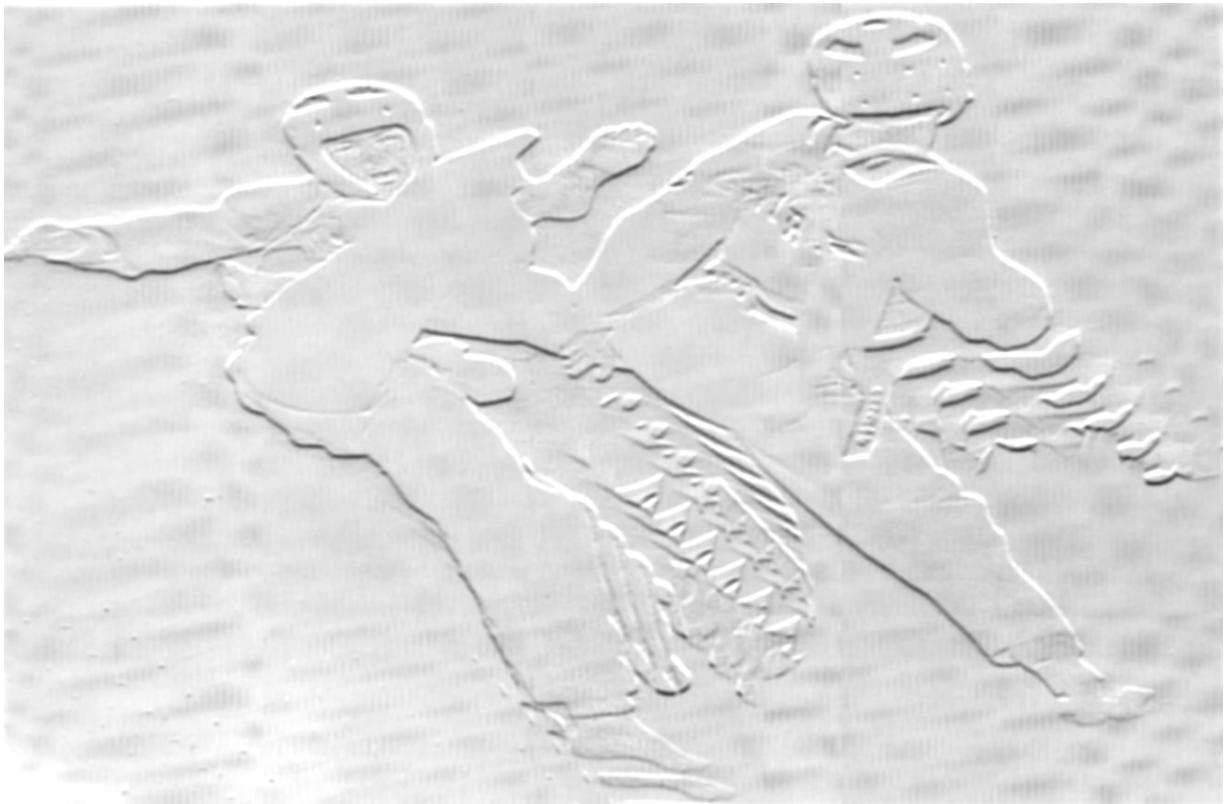


# ***KAMPF UND BEWEGUNG***

*Eine kulturhistorisch-bewegungstheoretische*

*Analyse am Beispiel*

*des ostasiatischen Kampfsports*



*Hyosong Gu*

Dissertation  
beim Fachbereich Sportwissenschaft  
der Universität Hamburg  
WS 1999/2000  
Hyosong Gu

# ***KAMPF UND BEWEGUNG***

*Eine kulturhistorisch-bewegungstheoretische*

*Analyse am Beispiel*

*des ostasiatischen Kampfsports*

*Hyosong Gu*

## Danksagung

述以不作. “Ich habe vieles geschrieben, aber neues geschaffen habe ich nicht.” Das Wort von Kongzi 孔子 ist jedoch keine bloße bescheidene Anmerkung eines der größten Philosophen aller Zeiten, sondern vielmehr war es seine Art, Kreativität auszudrücken. Es ist gleichzeitig eine gewichtige Kritik an alle Gelehrten: “Was Ihr gedenkt selbst geschaffen zu haben, ist eigentlich nicht von Euch!”

Für diese Arbeit habe ich große Hilfe aus verschiedenen wissenschaftlichen Werken bezogen, ohne die meine Arbeit nicht möglich gewesen wäre.

Besonders dankbar bin ich den Professoren im Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg. Ich habe mich nicht einmal gezögert, sie zu stören, um meinen ‘Bedarf’ zu erfüllen. Jedesmal wurde ich mit ideenvollen Ratschlägen überschüttet. Sie haben an Energie/Bemühung nicht gespart, um einem unsicher stehenden Lehrling einen Weg zu weisen. Die Hilfeleistung von Prof. H. Tiwald hat mir in der wichtigsten Phase der Arbeit entscheidenden Auftrieb gegeben. Ich brauche nicht zu erzählen, wie wohltuend seine kritischen Ratschläge gewesen waren.

