

# BUDO UND GEWALT

Matthias v. Saldern

Erschienen in: Integrative Bewegungstherapie.3.2 (1993): 3-9.

Für die Integrative Bewegungstherapie sind die Budo-Künste (Karate-Do, Judo, Aikido usw.) noch nicht erschlossen. Dies, obwohl diese Künste aus einem Kulturkreis kommen, der die Einheit von Körper und Geist immer betonte. Läßt man sich aber auf dieses Thema ein, dann kommt man im Vorfeld schon zur Überzeugung, daß man sich mit einem Hauptkritikpunkt auseinandersetzen muß, der da lautet: Die Budo-Kunst führt zur Gewalt. Besonders nach der Publikation des Buches von Colin Goldner (199??), der diese These zu stützen sucht, scheint es ander Zeit, sich dieses Problems anzunehmen. Dies wird im folgenden am Beispiel der Budo-Kunst Karate-Do versucht.

Die Konzentration auf diese Kampfkunst Karate-Do hat zwei Gründe: (1) Viele der Kampfkünste oder benachbarten Bewegungsformen unterscheiden sich vom Karate-Do oder auch Judo dadurch, daß sie nicht als Leistungssport existieren. Ihre Anfälligkeit für Mißbrauch wird schon daher herabgesetzt. Die Geschichte des Judo zeigt sehr deutlich, wie eine vormals faszinierende Bewegungsform zumindest für einen Großteil der Judoka zum reinen Leistungssport degradiert wurde, was sogar nun soweit führte, daß einer der Gegner - des Fernsehens wegen - einen blauen, und nicht den traditionell weißen Anzug tragen muß. Man hört weiterhin : Karate soll olympisch werden. Vor solchen Entwicklungen kann man nur warnen. (2) Kaum eine Kampfkunst hat beim Laien eine derartige vorurteilbehaftete Breitenwirkung erzielt wie Karate-Do. Da die hier zementierte Vorstellungswelt über Karate, wie der Laie diese Kampfkunst nennt, vom eigentlichen Gegenstand weitgehend abweicht, kristallisiert sich das Problem Gewalt besonders bei dieser Art der ostasiatischen Bewegungsform.

Damit stellt sich natürlich die Frage der Übertragbarkeit der folgenden Gedanken auf andere Bewegungsformen. Mit Tai-Chi-Chuan assoziiert man kaum Aspekte der Gewalt, aber zur Seite des Spannungsfeldes, also der therapeutischen Wirkung, gibt es wohl Parallelen. Kampfkünstler anderer Provinienz müssen also sicher einige der folgenden Aussagen für ihre Kampfkunst relativieren.

## 1. DER BEGRIFF GEWALT

Gewalt stammt von dem althochdeutschen Wort *waltan* ab, das die Bedeutung "stark sein" und "beherrschen" hatte, also eigentlich wertneutral war. Diese Konnotation hat sich im Laufe der Zeit geändert, denn heutzutage wird mit Gewalt begrifflich die Anwendung physischen und psychischen Zwangs gegenüber Menschen verbunden. Danach umfaßt der Gewaltbegriff zum einen die rohe, gegen Sitte und Recht verstoßende Einwirkung auf Personen (lat. *violentia*) und zum anderen das Durchsetzungsvermögen in Macht- und Herrschaftsbeziehungen (lat. *potestas*) vorzugsweise von Seiten des Staates (Stichwort: staatliches Gewaltmonopol).

Zur ersten Bedeutung, der *violentia*: Es fällt bereits auf den ersten Blick auf, daß das Wort Gewalt seine Wertneutralität verloren hat. Es ist in ein eindeutig negativ belastetes Assoziierungsfeld gerückt. Dem entspricht auch die Definition von Gewalt, wie sie sich in der Jurisprudenz findet. Dort ist es die Entfaltung physischer Kraft, um den Angegriffenen zu einem von ihm nicht gewollten Verhalten durch Beseitigung eines tatsächlich geleisteten oder bestimmt zu erwartenden Widerstandes zu zwingen. (Verzeihen Sie dieses Satzgetüm, die Kollegen von der juristischen Fakultät machen es einem manchmal nicht einfach.) Konkret werden damit drei eindeutig negative Wertvorstellungen verbunden: "Zwang zu nicht gewolltem Verhalten", "Beseitigung von Widerstand" und der Gewalt Ausübende als Angreifer in Gegensatz zum "Angegriffenen". In der Rechtswissenschaft spielt Gewalt im wesentlichen eine Rolle im Strafrecht; der Gewalttäter ist ein Mensch, der sich über die sozialen Normen des Zusammenlebens in der Gesellschaft hinwegsetzt und Menschen nötigt, verschleppt, vergewaltigt, beraubt oder erpreßt. Sämtliche Delikte indizieren eine hohe verbrecherische Energie und führen zu einer Einschätzung des Kriminellen als gefährlichem Straftäter.

