Gegenwart hat deshalb in der Kampfkunst noch eine ganz besondere Bedeutung. Sie ergibt sich aus dem Training der Verbundenheit mit dem, was geschieht. Besondere Kampfkünstler handeln nicht schnell, sondern sofort. Sie hängen in den entscheidenden Millisekunden nicht in den Erinnerungen toter Vergangenheit noch kleben sie zielorientiert an der Vorstellung einer gewünschten Zukunft. Sie reagieren nicht, sondern tun (ohne Angst oder Stress), was die Situation erfordert. Sie erleben, dass Leben niemals (statisch) *ist*, sondern immer nur (dynamisch) *wird*. Das verhilft ihnen zu Gelassenheit, manchmal sogar angesichts unmittelbarer Todeserfahrung.

## Die »Ich-Konstruktion« ist künstlich

Viele Kampfsportler*innen, die sich so mit ihrer »Bewusstheit« beschäftigen, nehmen das »Ich« oft sehr wichtig. Viele überhöhen es und vergessen, dass die Konstruktion eines trennenden Ichs biologisch nur eine eng begrenzte Bedeutung hat.

»Selbst» und »Ich« sind das Ergebnis nützlicher, aktiver, Energie verbrauchender Prozesse, die durch Anästhesie leicht gestoppt werden können. Sie sind als Bezugspunkte notwendig für eingehende und ausgehende Informationen. Sie sind nützlich, um »gut oder schlecht für mich« zu unterscheiden, und helfen bei der Abwägung von Handlungen, die Bedürfnisse befriedigen sollen. Und sie sind essentiell als Bezug und Referenz bei der Berechnung von Bewegungen. (Daniel Wolpert: Principles of sensorimotor learning, in Nat. Rev. Neurosci. 2011 (12):739–51 http://cbl.eng.cam.ac.uk/Public/Wolpert, Vortrags-Video: www.ted.com/talks/daniel_wolpert_the_real_reason_for_brains?language=de) Aber die Bedeutung der Nervenzellen und auch des Gehirns und seiner Funktionen wird dennoch bei Weitem überschätzt, da Nerven nur Teile von Rückkopplungsschleifen sind, die als Ganzes schwingen und sogar von bakteriellen Produkten im Darm (zum Beispiel bei Depressionen) beeinflusst werden (Angela E. Douglas: Fundamentals of microbiome science. How microbes shape animal biology. Princeton University Press 2018).

Ein großer Teil unserer DNA befindet sich in den menschentypischen Bakterien und Viren in uns und auf unseren Körperoberflächen. Wir sind darüber hinaus integraler Bestandteil ökologischer und sozialer Systeme. Der Mensch ähnelt folglich einer Stadt im Mittelalter: mit weit geöffneten Toren, Bauern und Kaufleuten, die außerhalb der Mauern wohnen, vielen ausländischen Besuchern im Inneren und nur halb geschlossenen Toren in Kriegszeiten.

Physiker sehen noch weniger Grenzen: Sie betrachten viele ineinander verschlungene Systeme und definieren nur aus taktischen Gründen etwas als getrennt, um an ihm Details zu betrachten. Sie bemühten sich intensiv, irgendeine »Wahrheit« in beliebigen Vorstellungen von Trennung zu finden, und scheiterten bisher. Also scheint es tatsächlich nichts festlegbar Getrenntes zu geben (und schon gar kein »Ich«). Dafür verändert sich alles in Beziehungen und wächst stetig neu in Wechselwirkungen.

Bewusstheit entsteht, wenn Informationen in einer besonderen Art verarbeitet werden. Sie ist die Folge eines hochkomplexen aktiven, Energie verbrauchenden Verarbeitungsprozesses von einströmenden und ausströmenden Daten und deren Wechselwirkung. Fast alles, was wir tun, beruht dann darauf, dass das Gehirn Erwartungen produziert und diese handelnd aktualisiert und verändert. Für die Gestaltung dieser Wechselwirkungen zwischen Input und sich ständig verändernder Vorhersage ist, besonders bei visuellen Verarbeitungen, eine Bezugsgröße (Bewusstsein) erforderlich.