Wegen meiner mangelhaften deutschen Sprache war es notwendig, die Arbeit zum Lesen abzugeben. Viele Freunde waren bereit und haben sich mit großem Interesse und Spaß an der Korrekturarbeit beteiligt, durch die meine Dissertation kreativ betreut wurde.

In der letzten Zeit zur Promotion hat ein Mensch alles gegeben, um mir die Möglichkeit zu gewähren, mich möglichst ungehindert auf die Arbeit zu konzentrieren. Ich finde kein richtiges Wort für meine Frau. Diese Dissertation ist auch Ihr Verdienst.

Noch eine Tatsache, die ich nicht vergessen darf, ist die freundliche Unterstützung der Friedrich Naumann Stiftung (FNS). Ihre finanzielle Hilfe hat mir eines der größten Grundprobleme genommen.

述以不作 - Ich habe diese Dissertation geschrieben, die eigentlich von vielen Menschen geschaffen wurde.

Bremen, Jan. 2000

Hyosong Gu

# Inhaltsverzeichnis

<b>Danksagung</b>	1
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	2
<b>Einleitung</b>	4
<b>I Anthropologische Aspekte des Kampfsports</b>	8
<b>1 Faktoren, die Kämpfen ermöglichen</b>	8
1.1 Leben und Überleben	8
1.2 Bewußtsein	10
1.3 Ego und Umwelt	15
<b>2 Körper</b>	17
2.1 Körper-Seelen-Komplex	19
2.1.1 Seelenvorstellung	22
<b>3 Kampfsport</b>	32
3.1 Kung Fu - Kampfsport?	32
3.2 Über Ki?	35
3.3 Ki und Kampfsport	45
3.4 Kampfsport - eine Art Bekleidung, bewußte Handlung	47
3.5 Kampf, Aggression und Kampfsport	49
<b>4 Aggression</b>	51
4.1 Raubtier Mensch?	55
4.2 Menschliche Aggression als Jagdinstinkt?	57
4.3 Jagender Mensch	67
4.4 Eigendynamische Evolution	70
<b>5 Kampfsport und Aggression als Selbsta Ausdruck</b>	73
5.1 Kampfsport - eine Kulturgeschichte	76
5.2 Vom Kampf zum Kampfsport	80
5.3 Rituelle Kämpfe	87

<b>II Kampfsport - Bewegungsprinzipien</b>	96
<b>6 Kampfsport - Bewegungskunst</b>	96
<b>7 Prinzipien der Bewegung</b>	101
7.1 "Kräftige" Kämpfer	101
7.1.1 Beugen und Strecken	102
7.1.2 Verbesserung der Kräftigungstechnik	108
<i>Bogenschießen</i>	108
<i>Boxen</i>	112
7.2 Kräftigung im Kampfsport - Jin	118
7.3 Kombination von Bewegungen und Kraft	123
7.3.1 Hauptbewegung und Hilfsbewegung	123
7.3.2 Entspannte Spannung und Drehmoment der Bewegung	125
7.3.3 Explosion der Energie und Impuls der Bewegung	126
7.3.4 Aktion und Reaktion des Körpers als Energieprinzip	133
7.3.5 Koordination der Muskularbeit	136
7.4 Rotation des Körpers - Chansí	139
7.5 Entspannter Körper	143
7.6 Übertragung der gegebenen Energie auf den Zielbereich	145
7.7 Kurze Zusammenfassung	148
<b>8 Übungsform bei den asiatischen Kampfsportarten</b>	149
8.1 Form und Qigong	150
8.2 Was ist Form?	155
8.3 Nützlichkeit der Formübung	159
<b>9 Sport und Kultur</b>	161
<b>III Schlußbetrachtung</b>	163
<b>Literaturverzeichnis</b>	170
<i>Lebenslauf</i>	178

## Einleitung

Dem asiatischen Kampfsport ist in Deutschland bereits ein eigenes Kapitel in der Sportgeschichte gewidmet. Die Kampfsportarten wie Karate, Judo, Taijiquan, Kung Fu oder Taekwondo sind mittlerweile keine Fremdwörter mehr. Je größer die Beliebtheit wird, desto mehr wächst auch der Orientierungsbedarf in diesen Sportarten. Es wurden und werden viele Bücher über die jeweiligen asiatischen Kampfsportarten geschrieben und Filme produziert. Trotzdem wird es immer schwieriger, gewünschte Informationen aus der Lawine von Büchern herauszufiltern. Im Vergleich zu der Menge der Information findet man erstaunlich wenig Orientierung. Sicherlich ist es nicht einfach, eine fremde Kultur in die eigene Sprache zu übersetzen und zu verstehen. Was mich aber überrascht, ist, daß viele Bücher über asiatischen Kampfsport vage Informationen liefern, die der eigentlichen Orientierung mehr im Wege stehen als ihr förderlich sind. Manche definieren keinen klaren historischen Hintergrund, manche indoktrinieren die Leser anhand ihrer Beschreibungen oft zu einer blinden Begeisterung und gleichzeitig sogar zu der Vorstellung, daß asiatischer Kampfsport hauptsächlich mystisch sei. Dies ist besonders offensichtlich, wenn der Begriff *Ki (oder Qi)* 氣 als Grundenergie des Sports zur Rede kommt.

