

Kampfkunst

Teil 1: Einleitung

Auch heutzutage sind die Kampfkünste, speziell die des Ostens, in einen Schleier von Geheimnissen gehüllt, was hierzulande zu vielen Missinterpretationen und Widersprüchlichen Vorstellungen geführt hat. In vielen Ländern, in denen Kung Fu, Aikido, Jiu Jitsu und andere Zweikampfarten noch keinen Eingang gefunden haben, beurteilt man sie häufig nur aufgrund von zufälligen Zeitschriftenartikeln und hauptsächlich Filmen.

Aber auch in Deutschland sieht die Lage nicht bedeutend besser aus. Eine Flut von Spezialliteratur zu eben diesem Thema, bei der man jedoch zuerst einmal die Spreu vom Weizen trennen muss, trägt häufig zu weiterer Verwirrung bei.

Wer die Kampfkunst in ihrer Gesamtheit betrachten möchte, der muss sowohl auf religiös-philosophische und historische als auch auf kulturelle und medizinisch-biologische Faktoren Rücksicht nehmen.

Zunächst einmal umfasst der Begriff der Kampfkünste (chin. *Wushu*; jap. *Bujutsu*) alle Gebiete des menschlichen Handelns, die sich mit dem Kriegswesen und dem Kampf befassen. Der Zweikampf mit und ohne Waffe ist hier ebenso enthalten wie die Akrobatischen Tricks bei Vorführungen oder die Militärstrategie. Bei alledem wurde immer auch Wert auf das entsprechende Psychophysische Training gelegt.

Doch welcher Sinn steckt eigentlich in den Kampfkünsten?

Sie sind die Lehre, die viele Jahrhunderte alte Traditionen des Kampfes, die sich in ununterbrochener Entwicklung befinden. Es ist so, wie es bereits Heraklid formulierte: „Alles fließt.“ Die Kampfkünste sind aber auch ein Weg zur Realisierung der Harmonie mit der Welt und sich selbst. Auch dadurch grenzen sich die Kampfkünste des Ostens von den im Westen ab. Stand in westlichen Ländern der Sieg über den Gegner im Vordergrund, so wurde und wird man im Osten eines völlig anderen Bildes gewahr. Nicht den Gegner zu besiegen, sondern sich selbst, das war und ist heute noch das Ziel der Kampfkünste. Es ist eine Schule des Lebens und nicht des Todes und der Zerstörung. Wäre es so, wären sie schon bald nach dem Auftauchen der Feuerwaffen verschwunden, so wie es auch mit den Rittern in Europa geschah. Doch die Tradition lebt weiter.

Noch deutlicher wird das bisher genannte, wenn man auf die östlichen Sprachen blickt. So sind dort die Begriffe *Wen* (Kultur) und *Wu* (kämpfen) eng miteinander verflochten. Der konfuzianische Komplex der sechs Künste sieht neben der Etikette, der Musik, der Kalligraphie und der Mathematik auch das Lenken von Pferden und das Bogenschießen vor. Die „feinen“ Künste, wie die Musik die Etikette und andere auch genannt werden, stehen also deutlich mit den Kampfkünsten in Verbindung. So war beispielsweise der große Dichter der Tang-Dynastie Li Bo ein hervorragender Fechter und der Fechter Miyamoto Musashi ein großartiger Maler. Der wahre Meister musste das Schwert ebenso beherrschen wie den Pinsel. Jeder, der die Kampfkünste studiert, stellt sich nun sicherlich die Frage, wozu er das denn überhaupt benötigt. Der eine will sein Selbstvertrauen wiedergewinnen, ein anderer will einen Rekord aufstellen, bei einer Meisterschaft siegen und wieder ein anderer will kämpfen lernen. Doch viele missbrauchen die erlernten Techniken und setzen sie zum Schlechten ein. Dabei missachten sie jedoch völlig die erste Regel der Kampfkünste: **Geh niemals ohne ein edles Ziel oder eine Gefahr für dein Leben in einen Kampf.** „Kampfkunst, das ist eine Waffe der Zerstörung, doch für seine Schöpfer war es ein Mittel der Kreativität, des Erschaffens des eigentlichen Menschen, seines Körpers und seines Geistes, seiner Form und seines Inhalts.“

