was er, und aus welchem Grund, als »Nicht-Ich« ausgeschlossen hat.

Bisher konnte noch kein Mensch etwas entdecken, das statisch »ist«. Selbst die Steinhaufen der Pyramiden sind nichts Fest-Unwandelbares: Sie verändern sich stetig, wenn auch langsam. Alles in diesem Universum wandelt sich und vergeht. Wer sich also nach Bleibendem sehnt, muss aktiv und in die Zukunft gerichtet Geschichten über die Vergangenheit konstruieren.

Weil aber alles, was wir erleben, gerade neu entsteht, wie eine Quelle, die in eine unbekannte Zukunft sprudelt, kann uns selbst der Tod nichts wegnehmen, denn alles, was war, ist schon vergangen. Nur die Lebensenergie wird sich verbrauchen, wie bei einer Kerzenflamme, die irgendwann verlöschen wird.