



# Der WEG der Kampfkunst

Wer sich in seiner Freizeit nur ein wenig bewegen und entspannen möchte oder Kampfsport betreibt, wird sich von dem folgenden Text nicht angesprochen fühlen - er ist an die gerichtet, die den WEG (DO, TAO) einer Kampfkunst körperlich, seelisch und geistig ernsthaft gehen wollen. Für diese Menschen möchte ich hier einen Überblick über die Entwicklungsschritte beim Lernen einer Kampfkunst des Lebensflusses-Dojo ermöglichen. So kann jeder selbst schauen, wo er (oder sie!) sich gerade befindet und wie weit er kommen möchte.

## Die Suche

1. Will ein Mensch Kraft, Unerschrockenheit, Energie und Klarheit erlangen, so deshalb, weil er das vermisst. Das Vermissten des Kampfgeistes führt dazu, daß er sich auf die Suche begibt. Er hat gehört, daß durch Kampfkunst und Meditation besondere Fähigkeiten und Kräfte erlangt werden können. Also sucht er Unterricht, will Karate lernen, Tai Chi oder Schwertkampf oder etwas anderes, weiß aber noch nicht, daß er eigentlich sich selber, die eigene Lebenskraft, sucht. Er vergleicht verschiedene WEGE, ohne schon zu wissen, was ein WEG ist. Er sucht noch ohne wirkliche Orientierung, ohne Kriterien für die nötige Qualität.

## Das Entdecken

2. Auf der nächsten Stufe entdeckt er Spuren des Kampfgeistes, indem er sich praktisch auf die angebotenen Übungen einer echten Kampfkunst (hier ist kein Sport gemeint) einläßt. Er versteht, daß jede Kampfkunst ein WEG ist, auf dem er sich

entwickeln kann, und daß das Ziel immer dasselbe ist, nämlich eins zu werden mit dem eigenen Tun. Es fehlen aber noch Erfahrung und Reife, diese Erkenntnis umzusetzen, denn alles ist zu neu und ungewohnt und sehr fremd. Hier hilft Mut, Durchhaltevermögen und ein guter Lehrer, um über die ersten wackelnden Schritte hinaus auf die eigenen Füße zu gelangen. Meist ist der Übende noch so begeistert, daß ihm dies gelingt.

## Das Finden

3. Bleibt der Übende auf seinem WEG und studiert eifrig die gewählte Kampfkunst, so entdeckt er ihre positiven Wirkungen am eigenen Leib und Geist. Er merkt, daß er den Weg der Irrungen und Täuschungen verlassen kann. Er erlebt, daß es keine Trennung gibt zwischen den verschiedenen WEGEN, und daß auch der Alltag zum WEG gehört, daß gar nichts voneinander getrennt ist, wenn man den Geist des WEGES ergriffen hat. Dieses Niveau stellt einen intensiven Reifungsprozeß dar und wird manchmal schon nach ein paar Jahren erreicht. Dennoch ist auf dieser Stufe die Erkenntnis nicht so tief, daß ohne weitere Übung der ganze Mensch davon geformt wird.

## Das Fangen

4. Auf der nächsten Stufe beginnt der Übende, sich die Kampfkunst zu eigen zu machen. Aber er hat noch immer damit zu kämpfen, daß andere Dinge wichtiger sind als die Übung des WEGES, immer wieder steht er sich selbst im Weg. Er folgt noch seiner Unentschlossenheit oder seinen Launen. Oder er wird krank oder hat einen Unfall, wofür er nach eigener Ansicht gar nichts kann. Diese Stufe ist erst dann wirklich gemeistert, wenn die Praxis unabhängig von all dem wird, z.B. wenn eigenes Üben ohne Wenn und Aber eingehalten wird, auch unabhängig von den Trainingsstunden;

wenn erkannt wird, daß auch Gesundheit und Unfälle Teil des Übungsweges sind. Auch muß er sich seiner Sache sicher sein, d.h. er muß selber spüren, daß er auf dem richtigen Weg ist, dem Weg des eigenen Herzens. Bis hierher braucht er unbedingt einen guten Lehrer, dem er ganz vertrauen kann und der ihn ganz im Sinne des gewählten WEGES führt.