道

Teil 2: Philosophie

chinesisches Zeichen „Dào“

Die philosophische Grundlage der Kampfkünste bilden die Theorien der Daoisten (chin. *Dào*= Der Weg). Ihrer Vorstellung nach wurde der Mensch zusammen von Himmel und Erde erschaffen: „Am Anfang des Seins trennte sich eine durchsichtige Luft, der Äther, in der Leere vom Chaos, stieg empor und bildete den Himmel. Die schwere und verschleierte Luft aber sank hinab und bildete die Erde. Aus der Vereinigung der Winzigen Partikel (*Jing*) entstanden Yin und Yang, die zusammenwirkenden und sich gegenseitig bekämpfenden Kräfte der Finsternis und des Lichts.“

Yin und Yang sind jedoch niemals gleich, immer überwiegt eines, wodurch eine unendliche Bewegung verursacht wird, die deshalb unendlich ist, weil die Bewegung im Weltall zeitlich unbegrenzt ist. Einzig das Zentrum kann sich in Ruhe befinden und indem sich der Mensch als eben diesen sieht, kann er die im alltäglichen Leben so wichtige Ruhe, Selbstsicherheit und Harmonie gewinnen. Die Idee des Kampfes der gegensätzlichen Prinzipien und der ewigen Bewegung verkörpert das allseits Bekannte Symbol, auch als „Monade“ bezeichnet. Den daoistischen Denkern nach haben die vier Jahreszeiten und die ganze Vielfalt der Dinge ihren Ursprung in Yin und Yang. Alles wurde aus dem selben Material erschaffen, die lebenden Geschöpfe genauso wie die unbelebten Gegenstände. Dieses Material ist die Lebensenergie (chin. *Qi*) und hieraus ist die Welt aufgebaut. Die Gegenwart des *Qi* ist Grundlage des Lebens. Verschwindet es, tritt der Tod ein.

Qi spielt auch in den Kampfkünsten eine große Rolle. Ausgangsthese der daoistischen Kampfkunstschulen ist das Befolgen der Regel vom Gleichgewicht der Pole, der aktiven Wirkung durch passive Gegenwirkung. Bei den „sanften“ Kampfkünsten (wie zum Beispiel dem *Tai Chi*) wird jede Bewegung durch die entsprechende entgegengesetzte Bewegung ergänzt: Auf das Heben des Armes folgt das Senken des Armes, auf die Konzentration der Energie (*Qi*) das zerfließen der Energie. diesen fließenden Ablauf kann man mit dem ruhigen Strömen eines Flusses vergleichen, der unaufhaltsam jedes Hindernis überwindet.



Yin:

- weiblich
- Schatten
- Kälte
- Aufweichen
- Böses

Yang:

- männlich
- Licht
- Wärme
- Verdichtung
- Gutes

Das Symbol für Yin und Yang

Teil 3: Anfänge der Kampfkünste

Hinsichtlich der Geschichtlichen Entwicklung kann man die Kampfkünste generell in zwei unterschiedliche Gruppierungen aufteilen. Zum einen die „sanften“ oder auch „inneren“ Stile, auf die ich Ansatzweise schon in den Ausführungen über die philosophischen Grundlagen eingegangen bin und die ihren Ursprung in der daoistischen Denkweise haben. Zum anderen die „harten“ oder „äußeren“ Stile, die im Chan-Buddhismus (jap. Zen-Buddhismus) begründet sind und zu deren berühmtesten Vertretern sicherlich die Kampfkunst der Shaolin-Mönche gehört.

Worin besteht jedoch der Unterschied zwischen den inneren und äußeren Stilen?

Bei den äußeren Stilen steht zunächst die Stärkung der Muskeln und Knochen im Vordergrund, so wie die Kontrolle der Atmung.