Auch in einem weiteren Bereich der Wissenschaft, der Psychologie, ist der Gewaltbegriff negativ besetzt; Gewalt wird dort bestimmt als Ausdruck von Aggression entweder im Sinne eines ererbten (Konrad Lorenz, Irenäus Eibl-Eibesfeld u.a.) oder durch Frustrationen (John Dollard) verursachten menschlichen Triebes oder als sozial vermitteltes und gelerntes Verhalten (Albert Bandura), um einmal an die klassischen Theorien kurz zu erinnern.

In beiden Fällen wird deutlich, daß bereits die Beschreibung von Menschen oder auch einer Sportart - zum Beispiel Eishockey und besonders kraß Boxen - mit dem Begriff Gewalt diese in das oben beschriebene Umfeld negativer Assoziationen rückt, ohne daß dies den tatsächlichen Gegebenheiten entsprechen muß. Demgegenüber ist eine Kampfsportart wie Fechten vom Stigma der Gewaltnähe frei, da das Publikum mit diesem Sport vor allem Eleganz, Gewandheit und Durchsetzungsvermögen assoziiert, während der

ursprüngliche Sinn, nämlich den Gegner zu töten oder zumindest kampfunfähig zu machen, völlig in der Hintergrund getreten ist und in der öffentlichen Meinungsbildung keine Rolle mehr spielt.

Aber auch die potestas, also das Durchsetzungsvermögen in Macht- und Herrschaftsbeziehungen durch das staatliche Gewaltmonopol, spielt für die Diskussion eine wichtige Rolle. Selbstverständlich hat der Staat die Kampfsportarten längst in die Ausbildung von Polizei und Militär integriert. Es wurden beispielsweise Techniken des Judo, des Karate-Do und Aikido synthetisiert zum Ju-Jutsu. Diese Beschränkung auf den Kampfcharakter macht schon das Wort aus: Jutsu heißt nämlich Technik. Richtigerweise wurde hier der Begriff DO, der Weg, nicht verwendet. Für den Laien allerdings, der nur die Bewegung sieht, ist kein natürlich Unterschied mehr zu erkennen.

## **2. DREI THESEN ZUM VERHÄLTNIS VON BUDO UND GEWALT**

Im folgenden wird das Spannungsfeld Budo und Gewalt anhand von drei Thesen diskutiert.

1. Budoka sind gewalttätig.
2. Budo führt zur Gewalt (Budoka werden gewalttätig)
3. Budoka werden nicht und sind auch nicht gewalttätig.

### **2.1. These 1: Budoka sind gewalttätig**

#### **2.1.1. Assoziationen zu Budo-Do in der Öffentlichkeit**

Als nach dem Zweiten Weltkrieg die fernöstlichen Kampfkünste in Westeuropa Fuß zu fassen begannen und hier auf reges Interesse stießen, konnten sich die wenigsten Menschen eine Vorstellung von der Kraft machen, die aus der Beherrschung einer solchen Kampfkunst, aus dem vollendeten Zusammenwirken von Geist und Körper in der Technik erwächst. Um den Zuschauern einen Eindruck zu vermitteln, zu welchen Leistungen z.B. ein Karateka fähig ist, der sich während langer Jahre dem Studium dieser Kampfkunst gewidmet hat, wurden bei Veranstaltungen unter anderem Kampfdemonstrationen und Bruchtests (tameshiwari) dargeboten. Vor allem diese zum Teil recht spektakulären Vorführungen prägten sich dem staunenden Publikum ein mit der Wirkung, daß fast regelmäßig auf die Antwort, man betreibe Karate-Do, die weitere Frage gestellt wurde, wieviel Bretter (Dachpfannen, Ziegelsteine) man denn zerschlagen könne. Der

primäre Eindruck der Kampfkünste auf Außenstehende war offensichtlich die (meßbare) körperliche Leistung und die destruktive Form ihrer Ausübung.

Dazu kam eine einseitige Darstellung von "Karate" in den Medien, vor allem in Film und Fernsehen. James Bond beherrschte ebenso wie Emma Peel die "Kunst" des tödlichen Handkantenschlages, um sich aus für sie bedrohlichen (Film-) Situationen zu retten. Noch populärer wurden Karate und Kung-Fu - oder das, was die Produzenten und Regisseure dafür hielten - als zu Beginn der 70er Jahre die sog. Eastern-Welle nach Westeuropa schwappte und den Filmmarkt mit zahlreichen Kampfgeschichten, unter anderem den Produkten des Filmstars Bruce Lee, überschwemmte. Diese Erzeugnisse waren reine Action-Filme. Eine mehr oder weniger glaubhafte Rahmenhandlung bot den Anlaß für mannigfaltige Kampfszenen, in denen sich nach etlichen heißen Gefechten schließlich der Gute gegen noch so zahlreiche böse Gegner durchsetzen konnte.

