



## **Kampfkunst und Gewaltprävention – passt das zusammen?**

### Kidojo-Diskussionspapier

*Eine Erörterung von Uwe von Bescherer, Vereinstrainer im Kidojo*

2016

### **Einleitung**

Das KiDojo ist ein Haus, das früher zum Immobilienbestand einer französischen Kaserne in Tübingen gehörte und Anfang der 90er Jahre in städtischen Besitz wechselte. „Dojo“ ist die traditionelle Bezeichnung für einen Trainingsraum und „Ki“ steht für die Lebensenergie des Menschen, seine Vitalität. Zwei Jahrzehnte lang wurden die Räumlichkeiten des KiDojos, die tagsüber der städtischen Sozialarbeit dienten, in den Abendstunden von einer Vielzahl verschiedenster Kampf- und Bewegungskünsten mit Leben erfüllt. Der damalige Sozialarbeiter, selbst „Meister“ der Kampfkunst, erschuf und förderte unter den trainierenden Kampfstilgruppen eine im öffentlichen Leben sonst völlig unübliche gegenseitige Akzeptanz und eine freundliche Stimmung des Miteinanders.

Im Jahre 2012 beendete die Stadt Tübingen ihre Sozialarbeit im Kidojo. Sie vermietet das Haus seitdem an den gemeinnützigen Verein „Kampfkunst und Gewaltprävention“, den die Gruppen des Hauses als ihren gemeinsamen „Dachverein“ gründeten, um dem juristischen Procedere der Hausübergabe gerecht zu werden. Der Satzungszweck des Vereins, „die bewegungsorientierte Arbeit im Rahmen von Kampfkunst in Verbindung mit Gewaltprävention zu fördern“, schien das Selbstverständnis der meisten im Kidojo trainierenden Gruppen damals zutreffend zu spiegeln. Umso mehr wir aber seither in kleinen wie in großen Runden über den Vereinszweck diskutieren, umso unklarer werden die Konturen. Die Thematik der Verbindung von Kampfkunst und Gewaltprävention wird plötzlich schwerer fassbar und zeigt viele verschiedene Gesichter.

Es ist jetzt sicher nachvollziehbar, warum der Fortgang des Diskussionspapiers keinen Konsens des KiDojos wiedergibt, sondern nur meine eigene Meinung in einem Spektrum anderer innerhalb wie außerhalb des Kidojos. Auffällig viele Veröffentlichungen zum Thema „Kampfkunst und Gewaltprävention“ stammen aus dem Bereich der Sozialwissenschaften, die ihre Einlassungen in die Thematik mit ihrer akademischen Kompetenz und der Sorge um die Friedfertigkeit unserer Gesellschaft legitimieren. Ich selbst begründe meine Kompetenz, relevante Aussagen zum Thema treffen zu können, auf fast 40 Jahre Alltag als Kampfkunsttrainer. Meine intensiven Recherchen zur Geschichte der asiatischen Kampfkunst und meine langjährigen Basiserfahrungen speisen die Inhalte der nächsten Kapitel und ergänzen die sozialwissenschaftlichen Ansätze um Einsichten aus der Praxis gewaltpräventiven Kampfkunsttrainings.



## Der asiatische Mythos

Die Welt der Kampfkunst mit der Gewaltprävention in Verbindung zu bringen, erscheint vielen Menschen als der Versuch, den Bock zum Gärtner zu machen. Ihre Bedenken liegen auf der Hand: Beschäftigen sich die Kampfkunstarten nicht alle mehr oder weniger intensiv damit, wie man einem anderen Menschen Leid und Schmerz zufügt? Würden nicht Fußball oder Standardtänze bessere Verbindungen mit der Gewaltprävention eingehen können? Wie kommt es eigentlich zu der so weit verbreiteten Annahme, dass Kampfkunst und Gewaltprävention überhaupt irgendetwas miteinander zu tun haben könnten?

Die Antwort finden wir, wenn wir in der chinesischen Geschichte zurückblicken in das Reich der Kaiser. Hier fanden zwei große Religionen Verbreitung – die ältere des Taoismus und die jüngere des Chan-Buddhismus. Die Menschen aller historischen Epochen benutzten den kriegerischen Kampf als Mittel, den feindlichen Willen zu brechen und den eigenen durchzusetzen. Die Praxis des waffenlosen Kämpfens wurde als Notprogramm gesehen für den Fall, dass die Waffe nicht zur Hand war. Der chinesische WEG – bei uns unter dem japanischen Wort „DO“ bekannt – durchbrach diesen Funktionszusammenhang. Zum einen verboten religiöse Vorschriften den „kämpfenden Mönchen“ den Einsatz der üblichen Waffen, zum anderen galt die Auseinandersetzung mit dem „Gegner“ als zweitrangig der Religion untergeordnet.