Das Rückenmark, der Hirnstamm und das Kleinhirn sind zur Erzeugung des Bewusstseins nicht erforderlich. Der perfekte Ablauf einer Bewegungsautomatik wie Tanzen oder Klavierspielen oder Klettern erfordert kein Bewusstsein. Der Grund mag darin liegen, dass die basalen Zentren der Bewegungskoor-

**»Huineng, der die Wahrheiten zerreißt«**
Huineng (638 – 713) war ein Meister des Chan-Buddhismus, der bis heute in der Chan-und Zen-Tradition berühmt ist.
aus Paul Reps: Ohne Worte – ohne Schweigen, O. W. Barth 1998

dination im Zwischenhirn und im Kleinhirn eher »linear-programmiert« arbeiten (feed forward): Eine Gruppe von Nervenzellen beeinflusst die nächste und diese wiederum die übernächste. Die bewussten Anteile des Gehirns, insbesondere die Hirnrinde, werden dagegen plastisch und assoziativ erregt. (Christof Koch: What Is Consciousness?, in Nature 9.5.2018, 557, S. 9-12, www.nature.com/articles/d41586-018-05097-x) Dabei erregen sich hintere Hirnanteile (unter anderem die Sehrinde) und vordere Anteile in Feedback-Schleifen, und nur solange dieses Flimmern aufrechterhalten wird (woran letztlich auch der Körper beteiligt ist), herrscht Bewusstheit. (B. van Vugt et al.: The threshold for conscious report, in Science 2018, 360 (6388), S. 537-542, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29567809)

## Bewusstheit kann in körperlicher Einbettung geformt, trainiert und ausgestaltet werden

Typisch für die komplexere menschliche »Ich«-Konstruktion (im limbischen System und Teilen der Hirnrinde) ist eine »Illusion des freien Willens«, im Sinne von »Ich habe diese Bewegung verursacht«. Allerdings hatte Rodolfo Llinas, einer der Väter der Neurowissenschaften, schon vor einigen Jahren gezeigt, dass selbst sein eigenes »Ich« fälschlicherweise das Gefühl hatte, eine Bewegung auszulösen, die aber eindeutig von außen erzeugt worden war. (Rodolfo R. Llinas, Sisir Roy: The ›prediction imperative‹ as the basis for self-awareness, in Philos. Trans. R. Soc. Lond. B Biol Sci. Mai 2009; 364(1521), S. 1301-1307, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2666709/; Sisir Roy: The neurology of self-awareness and buddhist perspective, http://sfm.scienceformonks.org/SciencePrograms/MonasticGraduates/Conference/CosmologyAndConsciousnessl/Resources/Text_The_Neurology_of.pdf) Auch essentielle persönliche Erinnerungen werden immer wieder aktiv (als Erzählung) erzeugt. (Shaziar Akhtar et al.: Fictional First Memories, in Psychological Scienc, 17.7.2018, https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797618778831?journalCode=pssa&) Weil es also so etwas wie ein »Ich«, als ein Ding, in der Realität nicht gibt, kann es (zum Beispiel durch ein Trauma) auch nicht gebrochen werden. Allerdings können die Bauprozesse, die zu immer neuen Konstruktionen von »Selbst« und »Ich« führen, durch Schadeinwirkungen von außen erheblich gestört werden und in erheblichem Maß defekt sein. Das gilt insbesondere für Menschen, die in der Frühkindheit vernachlässigt wurden, die Missbrauch oder Gewalt erfahren haben oder die als schwerkranke Patient*innen Angst vor dem Tod empfinden.

*»Ich denke, also bin ich.«* René Descartes
*»Ich bin nicht. Na und?«* Daisetsu Teitaro Suzuki
*»Ich träume, also bin ich.«* Crazy Horse
*»Ich bin nicht, wir sind.«* Desmond Tutu

## Die De-Konstruktion von »Ich« und »Selbst«

*»After turning off the boats motor and the running lights, I lied down in silence and darkness … my world had dissolved into that star-littered sky. The boat disappeared. My body disappeared. I felt connected to all nature and to the entire cosmos.«* Alan Lightman, Physiker

### »Der Ochse und sein Hirte« in der Version von Tokuriki Tomikichirō (1902–2000)

zitiert aus Paul Reps: Ohne Worte – ohne Schweigen, O. W. Barth 1998

尋牛

Da sucht einer etwas: sein Selbst.

見跡

Er entdeckt Fußstapfen: Er spürt und erfährt.

見牛

Er sieht einen Ochsen: das Unbewusste.

得牛

Er fängt ihn und kämpft (mit sich selbst).

牧牛

Und zähmt ihn, beruhigt das innere Team.