Ein an den Realitäten orientierter Versuch aufzuzeigen, wie Kämpfer oder Kämpferinnen durch jahrelanges Üben ihrer Fähigkeiten erworben hatten und vor welchem geistigen Hintergrund sie lediglich bereit waren, sie auch effektiv einzusetzen, war den Filmverantwortlichen eher lästig, weil dieser Entwicklungsprozeß für abendländisches Einfühlungsvermögen nur schwer vermittelbar und die dafür erforderliche Zeit für weitere Kampfszenen verloren war. Allein in der Fernsehserie "Kung Fu" wurde ein solcher Versuch gestartet mit dem Erfolg, daß die Serie als geistig überfrachtet und als "zu lasch" beurteilt wurde; die erhofften hohen Zuschauerzahlen blieben aus. Hier wurde also über Film und Fernsehen - gewissermaßen als weltweites "Bildungsprogramm" - die Beziehung zwischen Karate-Do und Gewalt systematisch aufgebaut.

Denn immer wieder wird er Begriff Karate von den Medien effektheischend verwendet. "Karate-Schläger findet neues Opfer", "Zuhälter streckt Polizisten mit einem Karate-Hieb nieder". So werden Vorurteile zementiert. Dies zeigt aber auch, daß der Laie unter Karate alles subsummiert: Das Thai-Boxen ebenso wie das Kick-Boxen, das französische Savate oder auch das Kung-fu.

Das Verständnis für die wirklichen Zusammenhänge von körperlicher Kraft, ausgefeilter Technik und vor allem spiritueller Energie und Konzentration (ki) war zu dem Zeitpunkt der Anfänge der Verbreitung des Karate-Do in Deutschland in der Öffentlichkeit nicht vorhanden und ist es zum Teil leider auch heute noch nicht. Daran hat auch die Tatsache wenig geändert, daß die Budo-Künste mittlerweile im Sportleben in Europa fest etabliert sind und daß sie von mehreren hunderttausend Menschen ausgeübt werden. Aber es ist nur teilweise gelungen, einem breiten Publikum Traditionen und Hintergründe sowie die vom Gedanken des zen-buddhistischen Do oder Tao durchdrungene Ethik der Kampfkünste zu vermitteln.

Die vorstehend dargestellten Gesichtspunkte, ferner die martialisch anmutenden Kampfschreie (kiai) während des Trainings in Phasen höchster Konzentration und Anspannung, die japanische Fachsprache, die eine

Transparenz dessen, was während des Trainings vermittelt wird, erschwert und schließlich die starke Stellung, die der Lehrer (sensei) gegenüber seinen Schülern innehat, haben die auf Unkenntnis beruhende Skepsis gegenüber Karate-Do genährt. Dazu kommt noch, daß in der Öffentlichkeit Karate-Do regelmäßig mit Kampf (kumite) gleichgesetzt wird und daß andere Ausprägungen dieser Kampfkunst, die in der Praxis den gleichen Stellenwert haben, insbesondere die Atem- und Konzentrationübungen zumeist unbekannt sind oder einfach nicht zur Kenntnis genommen werden. Bei Karate-Do ist dieser Bezug zur Gewalt für den Laien oft alleine schon durch die Bewegungsform vermittelt. Ein Fauststoß soll zerstören, eine langsame Bewegung im Tai-Chi doch wohl nicht. Ein Hebel im Judo oder Aikido ist Hebel - die sanfte Variante - oder aber auch Knochenbruch - die härtere Variante. Diese letzte Variante wird aber oft gar nicht mehr wahrgenommen.

Unwissenheit ist bekanntlich der beste Nährboden für Vorurteile. Die oben beschriebene Darstellung des Karate-Do in der Öffentlichkeit bewirkten eine zumindest skeptische Haltung breiter Bevölkerungsschichten gegenüber den fernöstlichen Kampfkünsten. Die im Karate-Do notwendige - auch körperliche - Auseinandersetzung des Karateka mit seinem Partner wurde als Anwendung von Gewalt, sein Kampfgeist - d.h. maximale Konzentration und Anspannung - als Aggressivität interpretiert. Das Fehlverhalten einzelner Personen - selbst wenn es sich bei ihnen nicht um Budoka handelte - wurde verallgemeinert und trug gleichfalls zu einer negativen Einschätzung sämtlicher Budoka bei. Auf dieser Grundlage wurden die Kampfkünste mehrfach mit der Einschätzung praktizierter Gewalt in Verbindung gebracht.

Aufklärung ist damit in zweierlei Hinsicht nötig: Erstens müssen vor allem die geistigen und ethischen Inhalte der Kampfkünste transparent gemacht werden, um sie dann in zutreffender Weise dem Publikum vermitteln und ihnen gegenüber bestehende Vorurteile abbauen zu können. Und zweitens müssen Aussagen gemacht werden, die auf der Basis nachvollziehbarer Fakten wissenschaftlich gestützt werden. Dies ist bisher nur ansatzweise geschehen.