Den Taoisten des alten China ging es um die Auslotung der Tiefen menschlicher Weisheit. Ihr Leib sollte eine würdige Wohnstätte, ein Tempel des menschlichen Geistes sein. In ihren auch zur Selbstverteidigung geeigneten Körperübungen verwirklichten sie die Prinzipien der taoistischen Lehre. In Form des Qi Gong und des Tai Ji wurde ihre Kampfkunst zur religionsinternen Übung im Umgang mit dem Geist, dem Körper, dem Atem und mit dem Gesetz von Yin und Yang. Sie war Meditation in Bewegung.

Der Shaolin-Kampfstil der chan-buddhistischen Mönche zeigte sein Profil auf ähnlichem Hintergrund. Man betrachtete ihn als eine Erscheinungsform Buddhas, die zur Reinigung des Geistes und der Beherrschung der Lebensenergie diente. Als Kunst der Konzentration und Intuition wurde sie zu einer wertvollen Stütze auf dem Weg zur Selbsterkenntnis und Erleuchtung. Als integrales Moment religiöser Orientierung waren die kämpferischen Körperübungen auch hier nicht auf ein feindseliges Geschehen fokussiert.

In den damals häufig unruhigen Zeiten mussten sich die in den Klöstern betriebenen Körperübungen allerdings oft genug als einziges Kampfmittel zur Selbstverteidigung bewähren. Festgelegt auf die Waffenlosigkeit, aber ausgestattet mit einem fundierten Wissen um das körperliche Energiegeschehen, aktivierten die chinesischen Mönche des Taoismus und des Chan-Buddhismus in ihrem Ringen um kämpferische Effizienz die energetischen Potentiale jeder Faser des menschlichen Leibes. Sie erschufen die „Kunst“ des waffenlosen Kämpfens, die sich kreativ auffächert in einem farbenfrohen Spektrum an Möglichkeiten und Fähigkeiten, welches auch bewaffneten Einheiten Paroli zu bieten vermochte.



Die friedliche Klosteratmosphäre und die meditative Konzentration der alten chinesischen Mönche haben in Verbindung mit bluttriefendem Kriegshandwerk und Schlachtengeschrei etwas Faszinierendes, Gruselig-Schönes – jedenfalls von außen betrachtet. Tiefe Menschlichkeit paart sich hier mit bodenloser Unmenschlichkeit, beschauliche Stille füllt sich mit Schmerzensschreien, religiöser Ethos wälzt sich in Menschenblut, Meditation tanzt mit dem Tod in all seiner Grausamkeit. Die tiefe Durchdrungenheit extremster Gegensätze menschlicher Lebenswirklichkeit in der Gestalt des „kämpfenden Mönches“ bildet den Kern des Mythos der asiatischen Kampfkunst. In einer unendlichen Anzahl einschlägiger Filme findet dieser Mythos noch in der heutigen Zeit seinen Widerhall. Er schlägt sich nieder in der verbreiteten Vorstellung, dass das Erlernen des waffenlosen Kämpfens und ein edler, friedfertiger Geist zur Allianz wie geschaffen sind.

### **Der Weg des DO in den Westen**

Hunderte von Jahre später, in einer weit entfernt liegenden Weltregion und eingebettet in ein völlig anders geartetes gesellschaftliches und kulturelles Miteinander, ist der Versuch, den asiatischen Mythos zu reanimieren, zum Scheitern verurteilt. Der Wunsch, die Figur des edlen und kampfstarken Mönchkriegers zu kopieren, entspringt einer lebhaften und von der Filmindustrie angeheizten Phantasie, die sich schnell und ausnahmslos auf dem Boden unserer gesellschaftlichen Wirklichkeit wiederfindet.

Wir nennen uns selbst „Leistungsgesellschaft“. Angetrieben wird dieselbe von dem Prinzip der Konkurrenz, das im Persönlichkeitsaufbau jedes Einzelnen von uns seinen Ausdruck findet. Leistung und erfolgsorientiertes Verhalten bilden in unserer Gesellschaft allseits akzeptierte und geschätzte Grundwerte. Den Bogen schlagend zum Thema dieses Diskussionspapiers möchte ich zu bedenken geben, dass zwischenmenschliche Konkurrenz aber auch stets ein feindseliges Moment beinhaltet. Sie bildet sozusagen den Gewaltkern des modernen Individuums.