Wenn man asiatische Sportarten und ihre Hintergründe genauer betrachtet, ist es nicht so schwer zu sehen, daß sie nicht anders als andere Sportarten sind. Sie haben nur andere Bewegungsmuster, wie Fußball eben anders ist als Volleyball. Aber ihre Bewegungsprinzipien sind genauso gut zu erklären wie die sonstigen Bewegungsarten.

Die Tatsache, daß die asiatischen Kampfsportarten andere Bewegungsmuster haben, hat jedoch das Verstehen erschwert. Sicherlich beruht dies nicht nur auf deren Fremdartigkeit, sondern auch auf der Vorstellung, daß exotische Kulturen in irgendeiner Weise anders sein müssen. Solch ein ideales Vorurteil hat den Menschen in den meisten Fällen zum Glauben geführt, daß die asiatische Bewegungskultur anders wäre. Selbstverständlich sind asiatische Kampfsportarten in irgendeiner Weise anders, müssen jedoch nicht deswegen unverständlich wirken oder mystisch verklärt werden.

In dieser Arbeit wird versucht, einen Einblick in die Welt des Kampfsports zu geben, wobei auch klar werden soll, daß Kampfsport und seine Phänomene rational erklärbar sind. Meine Absicht ist es dennoch dabei nicht, die Fantasiewelt des Kampfsportes durch eine physikalische Betrachtungsweise aus dem Leben zu verdrängen.

## **Diese Arbeit will aufzeigen..... :**

\* zuerst, welche Faktoren das Phänomen "Kampf" ermöglichen. Lange wurde von der These ausgegangen, daß der Kampfsport zum Töten anderer Menschen entstanden sei. Als Grund dafür wurde angegeben, daß der Kampfsport nicht selten Techniken enthält, mit denen man den Menschen töten kann. Es sei, so manche Theoretiker, die in der Evolutionsgeschichte angeeignete Jagdgewohnheit, die den Menschen aggressiv mache (D. Morris) oder auch der im Menschen angeborene Trieb (K. Lorenz). Es wird der Versuch unternommen, diese gängigen Thesen anhand der anthropologischen Fakten und Analysen in Frage zu stellen und zu überprüfen.

\* daß der Kampfsport als ein human rücksichtsvolles Spiel entstanden ist; Es wurde oft behauptet, daß Kampfsport gezwungenermaßen mit Aggression verbunden ist, die eine Destruktivität hervorruft. Die zum Überleben notwendige Aggression, die den Kampfsport prägt, ist jedoch etwas anderes als die sog. Aggression der westlichen Psychologie, die den mit Angst, Haß, Wut und Gier besetzten Kampf zu ihrem Begriff "Aggression" erhoben und zum Gegenstand ihrer Forschung gemacht hat. Zudem ist diese destruktive Aggression nicht a priori im Menschen angeboren, wie manche Wissenschaftler behaupten. (Vgl. Fromm, Erich: Anatomie der menschlichen Destruktivität)

Selbst die zum Überleben notwendige Aggression reicht nicht aus, den Ursprung und derzeitigen Zustand des Kampfsports zu klären. Während diese Art Aggression mit dem Begriff Natur verbunden ist, will diese Arbeit darauf hinweisen, daß der Kampfsport erst mit der Entwicklung des Kunstsinns des Menschen möglich geworden ist, daß die dazu gehörenden Techniken nicht mit der Absicht zum Töten anderer Menschen, sondern in spielerischer Form entwickelt und systematisiert wurden.

\* daß Ki (Qi) 氣 - die oft mißverstandene Energie - nicht mystisch anzusehen ist. Die Arbeit will einen Beitrag zur Erkenntnis jener Wirkungen leisten, die oft vorschnell einer mystischen Kraft, die angeblich ohne Muskelaktivität direkt mechanisch nach außen wirke, zugeschrieben werden.

\* daß die Entwicklung der Bewegungen, insbesondere der des asiatischen Kampfsports, die Tendenz zeigt, Streckbewegungen des Körpers und somit auch überwiegend die Streckmuskeln zum Einsatz zu bringen.

Der japanische Kampfsportforscher Yoshimaru beschreibt in seinem Buch "Wissenschaft der Fajin", daß die Bewegungskultur in zwei Kategorien geteilt werden kann, nämlich "Beugekörper- und Streckkörperkultur". Dies wird in dieser Arbeit als Leitfaden genommen. Wie allgemein bekannt, wird der Körper durch Lebensgewohnheiten im Alltag stark beeinflußt. Der entscheidende Grund der von ihm genannten zwei Kategorien ist die Benutzung des Stuhls im Alltag. Für diejenigen, die ihr Leben auf dem Boden führen, kommt es zwangsmäßig zur Beugekörperhaltung, weil es für sie sehr mühsam ist, den Rücken gerade zu strecken. Diejenigen aber, die das Alltagsleben auf dem Stuhl verbringen, haben es viel leichter, den Rücken zu strecken, was die Bewegungsführung positiv beeinflußt.