#### **2.1.1.2.           Motive der Budo-Einsteiger**

Was sind die Motive für einen Menschen, einen Anfängerkurs in der Budo-Kunst zu besuchen? Fünf Motivbündel lassen sich extrahieren: (1) sich selbst verteidigen wollen, (2) sich schlagen wollen (3) Budo nur als Sport sehen (4) sich weiterentwickeln wollen, und (5) von maßgeblichen Bezugspersonen geschickt werden.

Zu (1) Es ist kein Wunder, daß Budo für viele nur als Weg der Selbstverteidigung gesehen wird. Wir wissen, zu Beginn eines Anfängerkurses ist dies ein legitimer Grund, diesen Weg zu begehen. Denjenigen, die wegen der Selbstverteidigung kommen, versuchen wir mitzuteilen, daß man Selbstverteidigung nicht an drei

Abenden lernen kann. Zudem gehört zum SV-Training viel mehr nur das Erlernen einer Bewegung, z.B. die Fähigkeit, Gefahrensituationen zu erkennen. Dies leistet aber eine Unterweisung in Budo nicht. Wer dann noch bleibt, wird erfahrungsgemäß eifriger Schüler einer Kampfkunst.

Der Wunsch nach der Fähigkeit, sich selbst verteidigen zu können, ist allerdings nicht so neu. Oft gelangten die chinesischen Klöster zu einem gewissen Reichtum, der sie als potentielle Beuteobjekte für Räuber interessant machte. Aufgrund der damals unsicheren Zeiten im mittelalterlichen China und der Unfähigkeit der staatlichen Zentralgewalt, allen Bewohnern des Landes Schutz zu gewähren, bestand für die in den Klöstern lebenden Menschen eine zwingende Notwendigkeit, sich zu verteidigen. Deshalb wurde Wert darauf gelegt, daß eine notwendige körperliche Ertüchtigung zugleich einen praktischen Nutzen hatte, d.h. es wurden Techniken erarbeitet und geübt, mit deren Hilfe man sich effektiv gegen Angreifer zur Wehr setzen konnte. Auch das zweitweilig geltende Verbot, auf Okinawa Waffen zu tragen, verbreitete die waffenlose Kunst sehr schnell.

Zu (2) Es ist nicht zu leugnen, daß es in beinahe jedem Anfängerlehrgang wenn auch wenige Leute gibt, die sich ausschließlich für die "gefährlichen Schläge und Tritte" interessieren und schon in der ersten Übungsstunde neugierig danach fragen. Für diese Leute ist aber z.B. Karate-Do aber einfach zu schwierig, der Weg viel zu lang, so daß viele schnell wieder aufhören. Damit könnte aber eine Chance vertan werden: Wenn Karate-Do diesen Interessenkreis lockt, dann müßte man dieses Interesse nutzen, um (potentielle) Schläger von ihrem Tun zu trennen. Dies setzt aber meist therapeutische Kompetenz voraus, die nicht alle Budo-Lehrer/-Lehrerinnen haben.

Zu (3) Karate als Sport

Das heutige Karate-Do steht irgendwo zwischen den Polen Budo, Wettkampf-, Leistungs-, Spitzen- und Breitensport. Eine eindeutige Abgrenzung wird dadurch erschwert. Da die unterschiedlichsten Motive vorherrschen, Karate-Do zu betreiben oder zumindest, damit anzufangen, scheint alles nicht nur eine Frage der individuellen Gewichtung, sondern auch der überdauernden, eigentlichen Werte und Möglichkeiten des Karate-Do zu sein. Diese ergeben sich logischerweise aber erst auf dem Wege einer (jahre- oder lebens-) langen Budo-Praxis. Die Karate-Praxis z.B: kann durch die Vielzahl der lehrreichen Erfahrungen (mit Sieg und Niederlage) die Einsicht vermitteln, daß sich aggressives Verhalten nicht lohnt, ja sogar den Erfolg verhindert, was die sportlichen Auseinandersetzungen ja auch zeigen. Das bedeutet: Selbst wenn einer den Weg des Karate als Sport wählt, wird er oder sie sich den psychologischen Wirkungen nicht entziehen können.

Zu (4) Die wenigsten, vorwiegend Intellektuelle beginnen mit Karate-Do, weil sie den eigentlichen Gedanken, eine Budo-Kunst erlernen zu wollen, in den Vordergrund rücken. Dieser Personenkreis macht am wenigsten Probleme in Bezug auf das Thema Budo und Gewalt.

Zu (5) Man darf nicht übersehen, daß zahlreiche Anfänger z.B: von Eltern oder auch von Angehörigen der Heilberufe geschickt werden. Die Ziele, die dahinter stehen, sind allerdings nicht immer eindeutig, meist wird ein therapeutischer Effekt erwartet. Dabei tritt aber das Problem auf, daß der/die durchschnittliche Budo-Lehrer/-Lehrerin gerade für diese Gruppe keine angemessene Ausbildung haben.