## Das Besiegen

5. Das Üben und Anwenden der Formen und des Geistes des WEGES sind noch immer ungewohnt, und es braucht eine große Entschlossenheit, um konsequent jeden äußeren Widerstand und jeden inneren Schweinehund, der sich immer sehr logisch anhört, zu überwinden. Gründe, nicht konsequent weiterzugehen, gibt es tausende, und sie sind alle plausibel. Es ist das Ego, das sich dagegen wehrt, im WEG aufzugehen wie Salz, das sich im Meer auflöst. Üblicherweise dauert es Jahre, bis der Übende diese Stufe hinter sich lassen kann. Da er aber schon eine große innere Kraft und viel Entschlossenheit auf dem zurückliegenden Wegstück aufgebaut hat, besitzt er alles, was er braucht, um erfolgreich weiterzukommen. Von dieser Stufe an ist eigene Aktivität gefragt, die Übungen zu analysieren, mit Geist zu erfüllen und eigenständig zu forschen. Der Schüler sollte langsam mit dem Lehrer gleichziehen, indem er lernend über ihn hinauswächst.

## Das Ankommen

6. Hat ein Mensch den WEG der Kampfkunst wirklich erreicht, braucht er sich keine Sorgen mehr zu machen. Er hat erkannt, daß es beim Kämpfen nicht ums Siegen geht. Das Leben der Person wird zum Ausdruck von etwas Unpersönlichem, dem WEG, dem Geist. Jede Handlung, jeder Gedanke ist Ausdruck dieses Zustandes, der einen trägt

wie das Meer ein Schiff - d.h. durchaus mit Wogen und Wellen und Gefahren, was manchen dazu verleitet, wieder in den gewohnten Alltag zurückzukehren. Um dem entgegenzuwirken haben die Japaner aus allem einen WEG gemacht, aus dem Blumenstecken (Ikebana), dem stillen Sitzen (Zazen), dem Teetrinken (Chado), den Kampfkünsten (Karatedo, Aikido, Kyudo, Judo, Iaido etc.), dem Schreiben (Shodo), jeweils so komplex, daß man ein ganzes Leben damit verbringen kann.

### **Das Verschwinden**

7. Ist ein Mensch auf dieser hohen siebten Stufe der Verwirklichung angelangt, so wird die gelernte Form unwichtig. Es ist nicht mehr „Ich mache Shotokan“ oder „Iaido ist besser als Kendo“. Das Leben ist zum Ausdruck der Ganzheit geworden, die man sich durch das stetige Üben zurückerobert hat. BuDo - die Kampfkunst, und ZenDo, die Meditation, verschwinden in einer natürlichen, kraftvollen Gelassenheit, die weder nach äußeren Erfolgen (Meisterschaft, Gürtelprüfungen etc.) noch nach Anerkennung und Perfektion sucht. Die äußere Übung verschwindet, stattdessen wird alles Tun zum Ausdruck eines inneren Zustandes. Was ein Mensch an „Vollkommenheit“ verwirklichen kann, wird hier erstmals erahnt.

### **Kein Ego**

8. Auf der achten Stufe ist nicht nur die Übung, sondern auch der Übende bedeutungslos geworden. Der WEG und das Ziel sind eines, sowohl Karate als auch Schwert und Meditation erweisen sich als Atemzüge desselben Geistes, der überall im Alltag anwesend ist. Keine Willens-Anstrengung ist mehr nötig, das Leben verläuft ganz von allein in der richtigen Bahn. Und das, was wichtig ist, geschieht „von allein“. Leider kann dieser Zustand und der Weg, der dorthin führt, nicht verbal

vermittelt werden, er ist jenseits des Beschreibbaren. Aber er ist nicht jenseits des Erlebbaren. Und Lehrer, die mit ihrem Ego und ihrer Wichtigkeit werben, sind dort sicher nicht angekommen.