Auf dieser These basierend will ich zeigen:

- daß in der phylogenetischen Entwicklung der Handgeschicklichkeit vorerst die heranziehenden raumverkleinernden Bewegungen, die zum Beispiel bei den Bewegungen der Extremitäten als Beugen erscheinen, dominiert haben.
- daß beim "Tier-Mensch-Übergang" daher vorerst beim Heben, Tragen und Schlagen die Beugebewegungen der Arme dominierten und mit einem Krümmen des Rumpfes verbunden waren.
- daß im Training des Kampfsportes darauf hingearbeitet wird, das zur Gewohnheit gewordene antagonistische Mitbewegen der Beuger bei der agonistischen Streckarbeit der Extremitäten zu reduzieren und die sich streckende Arbeit des Rumpfes in die Kampfgeschicklichkeit einzubringen.
- daß es bei dieser Erweiterung der Handgeschicklichkeiten letztlich darum geht, die durch die Beinarbeit aus dem Boden geholten Reaktionskräfte über den mit Spannung mitarbeitenden Rumpf und die Arme in die Hände zu leiten.
- daß eine isometrische Verspannung des Körpers, zum Beispiel, um diesen wegen eines Schutzbedürfnisses hart zu machen und zu "panzern", ebenfalls die Streckarbeit der Extremitäten samt gelassener Haltung bzw. Bewegungen des ganzen Körpers beeinträchtigt.
- daß in der vom Fuß beginnend über den Rumpf geleiteten Ganzkörperbewegung die Kraftübetragung auf die Hände in Stufen geschieht, wie beim mehrstufigen Start einer Rakete, und es deshalb gut ist, daß die "noch nicht gezündeten Stufen" vorerst entspannt bleiben, sich

sukzessive aufschalten und die letzte Stufe sich erst im Augenblick des Zielkontaktes anspannt.

\* letztlich wird diese Arbeit versuchen, eine Erklärung zu geben, was `Übungsformen´ bei asiatischen Kampfsportarten sind und wie sie, anders als in den europäischen Kampfsportarten, zustande gekommen sind.

# I Anthropologische Aspekte des Kampfsports

## 1. Faktoren, die Kämpfen ermöglichen

### 1.1 Leben und Überleben

Für die Erklärung des Kämpfens können wir das Überlebensprinzip des Menschen in der realen Umgebung ansetzen. Das Überleben war und ist in der Umwelt immer ein großes Problem. Der Wille zum Leben spiegelt sich im Tod deutlich wider. Jeder gesunde Mensch will leben, nicht sterben. Leben heißt an dieser Stelle zuerst Überleben. Wenn man eine wilde Lebenssituation überstanden und überlebt hat, fängt man erst an zu leben. Wenn man die Lebenssituation wiederum verliert, muß man erneut ums Überleben kämpfen. In diesem Punkt macht F. Nietzsche einen kleinen Denkfehler. Er meint, das Wesentliche der Menschennatur sei nicht der Wille zum Leben, sondern der Wille zur Macht.

*“Der traf freilich die Wahrheit nicht, der das Wort nach ihr schoß vom >Willen zu Dasein<: diesen Willen - gibt es nicht! Denn: was nicht ist, das kann nicht wollen; was aber im Dasein ist, wie könnte das noch zum Dasein wollen! Nur, wo Leben ist, da ist auch Wille: aber nicht Wille zum Leben, sondern - so lehre ich’s dich - Wille zur Macht! Vieles ist dem Lebenden höher geschätzt, als Leben selber; doch aus dem Schätzen selber heraus redet - der Wille zur Macht!”<sup>1</sup>*

Seine These ist durchaus richtig. Wenn man aber davon ausgeht, daß das Dasein nicht nur einfaches statisches Da-Sein, sondern ein aktiver Werdegang ist, ist es von selbst klar, daß es alle möglichen Umgangsweisen und Auseinandersetzungen mit und in der Umwelt beinhaltet.<sup>2</sup> Zuerst muß man “überleben”, dann kann man vom Dasein im nietzscheschen Sinne sprechen, darüberhinaus auch vom Willen zur Macht. An dieser Stelle erinnere ich mich an eine bewegende Rede eines indianischen Stammeshäuptlings, die dieser nach der Eroberung des Landes durch die Weißen im Capitol in Washington gehalten hat:

*“Wo das Leben endet, beginnt das Überleben.”*

---

1 Nietzsche, Friedrich; Also sprach Zarathustra (Augsburg: 1984), S. 95

2 Vgl. Gu, Hyosong: Aggression, Nationalismus und Kampfsport in Ostasien (Diplomarbeit, Fachbereich Sportwiss. Universität Hamburg) WS 1994, SS. 6 - 9

Das Über-Leben ist einer der wichtigsten Faktoren zur Aggressionsthese und damit auch zur Erklärung des Phänomens “Kämpfen” und des Kampfsports. In diesem Zusammenhang spielen gezwungenermaßen noch weitere Begriffe für das Subjekt des Über-Lebens eine Rolle: Bewußtsein und Ego.