Diese fünf Motivbündel passen mehr oder weniger, allerdings mit unterschiedlichen Gewichtungen für die einzelnen Budo-Künste. Der Schüler des Iado - der Kunst des Schwertziehens - z.B. wird dabei sicher eher bei Motivbündel vier zu finden sein, und weniger den Zugang über die Selbstverteidigung finden. Man müßte einmal gezielt diese Frage für jede der Budo-Künste untersuchen.

## **2.2. These 2: Budoka werden gewalttätig**

Wissenschaftliche Untersuchungen zur Frage von Gewaltverhalten im Budo im täglichen Leben sowie zum Problem möglicher Aggressivitätssteigerung oder auch -minderung durch das Praktizieren einer der genannten Kampfkünste existierten in Deutschland bis gegen Ende der 80er Jahre nicht, Arbeiten aus dem westlichen Ausland waren nicht bekannt. In diese Lücke stieß Colin G. Goldner mit seinem Buch "Fernöstliche Kampfkunst - zur Psychologie der Gewalt im Sport", in dem der Autor seine eigenen Eindrücke und Erfahrungen als Kampfsportler wiedergibt und wissenschaftlich zu untermauern sucht. Sein Buch gipfelt in der Behauptung, durch das Budo-Training würden hochaggressive und höchst gefährliche Menschen geradezu herangezüchtet, denen eine eiskalte und menschenverachtende Grundhaltung eigen sei und die faschistischem Gedankengut nachhingen.

Zu der von Goldner vertretenen These ist zu sagen, daß bisher kein Hinweis zur Stützung dieser These vorliegt. Man findet insbesondere in der gesamten sportpsychologischen Literatur nichts zur Stützung dieser These. Das heißt natürlich nicht, daß an der These nichts ist, nur muß man den Beweis führen. (Eingehende Buchbesprechung dazu in Liebrecht, 1993).

## **2.3. These 3: Budo führt nicht zur Gewalt**

Erste Stützung für diese These finden wir in den Kriminal- und Versicherungsstatistiken: Budoka tauchen dort nicht auf. Im folgenden sollen aber zwei andere Zugänge diese dritte These stützen: Erst soll die Frage

geklärt werden, was Budo überhaupt ausmacht, in einem zweiten Schritt werden bereits bekannte Effekte des Budo-Trainings berichtet.

### **2.3.1. Was ist Budo?**

Die Kampfkünste und Bewegungsformen haben alle ihren Ursprung in Asien, meist China. Die Budo-Künste werden gerne mit Japan in Verbindung gebracht, dies war aber teilweise nur eine historisch-regionale Zwischenstation. Zurückverfolgen kann man z.B. Karate-Do bis nach Indien. Der Weg lief über China, den Ryu-Kyu-Inseln, vorwiegend Okinawa, und schließlich Japan. Dieser Weg läßt sich schon an der Schreibweise Karate-Do aufzeigen: Eigentlich heißt die Kampfkunst ja Karate-Do, der Weg der leeren Hand, in der sino-japanischen Leseweise heißt es aber China-Hand, was den unmittelbaren Bezug zum Kung-fu aufzeigt.

Aber man darf natürlich nicht übersehen, daß die Budo-Künste in ihren Anfängen auch in Japan schlicht und einfach Bestandteile von Kriegstechnik waren, also einen sehr realitätsnahen Bezug zur Gewalt hatten. Erst mit Beginn der friedlichen Tokugawa-Periode, in der die Krieger sozusagen nichts mehr zu tun hatten, wurden die Bewegungen unter ganz anderen Gesichtspunkten interpretiert.

In dieser Zeit entstand auch eine erste Schriftfassung der Ethik der Krieger, genannt Bushido, das unter dem Titel Hagakure durch den Schriftsteller Mishima Berühmtheit erlangte (siehe dazu die Texte in v. Saldern, 1993). In diesem Werk wird der starke Bezug zum Zen-Buddhismus deutlich. Es ist ja auffällig, daß der historische Weg des Karate-Do, dem des Buddhismus von Indien nach Japan gleicht.

Also durch die friedliche Zeit wurde aus Kriegstechnik Kriegskunst. Dieser ethische Rahmen war sehr stark, so stark, daß man sich noch mehrfach in diesem Jahrhundert in mißbräuchlicher Weise auf ihn berief. In den zwanziger Jahren waren viele junge Soldaten Japans dem Kaiser treu ergeben und mit der Politik der Öffnung nach Westen nicht einverstanden. Ihre Aufstände beriefen sich auf das Bushido bis zur letzten Konsequenz, dem rituellen Selbstmord, genannt seppuku, verbreitet auch als harakiri bekannt. Das bekannteste Beispiel ist aber sicherlich der Einsatz der kamikaze (der Götterwind), die sich ebenfalls auf das hagakure beriefen. Übrig blieben die Kampfkünste wie wir sie heute kennen.

Amerikanische Soldaten nahmen sie auf und brachten sie nach Europa, und in den Rest der Welt. Damit wurden die Techniken aber ihrem natürlich gewachsenen Lebensraum entzogen, die Folge war, daß die zweifelsohne vorhandene ethische Komponente oft nicht mittransportiert werden konnte. Nicht zuletzt

deshalb ist der Bezug auf einen japanischen Meister oder der Aufenthalt in Japan so wichtig für das Verständnis der Budo-Künste.