### **Zuhause**

9. Kampfkunst und Nicht-Tun scheinen Polaritäten zu sein. Aber die ursprüngliche Zielsetzung des WEGES ist das Überschreiten und Verlassen der Form, das Siegen durch Nicht-Kämpfen. Das Ankommen im Ursprung, im Zuhause wird symbolisiert durch den leeren Kreis des Zen. Dort gibt es keinen Grund mehr für Kampf oder Übung, alles ist, wie es ist. Was war die Zielsetzung des Lernens der Kampfkunst? Hier ist sie verwirklicht und damit sind Ziel und WEG verschwunden; die Form wird erst durch die Nicht-Form begriffen.

### **Der Markt**

10. Der Mensch, der den WEG gemeistert hat und ihn bis zu Ende gegangen ist, wird ganz natürlich sein Sein, sein Wesen, seinen Geist und seine Erkenntnis wirken lassen, nicht nur, weil das anderen nützlich sein kann, sondern besonders deshalb, weil der Wert des WEGES so hoch ist im menschlichen Dasein, daß derjenige, der ihn gegangen ist, sich ihm zutiefst verpflichtet fühlt und ihn weitergeben muß. Also wird er einen Weg finden, andere zu lehren, in der einen oder anderen Art. Kampfkunst von einem wirklichen Meister zu lernen ist etwas anderes als Sport in einem Verein zu machen. Es ist eine zutiefst persönliche Sache, in der der Meister sich ganz für den Schüler einbringt und der Schüler sich ganz dem Lernen der Kampfkunst widmet, so wie es der Meister anbietet. Es ist ein Verhältnis, wie es bei uns am ehesten früher in den Handwerksberufen bestand. Auch hier bestand eine gegenseitige Verpflichtung. Pflicht ist heute ein verhaßtes Wort. Ursprünglich bedeutete

es etwas sehr Wertvolles: Etwas in Obhut nehmen, einer Sache gegenüber Sorgfalt walten lassen. Genau deshalb lernt man eine Kampfkunst oder die Meditation nur, wenn man sich ihr „verpflichtet“. Pflicht kommt von „pflegen“, was wiederum heißt, für etwas einzustehen. Diese wertvollen Wortursprünge weisen uns auf das hin, worum es wirklich geht.

Im Karate gibt es eine „goldene Regel“: Wer einmal pro Woche in den Unterricht geht, der kommt nur langsam voran und wird sicher kein Meister. Wer zweimal geht, erhöht sein Niveau, wer dreimal geht, lernt intensiv dazu. Welches Niveau erreicht also jemand, der jede Woche einmal Unterricht nimmt, außer in den Ferien, außer bei Krankheit, außer es kommt etwas Wichtiges dazwischen? - Dazu kommt der folgende Effekt: Wenn ich nur selten praktiziere, dann verliere ich den inneren Anschluß und die Lust und den Kontakt zur Sache. Das sind keine Forderungen nach äußeren Leistungen, sondern die Grundgesetze, nach denen Lernen funktioniert. Wer also zweimal die Woche trainiert, muß ab und zu an einem Lehrgang teilnehmen, um das Niveau anzuheben. Das gilt wegen seiner Komplexität vor allem für Karate. Beim Tai Chi und beim Schwertkampf reicht weniger: Im Jahresschnitt eine Stunde pro Woche ist in Ordnung (ausgefallene Stunden also nachholen), wer mehr als nur das Grundniveau lernen will, muß regelmäßig an Lehrgängen teilnehmen und entweder selber für sich üben oder zwei Stunden pro Woche trainieren. Daran führt kein Weg vorbei.

Christoph Jantzen (Revision Angelika Jantzen)

August 2011

[www.lebensflusss.de](http://www.lebensflusss.de)

[christoph@lebensflusss.de](mailto:christoph@lebensflusss.de)