## 1.2 Bewußtsein

Wir atmen ganz gewöhnlich ein und aus, weil wir Sauerstoff brauchen, und dabei denken wir nicht sonderlich an die Existenz der Luft. Bei der Bewegung versetzt man die Muskeln in Aktion, denkt dabei aber nicht willkürlich an den Muskel. Erst wenn wir Luftmangel in einem kleinen Raum haben, der mit Rauch gefüllt ist, denken wir an die Luft. Also sind wir nicht "bewußt", wenn die Lebenssituation "ideal" eingerichtet ist. Erst wenn eine ungünstige Situation für das Lebewesen auftritt, ist es gezwungen, etwas dagegen zu unternehmen. Es wird sich - im wahrsten Sinne des Wortes - über die Situation "bewußt". So ist das Bewußtsein die primäre Stufe der Reaktion des Lebewesens auf bestimmte Lebenssituationen.

*"Bewußtseinszustände treten in den Bereichen unserer Wahrnehmung auf, wo die Gestaltungs- und Lernfähigkeit besonders stark gefordert wird. ... unsere bewußte Wahrnehmung steht immer im Dienst einer besonders aktiven Analyse, die eben ein hohes Maß an synaptischer Plastizität und ein hohes Maß an Neuverknüpfung, also an Lernen, erfordert. .... Diese Art von Bewußtsein .... gibt es mit Sicherheit bei einer ganzen Reihe von Säugetieren. ... Nur muß man nicht annehmen, daß dies mit denselben Prozessen geschieht wie bei uns."*<sup>3</sup>

Diese Entwicklungsstufe des Bewußtseins ist auch bei den Tieren denkbar, gleichzeitig weiß man, daß es sich bei den Tieren anders verhält als bei den Menschen. Das Menschenbewußtsein ist nicht nur passive Reaktion, sondern ein aktiver Vorgang im Prozeß mit der Umwelt. Erst dieses Bewußtsein unterscheidet den Menschen von den Tieren, wie Donald Johanson, der durch die Entdeckung von "Lucy" weltberühmt wurde, in der Zeitschrift GEO (1/1995) zitiert wurde:

*"... erst da beginnt für mich das wahrhaft Menschliche. Erst als der Mensch nicht mehr nur mit dem Kampf ums tägliche Überleben beschäftigt war, als er begann, sich selbst zu sehen und seine Existenz zu preisen."*<sup>4</sup>

Erst da, wo der Mensch nicht nur reagiert, sondern selbst etwas verursacht, z.B. durch Nachdenken über sich und seine Umwelt, d.h. durch seine weiterentwickelte Stufe des Bewußtseins, kann man von dem Menschlichen sprechen. Dies ist der wesentliche Punkt, warum Verhaltensforschung wie von K. Lorenz, die im wesentlichen auf dem "Trieb" basiert, nicht ohne weiteres auf den Menschen übertragen werden kann. Der Faktor, aktiver Teilnehmer an dem Prozeß in/mit der Umwelt zu sein, bestimmt letztlich das Menschliche. In

---

3 Roth, Gerhard: "Ich bin ein Konstrukt". In: 'Psychologie Heute', Januar 1993, S. 62

4 Engeln, Henning: "Der lange Weg zum Menschen". In: GEO Nr.1/1995, S. 36 wieder zitiert.

dem Sinne ist die Grundthese von Arnold Toynbee, Geschichte sei Ereignis von "*Challenge and Revenge*," nicht ausreichend, um die historischen Ereignisse zu erklären. Wenn die Geschichte auf "*Challenge and Revenge*" basiert, ist die menschliche Entwicklung schwer zu erklären. Natürlich spielt die Herausforderung für das Leben des Menschen eine große Rolle, aber wenn das Leben erst nur dadurch möglich wäre, entstehen automatisch folgende Fragen:

*"Wer fordert heraus? Wie kann man mit seiner These weiter die zwischenmenschlichen Angelegenheiten erklären? Wie verhält es sich mit der Kreativität des Menschen?"*

Ich habe bereits in meiner Diplomarbeit dargelegt, daß Verteidigung nicht dem Angriff vorangehen kann. Wenn man von Verteidigung spricht, muß man sich zuerst Gedanken machen: Verteidigung kann nur als Gegenbegriff des Angriffs möglich sein und existentiell gesehen muß die Verteidigung dem Angriff folgen, nicht umgekehrt.