Bevor also Kampfkünste im Laufe des 20sten Jahrhunderts verstärkt sportlichen Charakter annahmen und zum Wettkampfsport wurden, waren sie in ihren Traditionen Wege zur geistigen und körperlichen Erziehung ihrer Anhänger. Dabei stand nach dem Verständnis des Zen der Gedanke im Vordergrund, persönliche Vervollkommnung und Erleuchtung (satori) zu erlangen, was außer durch die sitzende Meditation (za-zen) auch durch bestimmte Formen von Bewegungsmeditation verbunden mit einer speziellen Atmung möglich war. (siehe dazu Brockers, 1993). Deshalb spricht man auch im englischen vom Karate-Do als "Moving zen", was natürlich für andere Budo-Künste gleichermaßen Geltung beanspruchen kann.

Funakoshi Gichin, der Begründer des Karate-Do war noch gegen die drohende Versportlichung durch den Freikampf, den erst seine Schüler einführten. Das Aikido kennt den Zweikampf bis heute nicht. Es blieben aber dennoch, auch im Karate-Do, die ethischen Bezüge erhalten, weil Japan Budo-Lehrer in die ganze Welt schickte. "Karate ni sente nashi" diese alte japanische Weisheit, die besagt, daß "Karate ohne Angriff" ist, dürfte in Karatekreisen bald ebenso bekannt sein, wie das immer wieder zitierte Postulat der Japan Karate Association: "Im wahren Karate zählt weder Sieg noch Niederlage, sondern die Vervollkommnung des Charakters". Was ist nun Karate-Do? Die Satzung des Deutschen Karate-Verbandes (§3) sagt aus: "Karate ... ist ein Kampfkunst, in der alle Gliedmaßen .. zu Angriffen und zur Verteidigung eingesetzt werden. Ziel des Karate ist es, in der körperlichen und geistigen Auseinandersetzung mit dieser Kampfkunst unter Achtung des sportlichen Gegners die Persönlichkeit zu entfalten." Weiter heißt es: "Kennzeichnend für alle Formen des sportlichen Vergleichs im Karate ist der Verzicht auf Trefferwirkung am Gegner; notwendig für die Karate-Technik ist daher die Fähigkeit, Angriffstechniken vor der Trefferwirkung zu stoppen. Trefferwirkung gilt als Regelverstoß."

Deutlicher geht es kaum. Das Problem ist, daß der Begriff Karate oder Karate-Do gesetzlich nicht geschützt werden kann. Dies wäre aber nötig. Der Begriff wird mißbraucht. Die Konsequenz ist: Wenn jemand den Begriff Karate spricht oder schreibt sofort zu fragen, ob dieses Karate im Sinne des jeweiligen nationalen Verbandes ist. Dies ist die eigentlich sinnvolle Verwendung des Begriffes, Goldner verwendet ihn also falsch. Niemand würde es wagen, Rugby als Fußball zu titulieren.

### **2.3.2.           Therapeutische Effekte**

Sicher hat eine Budo-Kunst bei regelmäßiger Ausübung Effekte. Das rechte Betreiben von Budo schult nicht nur den Körper, sondern auch den Geist, lehrt nicht nur sportlich technische Körperbeherrschung, sondern hat auch psychologische Wirkungen.

#### *2.3.2.1.       Sportpsychologie im Budo*

Daß Sport und Psychologie vielfältige Beziehungen haben, ist an sich nichts Neues, also keine Besonderheit der Budo-Künste. Schaut man sich die Trainingsformen aus der Trainingslehre an, dann findet man dort vielfältige Aspekte der psychologischen Schulung, die eingesetzt werden müssen, um einen erfolgreichen Sportler heranzuziehen. Die Budo-Künste haben aber den Bereich der meditativen Techniken gefördert. Jeder sollte wissen, daß die Maximen " Mizu no kokoro " (Das Wesen des Wassers) und " Tsuki no kokoro " (Das Wesen des Mondes), die besagen, daß nur aus der absoluten Ruhe heraus (verglichen mit der unbewegten Wasseroberfläche, in der sich der Mond spiegelt) der Sieg zu erringen ist. Dies ist kein unbedeutender philosophischer "Ballast". Vielmehr ist von der Sportpsychologie längst bestätigt worden, daß emotionale Erregung (wie Wut, Aggressivität, unbedingter Siegeswille, Angst usw.) die Wahrnehmung des Kämpfers stört, den Blick fürs Wesentliche verklärt und deshalb die Chancen für richtiges Handeln deutlich verringert.