Bei den inneren Stilen wird viel Wert auf das Training zur Steuerung des *Qi* (*Qigong*) gelegt, während das rein körperliche Training eine untergeordnete Rolle spielt. Übungen, die nur zur Körperkräftigung dienen werden oftmals sogar als unnütz angesehen.

Die Taktik beruht auf dem Prinzip des Nicht-Tuns und der Ausnutzung der Fehler des Gegners.

Obgleich schon im ersten Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung Vorläufer der inneren Stile existierten, so sieht man doch Meister Zhang Sanfeng, der im 12. Jahrhundert lebte, als Gründer an. Zhang Sanfeng, der in einer Beamtenfamilie aufwuchs, erhielt die damals übliche Ausbildung und beschäftigte sich lange Zeit mit der Kampfkunst der Shaolin.

Später verbrachte er seine Zeit als daoistischer Mönch südlich von Peking in einem abgeschiedenen Tempel auf dem Berg Wudang, wo er mit der Ausarbeitung einer prinzipiell neuen Kampfkunst begann. Die Legende besagt, dass er Zeuge eines Kampfes zwischen einer Schlange und einem Kranich wurde. Während der Kranich umherhüpfte und die Schlange mit seinem Schnabel zu treffen suchte, wich ihm die Schlange mit wenigen Bewegungen aus, immer auf der Suche nach einer Blöße in der Deckung des Kranichs.

Dieses Erlebnis inspirierte ihn so sehr, dass er seine neue Schule „Vögel und Schlangen“ nannte. Charakteristisch für diese Schule war das kalkulierte Abwarten und die Ausnutzung der Schwächen des Gegners. Aus diesem Stil entwickelten sich die wichtigsten Schulen der inneren Richtung (Taijiquan, Baguaquan, Xingyiquan).

Dem gegenüber stehen die äußeren Stile der Kampfkünste, wesentlich beeinflusst vom Chan-Buddhismus. Gründer dieses weitbekannten Zweiges des Buddhismus ist Bodhidharma, der 28. buddhistische Patriarch. Er lebte im 6. Jahrhundert in Indien. Dort war er zunächst als Sohn des dortigen Herrschers geboren worden und erhielt eine umfassende Ausbildung, unter anderem auch in den Indischen Nahkampftechniken.

Er wollte jedoch nicht am Hofe seines Vaters bleiben, sondern entschied sich buddhistischer Mönch zu werden um das Licht seiner eigenen Lehre des Buddhismus weiter zu verbreiten. Deshalb entschloss er sich im Jahre 520 nach China aufzubrechen. Dort zog er sich, von den Herrschern und buddhistischen Schulen nicht anerkannt, ins kleine Kloster Shaolin zurück, um seine Lehren zu unterrichten.

Ziel des Buddhismus ist bekanntermaßen der Ausbruch aus dem ewigen Kreislauf von Tod und Wiedergeburt, der Eingang ins Nirvana. Nach Bodhidharma ist diese „Erleuchtung“ jedoch nicht ohne harte Prüfungen von Körper und Geist erreichbar. Zusätzlich verband er die chinesische religionsphilosophische Theorie mit dem Yoga und verkündete die Untrennbarkeit von Körper und Geist, was eine auffallende Parallele zum Daoismus darstellt. Auch forderte die Chan-Philosophie Härte des Geistes, Zielstrebigkeit und Entschlossenheit. Bodhidharmas Ziel war es nun, das Mönchsleben mit intensivem psychischen und physischem Training zu füllen, um sie auf ihrem Pfad zur Erleuchtung zu unterstützen. Es gab jedoch noch einen wesentlich simpleren Grund, den Mönchen die Kunst der Selbstverteidigung beizubringen. Schließlich bevölkerten zu dieser Zeit zahllose Mönche die

Straßen Chinas. Oftmals lebten sie von Almosen oder sammelten ein wenig Geld für ihren Tempel. Sie waren im Gegensatz zu den schwer bewachten Handelskarawanen leichte Beute für Räuber und Diebe. Mit der Zeit jedoch änderte sich dies und plötzlich erschienen Räuberbanden die Aussicht, gegen eine Abteilung Soldaten zu kämpfen, sehr viel verlockender als die Konfrontation mit einem Shaolin-Mönch.