Als Arnold J. Toynbee mit der These sein monumentales Werk "A Study of History"<sup>5</sup> (1934 - 1961) erarbeitete, war eine damals dominante Wissenschaftstheorie, der Behaviorismus, noch ein weltweiter "Hit". Sie versuchte, das Verhaltensmuster anhand der von Pawlow und Watson vorgegebenen Stimuli-Response-Theorie zu explizieren. Das Wesentliche dieser Theorie basiert auf der Reaktion, die durch Reize ausgelöst wird, was wiederum die Interessen der Machthaber bzw. der damaligen Gesellschaftsströmung entsprach. Das Menschliche wurde auf ein Reaktionsmuster reduziert und somit wurden die Kreativität und die Destruktivität der Menschheit gar nicht berücksichtigt.<sup>6</sup>

Auf dieser Entwicklungsbasis wird man nun selbstbewußt, d.h. man nimmt das Universum nicht mehr nur kognitiv wahr, sondern erkennt sich als Subjekt im Universum bzw. in der

---

5 *Challenge and Revenge* ist Hauptthese von seinem historischen Werk "A Study of History". Diese Idee wurde von J.W. von Goethe inspiriert, und zwar von der Szene Prolog im Himmel aus "Faust", daß Gott, um seine Kreativität fortzusetzen, den Vorschlag (Herausforderung) von Mephistopheles akzeptiert, daß er versuchen würde, das genialste Geschöpf des Gottes den Doktor Faust "in meine Straße sacht zu führen." (Wenn Mephistopheles gewinnt, soll Gott an seinem Geschöpf neu arbeiten, wenn nicht, bestätigt es die Perfektion seines Knechtes Dr. Faust.) Das ist das Grundschemata der Toynbeeschen These "Challenge and Revenge". Damit schien er, die Lebensphilosophie von Bergson bzw. den Begriff von Spengler, Kulturen als Organismen, die von Blüte durch Reife zum Verfall enden, überwunden zu haben: Der scheinbare Untergang des Abendlandes bedeutet nicht den Verfall der Kultur, sondern einen Neuanfang mit höchstem Geist, sozusagen eine religiöse Blütezeit (*Universalkirche - universal churches*).

Vgl.

Goethe, J.W.: Faust, Aufbau-Verlag (Berlin und Weimar: 1990)

Toynbee, A.J.: Der Gang der Weltgeschichte, dtv (München: 1970)

Orig.: A Study of History, Oxford University Press (London: 1934 - 39)

Kim, Yong Ok: Das ist die Philosophie von Laozi, Tongnamu-Verlag (Seoul: 1989), S. 66 - 67

- Orig. : , ( :1989)

6 In diesem Sinne ist Toynbees These als ein Phänomen seiner Zeit zu verstehen.

Umwelt. Ohne diese Erkenntnis ist es nicht möglich, über den Kampf und Kampfsport des Menschen zu reden, wie später noch erläutert wird.

Aber das Bewußtsein ist keine maximale, also fertig entwickelte Stufe. Es entwickelt sich immer weiter. Wir können annehmen, daß die Höhlenmenschen durch die Felsen- bzw. Höhlenmalerei Bewußtsein gezeigt haben, gleichzeitig ist es jedoch nicht möglich, zu behaupten, daß sie dieselbe Bewußtseinsstufe gehabt hätten, wie wir heute. Selbst in dem geschichtlichen Zeitalter, wo das Bewußtsein des Menschen im Gegensatz zum vorgeschichtlichen Zeitalter durch Sprache und Schrift sprunghaft entwickelt sein sollte, passierten viele Handlungen, die nicht bewußt durchgeführt wurden.

Nach der Sprachanalyse der "Ilias" von Homer behauptet Julian Jaynes, daß die alten Griechen in der homerischen Zeit nicht fähig gewesen wären, bewußte Handlungen zu unternehmen.<sup>7</sup> Die Behauptung, daß die damaligen Griechen das Bewußtsein nicht besaßen, ist trotz der plausiblen Erklärung nicht ganz richtig. Wenn wir uns erlauben zu behaupten, daß die Tiere nicht in der Lage sind, über die Umwelt nachzudenken wie die Menschen, ist es auch selbstverständlich, daß sie nicht fähig sind, über die Umwelt weiter zu spekulieren. Beispielsweise werden die Tiere vor dem Blitzschlag Angst empfinden und sich auf die Flucht begeben. Die Menschen dagegen werden nicht nur Angst empfinden, sondern auch darüber nachdenken, was es sein könnte. Da die Urmenschen aber ohne unser heutiges Wissen lebten, ist es nicht schwer, uns vorzustellen, daß sie darin möglicherweise ein übermächtiges Wesen/eine Göttererscheinung gesehen haben. So konnten sie aus dieser Erscheinung, mit anderen bereits vorhandenen Gedanken, wie z.B. über den Tod, eine Art Religion erfinden. Nach archäologischen Funden vermutet man, daß das erste Begräbnis vor ca. 100 000 Jahren stattgefunden hat, was darauf hindeutet, daß die damaligen Menschen anfangen, über den Tod anderer nachzudenken.

Dies alles ist nur dann möglich, wenn Bewußtsein vorhanden ist. Vielleicht ist das Phänomen der Religion nicht sehr rational, aber man kann nicht behaupten, daß die damaligen Menschen deshalb nicht bewußt gewesen wären. Da wir annehmen, das Menschenbewußtsein entwickelt sich immer weiter und befindet sich im Werdegang von der Wechselwirkung mit der Außenwelt/Natur, ist zu vermuten, daß das damalige Bewußtsein noch nicht wie heute entwickelt gewesen sein kann. Auch wenn es um die heutigen "selbstbewußten" Menschen geht, kann man eine Frage stellen: inwieweit sind die "Selbstbewußten" bewußt?