#### *2.3.2.2.       Unkontrollierte psychologische Effekte*

Jede Tätigkeit, auch eine Bewegung, hat einen psychologischen Effekt, sonst wäre die Idee der Ganzheit Mensch unsinnig. Die Frage ist, ob man spezifische Effekte durch die Ausübung von Budo-Künsten beobachten kann. Neu ist bei den Kampfkünsten und verwandten Bewegungsformen, daß hier eine historisch seit langer Zeit gewachsene Affinität zwischen Bewegung und Psychologie vorliegt, lange bevor es psychologisch geschulte Sporttrainer gab.

Die körperliche Auseinandersetzung mit einem Partner/einer Partnerin ist für Budoka nicht ein Merkmal dafür, den anderen im Training oder im Turnier besiegen oder unterwerfen oder gar zu einem von ihm nicht gewollten Verhalten zwingen zu wollen, sondern ein unerläßlicher Bestandteil für die Überprüfung des bisher Erlernten und zur Kontrolle der Fähigkeit, maximale geistige und körperliche Kraft entwickeln und mit der gebotenen Disziplin beherrschen zu können. Beides dient letztlich dazu, Budoka auf ihren langen Weg hin zu größerer Perfektion, bis hin zur Vervollkommnung des eigenen Selbst ein Stückchen weiterzubringen. Mit Gewalt hat dies nichts zu tun.

So gesehen erfahren die besprochenen Grundsätze, wonach Karate-Do ohne Angriff, ohne Aggressivität sei und wonach die Auseinandersetzung mit dem Karate-Do gleichsam eine erzieherische, charakterschulende Wirkung habe, durchaus entsprechenden Nachdruck. Vergegenwärtigt man sich noch einmal den Sinn und die Bedeutung dieser Aussagen, so wird klar, daß Karate-Do weniger den Kampf gegen einen Gegner, als vielmehr den Kampf mit sich selbst meint: den inneren Kampf um die nötige geistige Ruhe und Ausgeglichenheit, die erfahrene und erfolgreiche Karateka brauchen, um in der Hektik einer Kampf-Situation einen "kühlen", einen klaren Kopf zu behalten. Nur aus einer solchen Gelassenheit heraus, die gleichsam eine echte Konzentration darstellt, gelingt es den Karateka, im richtigen Moment perfekt zu agieren. Erst also, wer zunächst gelernt hat, diesen Kampf mit sich selbst zu führen und sich selbst, seine Wut, Angst oder Geltungssucht zum Beispiel, zu kontrollieren, zu besiegen, wird auch einen anderen, einen Gegner "meisterlich" besiegen können. Insofern wirken Karate-Do und andere Budo-Künste eindeutig erzieherisch. Daher ist Karate-Do in Bayern und Nordrhein-Westfalen nun endlich als Schulsport anerkannt.

#### *2.3.2.3. Budo als Therapie*

Das bewegungstherapeutische Potential der Budo-Künste ist noch nicht richtig gewürdigt worden. Dies ist ein Mangel, der schon dadurch deutlich wird, daß die Autoren von Budo-Büchern dieser wichtigen Frage nach den psychologischen Effekt nachgehen, dabei aber manchmal einfach Unsinn schreiben. Ein schon beinahe stereotyp wiederholtes Argument lautet dabei, daß Budoka an Selbstbeherrschung gewinnen, sich also, wie es oft heißt, "im Griff haben". So heißt es in einem Text: "Diese Selbstbeherrschung ist es schließlich auch, die die selbstsichere, selbstbewußte Ausstrahlung eines wahren sensei ausmacht. Eines Meisters, der sich nicht "aus der Ruhe bringen", sich nicht provozieren läßt, der es nicht nötig hat, sich zu beweisen." Dies ist eine Fehlinterpretation. Gerade wenn man den zen-buddhistischen Hintergrund an den Budo-Künsten ernst nimmt, dann gibt es nach langem Training nicht mehr etwas, was man "im Griff" haben müßte. Hier wird ein wesentlicher Aspekt des Zen-Buddhismus ignoriert. Das mu - das Nichts - ist die adäquate Weltansicht. Ein Budoka läßt sich nicht deshalb nicht provozieren, weil er oder sie sich im Griff hat, sondern weil die Provokation völlig ins Leere (mu) geht.

Neben diesen Fehlinterpretationen, die ja auf mangelnder Information beruhen, werden heute schon unterschiedliche Randgruppen (Drogenabhängige, Straftäter, Blinde) über Budo-Künste und ähnliche Bewegungsformen therapiert. Zur Wirkung von solcher Therapie und der Wirkung des Budo allgemein liegen erste Ergebnisse vor. Derzeit sind drei Studien bekannt, zwei weitere im Entstehen (siehe dazu Liebrecht, 1993). Sicher findet man mehr, wenn man genauer hinschaut.