Der Aufprall der asiatischen „Kunst“ des waffenlosen Kämpfens auf die Werte unserer westlichen Welt veränderte die Kampfkunst zum Kampfsport. Im Sport geht es darum, möglichst besser zu sein als die anderen und seine Gegner als gefeierter Sieger zu deklarisieren. Übernommen vom Geist des Sports wurde die Kunst des asiatischen Kämpfens in die einengenden Regelwerke diverser Disziplinen gepresst und um Medaillen, Pokale, Meisterschaften und Titel zentriert. In neuerer Zeit zeigen sich den Wünschen der Nachfrage entsprechend wieder mehr Selbstverteidigungs- und Kampfsysteme, die auf Gürtel, Wettkämpfe und Medaillen verzichten. Meistens sind die dort zu entrichtenden Monatsbeiträge auffällig hoch, was eher auf einen ausgeprägten Geschäftssinn hinweist als auf die Reproduktion asiatischer Originale.

Bezüglich des Kampfsports kann ich den Kritikern der Möglichkeit einer fruchtbaren Assoziation von Kampftraining und Gewaltprävention nur Recht geben: Nehmen wir Jugendliche,



wie sie oft sind, mit einem noch schwach ausgeprägten sozialen Bewusstsein: sie werden in der Ausrichtung auf Wettkämpfe physisch wie psychisch dazu ausgebildet, aus nichtigem Anlass - zum Zweck des Erwerbs einer Siegerauszeichnung – kampfstark und skrupellos auf jemand Unbekannten loszugehen mit dem Willen, ihn „am Boden zu sehen“. Mit Gewaltprävention hat das rein gar nichts zu tun, aber umso mehr mit einer Ausbildung zum gefährlichen Straßenschläger.

Ganz anders die asiatischen Kampfkünste. Das alte China hat der nachfolgenden Welt bezüglich seiner waffenlosen Kampfkünste eine wichtige Lehre mit auf den Weg gegeben: Das Training der Kampfkünste geht nicht im Kampf auf! Alle Kampfkunstmeister Chinas arbeiteten mit dem Phänomen der Lebensenergie „KI“ und machten es in der Entwicklung ihrer Kampfkunst greifbar. Es spiegelt sich in ihren Kampfstellungen, ihren Kampftechniken und ihren Kampfaktiken. Als Träger und Vermittler der lebensspendenden Energie gilt die Atmung; das energetische Hauptzentrum des Menschen wird im unteren Bauchbereich, im „Dantian“ oder „Hara“ verortet.

Auch wenn wir Europäer nicht im Geist der KI-Energie aufgewachsen sind, stellen sich ihre Phänomene für uns trotzdem vertraut dar. Das Hara-Zentrum ist identisch mit der Körpermitte und ihren Kräften, die auch für uns bei jeder Schwerpunkts- und Gleichgewichtsveränderung und bei jeder komplexeren Körperdynamik von zentraler Bedeutung sind. Wer die Schreie beim Aufschlagspiel von Weltklassetennispieler/innen hört, kann unschwer feststellen, dass auch in unserer Kultur das Wissen um die kräfteverstärkende Funktion der Atmung präsent ist. Der Prozess der bewussten Aneignung der eigenen Körpermitte und ihrer Kräfte gehört genauso wie der gezielte Umgang mit der Atmung zum historischen Wesensbestand der ostasiatischen, waffenlosen Kampfkunst.

Der bewusste Umgang mit dem eigenen energetischen Potential fördert aus gesundheitlicher Sicht betrachtet die Fähigkeiten zur physischen und geistigen Entspannung. Diese wiederum bildet die Basis für eine positivere und konstruktivere Wahrnehmung und Verarbeitung der eigenen Lebenszusammenhänge. Mit dem Begriff der Gewaltprävention lässt sich der Gesundheitsaspekt der Kampfkunst allerdings nur schwach verbinden.

### **Grundlagen eines gewaltpräventiven Kampfkunsttrainings**

Was ist eigentlich mit Gewalt gemeint, der präventiv entgegengetreten werden soll? Gewalt tritt uns in Form der Staatsgewalt oder Verwaltung als „strukturelle“ Gewalt gegenüber, sie findet sich aber ebenso in der Interaktion zwischen Menschen – in indirekter wie auch direkter Weise. Im Kontext mit Kampfkunst geht es wohl um eine sehr direkte, handgreifliche Art zwischenmenschlicher Gewalt mit Tätern und Opfern als Beteiligte.

Ich kann meinen Schülern nicht ansehen, welche Motivation sich hinter ihrer Vereinszugehörigkeit verbirgt. Die Gewaltbereitschaft des Tätertyps spiegelt sich aber grundsätzlich wieder in dem Willen des Opfertyps, kein Opfer mehr sein zu wollen. Beiden Typen bietet



die chinesische waffenlose Kampfkunst einen Weg, „Gewalt“ ganz neu zu begreifen. Sie unterscheidet zwischen Aggression einerseits und Gewalt im ethisch und sozial negativen Sinn andererseits. In unserer eigenen Geschichte finden wir ebenfalls Hinweise auf eine Differenzierung. „Aggression“ hatte lange Zeit neben der feindlichen auch eine friedliche Bedeutung im Sinne von „auf etwas oder jemanden zugehen“. Nichts anderes heißt das lateinische „aggredior“. In diesem Sinn ist Aggression zuallererst eine ursprüngliche, elementar-notwendige Lebensenergie, die sich mit Gewaltanteilen aufladen kann, aber nicht muss.