---

<sup>7</sup> Jaynes, Julian: Der Ursprung des Bewußtseins (Reinbek b. Hamburg:1993) S. 88 - 108  
- Orig. The Origine of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind, Boston:1976

Abgesehen von der Literaturanalyse der "Ilias" können wir uns durchaus vorstellen, daß die damaligen Menschen ein Privatleben außerhalb des "homerischen" Krieges hatten und ein Familienleben führten, und zwar bewußt. J. Jaynes behauptet, daß die Griechen sich in dem bikameralen psychischen Zustand befanden, so daß sie sehr oft mit Halluzinationen lebten, die ihnen als Götterstimme erschienen und als unverweigerlich galten. Die Halluzinationen gibt es heute noch in unserer Zeit, nur weit weniger als damals. Sie sind natürlich von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Der Bewußtseinszustand ist nicht nur ein soziales, sondern auch ein individuelles und spontanes Phänomen.

Wie J. Jaynes selbst beschreibt, fährt man Auto, ohne sich des Fahrens bewußt zu sein. Man fährt und beispielsweise unterhält man sich gleichzeitig mit einem Fahrgast oder denkt über ein wissenschaftliches Thema nach. In dem Moment ist man nicht direkt mit seinem Bewußtsein/Denken beim Fahren am Steuer. Nur in einer kritischen Situation richtet sich das Bewußtsein auf das Fahren und konzentriert sich. Wenn wir lesen, achten wir kaum auf die kleinen Endungen bzw. genauen Artikel, sondern auf den Satz oder darüberhinaus auf den Sinn des Satzes. Also richtet sich unser Bewußtsein nicht auf das einzelne Wort, dennoch lesen wir.

Wenn vom gesellschaftlichen Bewußtseinszustand die Rede ist, kann die Aussage über die Halluzination von Jaynes im Zusammenhang mit dem Begriff "Kollektivpsyche" von C. G. Jung akzeptiert werden, auch als Entwicklungsprozeß des Bewußtseins. Auf dieser Basis kann man dann erst von einer subjektiven Handlung zwischen dem Menschen und der Außenwelt sprechen.

Die Außenwelt ist eigentlich eine neutrale Objektivität, auch für den Kampfsport. Mit der Entwicklung des Bewußtseins wird die Außenwelt aber immer subjektiver, d.h. sie ist an sich selbst eine Objektivität, die *selbst so* ist, und gleichzeitig auch von "Mir" interpretierte Objektivität.

*"..... Der von Menschen geschaffene Teil der Außenwelt ist nicht eine objektive Realität an sich, sondern eine spezifische, aus der Einheit von subjektiver Handlung und materiellem Gegenstand geschaffene Objektivität. ...."*<sup>8</sup>

Jetzt ist es erst möglich, von dem Begriff *Kunst* als Gegenbegriff zur *Natur* zu sprechen. An dieser Stelle ist mit *Kunst* das gemeint, was durch Bewußtsein geprägt ist. Wie das

---

8 Binnwies, H./Weinberg, P.: Körpererfahrung und soziale Bedeutung, Verlag Ingrid Czawalina (Ahrensburg bei Hamburg : 1984) S. 32

Bewußtsein nicht als verfestigte Form besteht, sondern sich in ständiger Wandlung befindet, so ist der Begriff Kunst nicht metaphysisch fest, sondern immer relativ. Der Begriff Kunst wird uns in dieser Arbeit in Bezug auf das Verstehen des Kampfsports sehr hilfreich sein.

Man kann dennoch nicht behaupten, daß die Tiere in und mit der Umwelt nicht bewußt handeln könnten/würden, aber die Handlungsbasis der Tiere ist noch lange nicht subjektiv. Sie ist noch "natürlich". Alle Aktivitäten von Tieren wie Kämpfen, Spielen, Essen etc. sind Natur. Der Mensch aber hat sich durch das subjektive Selbst-Bewußtsein als Gegenüberstehender der Natur postuliert, d.h. der Mensch ist nun nicht mehr nur ein Teil der Natur, er ist ein bewußtes Ego und somit auch ein Teil der Kunst.

### 1.3 Ego und Umwelt

Seit Kopernikus sind wir an das heliozentrische Weltbild gewöhnt. Können wir deshalb behaupten, daß das geozentrische Weltsystem, das die Welt vor Kopernikus geprägt hat, falsch ist? Dank der modernen Naturwissenschaft haben wir heute ein umfangreiches Wissen über unseren Kosmos. Jeder Mensch weiß, daß die Erde rotiert und sich um die Sonne dreht. Ist das alte geozentrische Bild deshalb falsch?