In einer Studie der TU Braunschweig wurden Karateka sowie Handball-, Tennisspielern und Nicht-Sporttreibenden miteinander verglichen. Die Auswertung der Untersuchungen, die auf Fragebogen, Videoaufnahmen und Interviews beruhen, ergab folgendes Bild: Beim Handball und Tennis sind im Gegensatz zum Karate-Do sowohl verbale als auch nonverbale aggressive Akte zu beobachten. Der Grund liegt darin, daß in der Budo-Kunst weder beim Training noch beim Wettkampf solche Handlungen zugelassen sind. Dies würde ja dem Do-Gedanken widersprechen. Man kann allerdings, wenn auch nur geringfügig, nonverbale Aggression im Karate-Wettkampf, wenn auch nur selten, beobachten. Die Folge ist Ausschluß vom Kampf. Jedem wird klar, daß dieser Weg nicht erfolgreich ist. Bei der durch Fragebogen erfaßten Aggressionsneigung zeigen sich keine Unterschiede zwischen den Gruppen. Schlaglichtartig weitere Ergebnisse: Karateka sind gelassener, ausgeglichener, erlauben sich selbst gegenüber aber auch weniger Schwächen, usw.

An der Justizvollzugsanstalt Hameln wurde mit Unterstützung der Universität Lüneburg ein Anti-Aggressivitäts-Trainingsprogramm durch Karate-Do mit jugendlichen Straftätern durchgeführt, die wegen verübter Gewaltdelikte Freiheitsstrafen verbüßten. Im Verlauf des Forschungsvorhabens zeigte sich, daß die Jugendlichen der Trainingsarbeit erste Schritte in Richtung auf die angestrebte Schulung von Körper und Geist unternahmen, die zu einem Abbau von Aggressivität und Gewaltbereitschaft führten. Hier wurde Budo als Therapie erfolgreich eingesetzt und zwar bei Personen, die eine über dem Durchschnitt liegende Gewaltbereitschaft innehatten.

Eine Studie der Universität Graz, der ja heute hier leider nicht anwesend sein kann, setzt sich mit dem Problem möglicher Persönlichkeitsveränderungen durch die Ausübung von Karate-Do auseinander. Im Rahmen seiner Forschungsarbeit hat er die Fragen überprüft, ob im Verlaufe des Karatetrainings Veränderungen der Persönlichkeit zu beobachten sind im Hinblick auf Aggressivitätsabbau, Gelassenheit und Selbstvertrauen, ob Karate-Anfänger spezifische Persönlichkeitsmerkmale besitzen, die evt. in einem inneren Zusammenhang mit der Wahl von Karate-Do als Form sportlicher Betätigung stehen, und ob es Unterschiede je nach spezifischer Schichtzugehörigkeit der Karateka gibt. Dabei wurden speziell die Bereiche Psychosomatik, Erregbarkeit und Körperbeschwerden erfaßt. Nachden Ergebnissen wirkt sich die Auseinandersetzung mit dem Karate-Do positiv auf die Probanden aus: Das Selbstwertgefühl und das Selbstbewußtsein stieg im Laufe des Karatetrainings, anfangs evt. bestehende Defizite in der Persönlichkeitsstruktur von Anfängern konnten ausgeglichen werden, eine erhöhte Aggression durch das Ausüben von Karate-Do konnte nicht verzeichnet werden. Karateka werden auch hier als weniger erregbar und als psychosomatisch gesünder bestätigt.

Diese Ergebnisse sprechen gegen die These der Gewaltsteigerung durch Budo-Künste. Ganz im Gegenteil werden positive Effekte schon durch das normale Training beobachtet. Insgesamt betrachtet, müssen wir aber noch dazu forschen.

### **3. FAZIT**

Budo führt nicht zur Gewalt, alles vorliegende, wissenschaftliches geprüfte Material spricht dagegen. Die Diskussion darüber muß versachlicht werden. Wer die Budo-Künste assoziiert mit ninjutsu, Kickboxen, Boxen, der Werfen von shuriken oder das Wedeln mit Schmetterlingsmessern usw., begeht einen schwerwiegenden Kategorienfehler. Budo ist faszinierende Möglichkeit zur Selbstfindung und -heilung über die Bewegung.

### **ZUSAMMENFASSUNG**

Im Zentrum der Überlegungen steht die These, daß die Budo-Künste zur Gewalt führen. Diese These konnte vor allem durch sachlich falsche mediale Vermittlungsprozesse entstehen. Diese These selbst ist durch wissenschaftliche Untersuchungen widerlegt. Die Budo-Künste eignen sich bei grundlegender Kenntnis als eine Möglichkeit der Integrativen Bewegungstherapie.

### **LITERATUR**

Brockers, W. (1993). Do - vom Geist des Zen im Karate. Landau: Verlag der Universität.

Golder, C. (1991). Fernöstliche Kampfkunst - zur Psychologie der Gewalt im Sport. München: Verlag Humanistische Psychologie.

Liebrecht, E.E. (1993) (Hrsg.). Karate-Do und Gewaltverhalten. Landau: Verlag der Universität.

Saldern, M.v. (1993) (Hrsg.). Bushido - Ethik des japanischen Ritters. Landau: Verlag der Universität.

Verfasser

Matthias von Saldern

Annweiler Str. 7  
D-76829 Landau/Pfalz