Die Fähigkeit, ein »Ich« zu konstruieren, ist für das individuelle Überleben unverzichtbar. Kinder beherrschen diese Grundlage sozialer Kommunikation (die sogenannte Theory of mind) etwa ab dem Kasperle-Alter von drei bis fünf Jahren: »Ich denke, dass du denkst, dass ich denke.« Das Überleben einer sozialen Gruppe wird dagegen durch die De-Konstruktion des Ichs und die Gestaltung einer »Wir-Konstruktion« gesichert. Die ersten steinzeitlichen Einwanderer aus Afrika waren nicht intelligenter als andere Menschenaffen, wie die Neandertaler, aber sie zeichneten sich, wie der Biologe Humberto Maturana es beschrieb, als »liebende Tiere« aus.

Für Menschen typisch sind starke Paarbindungen (Eros), die Betreuung von Kindern und Kranken, Geburtshelferinnen und die gegenseitige Unterstützung in Stämmen ohne direkten Familienbezug. Die menschliche Fähigkeit zur Konstruktion eines Nicht-Ichs (oder die Ich-Dekonstruktion) kann sehr mächtig sein. Es ist zum Beispiel möglich, den eigenen Tod in Kauf zu nehmen, um so das Leben eines anderen zu retten. Der Psychiater Victor Frankl, der Nazi-KZs überlebt hatte, hielt deshalb einen übergeordneten Sinn, in den sich Leben einordnet, für das wichtigste Prinzip menschlichen Zusammenlebens. (Viktor E. Frankl: Was nicht in meinen Büchern steht. Lebenserinnerungen, MMV Medizin 1995)

*»Es gibt nichts auf der Welt, was dem Menschen so nachdrücklich helfen kann, zu überleben und gesund zu bleiben, wie das Wissen um eine Lebensaufgabe.«* Victor Frankl

## Chancen und Risiken der Kampfkunst

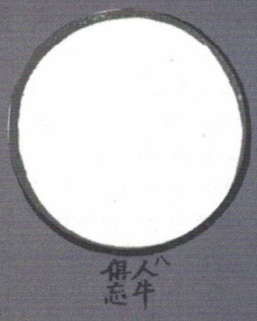
Kampfkunsttraining stärkt das Selbstvertrauen. Das ist gut für Kinder, Jugendliche und alle Erwachsenen, die sich selbst gering schätzen. Aber es kann manchmal auch nachteilig sein, wenn das »Ich« eine zu große Bedeutung erhält und überhöht wird.

Selbstverteidigung ist allerdings weniger mit dem Erlernen von Fähigkeiten verbunden als mit der Schaffung einer Illusion, Gewaltsituationen unbeschadet überstehen zu können. Das Erlernen und das Training einer Kampfkunst verstärken den Optimismus, ungewohnte und schwierige Situationen besser zu bewältigen. Dieser Zuwachs an Selbstzuversicht beruht im Wesentlichen auf der Verbesserung einer psychologischen Einstellung. Das Auswendiglernen komplizierter Techniken ist weniger wichtig, denn die würden im Notfall ohnehin kaum präsent sein: Ein freundlicher Studio-Kickboxer wäre im Ernstfall einem brutal regellos in Trance kämpfenden Street-Gang-Mitglied hoffnungslos unterlegen.

Von reinem Achtsamkeitstraining (ohne Bewegungskunst) ist bekannt, dass Stressoren besser erkannt und gegebenenfalls (in Grenzen) auch gemieden werden können. Ein effektiverer Umgang mit Belastungen im Alltag scheint sich dabei allerdings kaum zu entwickeln. (Andrew Hafenbrack et al.: Mindfulness Meditation Impairs Task Motivation but Not Performance, in Organizational Behavior and Human Decision Processes 2018, 147, S. 1-15, www.researchgate.net/publication/324900898_Mindfulness_Meditation_Impairs_Task_Motivation_but_Not_Performance) Meditation, Yoga und Acht-

Er reitet, flötend, auf ihm heim: Er ist mit sich selbst im Reinen.

Der Ochse ist plötzlich verschwunden: ruhiges Betrachten ohne es zu bewerten.




Erkenntnis des Nichts, des ursprünglichen Chaos.

Wahrnehmen des Lebensflusses in seinen Beziehungen ohne ein »Ich und Selbst«.

Bescheiden, widerstandslos, natürlich und zufrieden tätig sein.