Mit der Zeit verbreiteten sich die Geschichten über die unbesiegbare scheinenden Kampfmonche und mehr als einmal wurde eine Abteilung aus Mönchen vom jeweiligen Herrscher eingesetzt, um ihre Armee zu unterstützen oder eine Gegend von Banditen zu säubern. Mit wachsendem Ruhm und Reichtum verbreitete sich auch der Kampfstil der Mönche über ganz Asien. Unzählige neue Schulen entstanden und die von Bodhidharma ursprünglich überlieferten 18 Übungen wurden ständig erweitert und verfeinert. Und auch wenn das Kloster Shaolin über die Jahrhunderte hinweg mehrmals zerstört wurde, so wurde es dennoch immer wieder neu errichtet und die Tradition lebt weiter.

Teil 4: Kung Fu

Die Ursprünge des Kung Fu liegen im Kloster Shaolin, dessen Geschichte an dieser Stelle nicht noch einmal wiederholt werden soll.

Doch zuallererst sollte der Begriff geklärt werden, der in dieser Form in China überhaupt nicht existiert. Der entsprechende chinesische Begriff wäre *Gong Fu*, was so viel wie „harte Arbeit“ oder „große Mühe“ heißt. Doch auch *Gong Fu* hat keinen direkten Bezug zur Kampfkunst. In China wird das, was hierzulande als Kung Fu angesehen wird, mit dem Begriff *Wushu* betitelt, was so viel wie „Gesetz der Faust“ oder „Lehre der Faust“ bedeutet. Wie auch bei allen anderen Kampfkünsten existieren auch von Kung Fu (der Einfachheit halber verwende ich diesen Begriff um keine Missverständnisse zu provozieren) unzählige Stilvarianten und sie alle zu beschreiben würde ein ganzes Buch füllen. Zu den berühmtesten zählen unter anderem das „Emei-Kung Fu“, benannt nach seinem Entstehungsort oder auch die bekannten Tierstile wie zum Beispiel der Kranich, der Tiger oder die Schlange. Zwar wurden in Shaolin aus allen Tierstilen Techniken gelehrt doch bildeten sich im Laufe der Zeit auch Schulen heraus, die sich ausschließlich auf einen Stil konzentrierten.

Sehr viele Bewegungen entstammen also offensichtlich von Tieren. Beim Stil des Tigers, um ein Beispiel herauszugreifen, nimmt der Kämpfer meist eine niedrige stabile Ausgangsstellung ein. Die Bewegungen sind vorwiegend geradlinig nach vorn oder hinten. Es werden machtvolle plötzliche Schläge mit Armen und Beinen ausgeführt, ähnlich den Schlägen der Tigertatzen, sowie harte Blöcke. Der Kämpfer muss außerordentliche Körperkräfte und Härte besitzen.

Über die Zeit verlor das Kung Fu etwas an Bedeutung doch gerade heute wenden sich immer mehr Menschen wieder Kung Fu und auch den Anderen Kampfkünsten zu, eine Entwicklung die wahrscheinlich mit Bruce Lee begann.

chin. Zeichen für *Wushu*



Teil 5: Schlusswort

Ich hoffe, mit diesem Bericht einige Missverständnisse über die Kampfkünste geklärt zu haben, die mir im Laufe der letzten Jahre immer wieder begegnet sind und diejenigen, die interessiert sind, einen kleinen Einblick gegeben zu haben. Einen Einblick, der etwas zeigen sollte. Zeigen, was der Begriff Kampfkunst alles umfasst und wie tief unter die Oberfläche man gehen kann, wenn man sich intensiv mit den Kampfkünsten auseinandersetzt.

Schlussendlich will ich noch einen Rat weitergeben, den mein Lehrer mir gab, als ich mit dem Studium des Kung Fu begann:

„Der beste Weg, Kampfkunst zu verstehen, ist sie zu praktizieren.“