Der energetische Kern der Aggression ist für das Kampfkunsttraining unverzichtbar, zeigt sich aber frei vom Verlangen nach realer Zufügung von Grausamkeiten und Schmerz. Dadurch findet die Aggressionsenergie zu ihren Wurzeln zurück, die schon immer im Dienst des Lebens standen und zunächst gar nichts mit Sadismus und Destruktion zu tun haben. Im gewaltpräventiven Kampfkunsttraining erhält sie ein „spielerisches“ Profil.

Zu einem gewaltpräventiven Kampfkunsttraining gehört es, die Komponenten des gewalttätigen Handelns – die Aggression einerseits, die Gewalt an sich andererseits – immer wieder zu thematisieren, zu differenzieren und zu reflektieren. Mit diesem Interventionsansatz wird es dem Trainer/der Trainerin möglich, das in der Schülerschaft verbreitete Konkurrenzverhalten, dessen latente Feindseligkeit im Training oft genug zu unnötigen gesundheitlichen Verletzungen führt, zu durchbrechen. Der „Gegner“ wird in einem gewaltpräventiven Training als Lernpartner erfahrbar, der die gleichen Ziele hat, wie man selbst und genauso an seinen Stärken und Schwächen feilt. In Partnerübungen wird er zum Motor des eigenen Vorwärtkommens und zu einem Menschen, dessen Gesundheit und Wohlbefinden schon aus eigenem Interesse zum höchsten Gut aufsteigen. Der Umgang mit ihm beruht auf einem Vertrauensverhältnis, dessen Tiefe sich in der Schmiede des Kampfkunsttrainings stets konkret-praktisch beweisen muss.

So wie die religiös gefärbten Körperübungen der chinesischen Mönche im Angriffsfall als effiziente Selbstverteidigung genutzt wurden, genauso erwerben auch die Schüler des gewaltpräventiven Kampfkunsttrainings Durchsetzungsqualitäten. Aber wie unterscheiden sie sich nun von skrupellosen Straßenschlägern? Die Schüler der Kampfkunst erlernen den Umgang mit ihren energetischen Potentialen, weiten ihre Körpermotorik erheblich aus, können ihre Kräfte realistisch einschätzen und einsetzen und arbeiten kontinuierlich an einer bewussten Wahrnehmung ihrer Körpermitte, an einem gezielten Einsatz ihres Atems und der Leistungskraft ihrer Konzentration. Das Vertrauen in ihr körperliches und kämpferisches Potential lässt sie ein Mehr an gesundem Selbstvertrauen und entspanntem Selbstbewusstsein verspüren. All dies fördert in seiner Gesamtheit „kontrollierende“ Persönlichkeitseigenschaften, die dem unreflektierten „Ausrasten“ eines Straßenschlägers entgegenstehen.

Als besonderes gewaltpräventives Moment der ostasiatischen Kampfkunst lernen die Schüler, ihre Trainingspartner – und das sind alle in ihrer Kampfkunstschule organisierten Menschen – nicht als „Feinde“, sondern als Freunde zu erleben. Gefordert und gefördert wird



praktisches und ehrliches soziales Verhalten, insbesondere Rücksichtnahme, Respekt, Wertschätzung und Verantwortung gegenüber den Anderen wie auch: gegenüber sich selbst! Dazu kommt, dass „Sparrings“-erfahrene Kampfkünstler es gewohnt sind, einen durch das Hormon Adrenalin ausgelösten energetischen Schub zu erleben und zu kontrollieren. Sie sind dadurch in der Lage, die mit dem Schub transportierten Inhalte wie z.B. „Wut oder Hass auf irgendjemand“ zwischenmenschlich entspannter zu verarbeiten.

Prävention ist Intervention. Die erfolgreiche Vermittlung des dargestellten gewaltpräventiven Ansatzes hängt einzig vom Trainer bzw. der Trainerin ab. Bei den meisten dieser Verantwortlichen findet sich bisher zu wenig Interesse und Bewusstsein für das Thema Gewaltprävention. Die Schaffung breiterer Diskussionszusammenhänge und Schulungen zur Gewaltprävention in der Kampfkunst fände ich wünschenswert. Gewaltpräventive Kampfkunst – so absurd diese Verbindung erst einmal klingt – ist praktikabel, sie ist attraktiv und sie ist in der Lage, einen elementaren, grundlegenden Beitrag zur Realisierung einer friedfertigeren Welt zu leisten.