Zumindest in meiner Wahrnehmungswelt ist es aber immer noch richtig. Mein jetziges Wissen bzw. meine Schulbildung zwingt mich zwar, die Theorie zu akzeptieren, daß die Erde sich um die Sonne dreht. In meiner Wahrnehmung dreht sich jedoch die Sonne um die Erde. Dies ist auch in unserer Sprache noch tief verwurzelt. Trotz der Mengen wissenschaftlicher Informationen sagen wir immer noch, daß die Sonne *auf* und *unter* geht. Dies ist meines Erachtens in allen Sprachen in gleicher Weise zu beobachten, wie *sunrise*, *sunset* im Englischen, *Sonnenauf*, *-untergang* im Deutschen oder *salida del sol*, *puesta del sol* im Spanischen. Selbst im ostasiatischen Raum findet man das gleiche: 日出 und 日沒 im Chinesischen, was bedeutet, die Sonne kommt (aus einer unbekanntem Welt) aus und sinkt, und 가 and 가 im Koreanischen, sinngemäß übersetzt: die Sonne steigt empor und sinkt bzw. fällt hinunter.

In allen Fällen handelt es sich bei der Sonne um das Subjekt, das sich aktiv bewegt, d.h., daß nicht die Erde um die Sonne kreist, sondern umgekehrt. Es ist nicht nur das sprachliche Überbleibsel aus der Vergangenheit, sondern beruht auf unserer Wahrnehmung. Wenn die heliozentrische Weltanschauung unsere Vernunft ist, ist die geozentrische Auffassung unsere Wahrnehmungsnatur, die auf das Ego zurückzuführen ist. Unabhängig davon, was die moderne Wissenschaft über das Universum sagt, kann nur das Ego das Zentrum der Erkenntnis sein. Unsere Vernunft ist nur auf dieser Basis zu entwickeln, zu verstehen und zu akzeptieren. Wenn ich hier das Ego als allein stehenden Grundstein zur Erkenntnis darstelle, der sich von der Außenwelt abgrenzen läßt, stellt sich trotzdem die Frage: Ist das Ego tatsächlich von außen abzugrenzen?

*“Grundorganisation aller Lebewesen ist die Zelle. Jede Zelle ist an sich schon eine lebensfähige Organisation und sie ist durch den Zellenrand von der Außenwelt getrennt. Sie ist für ihr Wesen verantwortlich und organisiert sich selbst, sie ist sozusagen autonom.”<sup>9</sup>*

---

<sup>9</sup> Gu, Hyosong: Ebda. S. 3

Es besteht kein Zweifel, daß das Lebewesen sich von außen trennt und sich selbst organisiert. Dennoch bleibt noch eine wichtige und entscheidende Frage: Was ermöglicht dem Lebewesen das Leben? Wir können uns ganz einfach vorstellen, daß das sich selbst organisierende Lebewesen nicht allein lebensfähig sein kann. Es organisiert die Nahrung, die es für den Erhalt seines Wesens benötigt, von der Außenwelt. Es ist zwar richtig, daß das Lebewesen sich von der Außenwelt abgrenzt, diese Aussage ist jedoch nur die halbe Wahrheit.

Eine Zelle ist an sich eine selbstfähige Handlungsbasis und hat selbstorganisierende Autonomie, aber ihr Dasein ist ohne die Außenwelt nicht denkbar. Jeder Körper tauscht in seinem biologischen Prozeß die Moleküle mit der Außenwelt, benötigt Sauerstoff und Nahrung zum Energiegewinn und empfängt die Lichtwelt von außen. In der Wirklichkeit ist jeder Körper mit der Restwelt nicht getrennt, sondern vielmehr vernetzt. Wenn ein koreanisches Sprichwort lautet: 身土不移<sup>10</sup> der Mensch und die Erde sind eins (nicht voneinander zu trennen), bedeutet es den Zusammenhang des Menschen mit der Erde. Er lebt auf ihr und es besteht eine stetige Wechselwirkung zwischen diesen beiden Faktoren. In unserer primären Stufe des Bewußtseins scheint das Selbst räumlich von der Umwelt vollkommen abgegrenzt zu sein, und hier wird das Ego betont. Aber wenn wir unsere Wahrnehmung von den einzelnen Objekten auf die gesamte Existenz und den Prozeß erweitern (erweiterte Wahrnehmung<sup>11</sup>), ist der Gedanke der Alleinexistenz nicht möglich. So gesehen, ist das Leben als ein Phänomen in dem Spannungsfeld zwischen der Objektwelt und der erweiterten Wahrnehmung zu verstehen. Dies ist der Ausgangspunkt dieser Arbeit: Mit Hilfe der Begriffe von "Natur" und "Kunst" wird der Kampf vom Kampfsport unterschieden .

---

10 Dieses Sprichwort ist am besten im Zusammenhang mit dem Medizinbuch 東醫寶鑑 Dong'ui'bogam zu verstehen, das in der Chosun Dynastie von einem berühmten Arzt namens Huh Chun 許浚 geschrieben wurde. Nach seiner Philosophie hat er das Buch zusammengefaßt, daß der Mensch in einem Land (in seinem Fall Koreaner in Korea) seine Wurzel tief in die Erde geschlagen hat und von der Erde lebt, so daß die Produkte der jeweiligen Erde den Menschen am besten heilen können und der Mensch von den Produkten am gesundensten leben kann. In diesem Zusammenhang hat er weiterhin versucht, ein eigenes Medizinsystem aufzubauen. Dieses Sprichwort ist seit Mitte der 80er Jahren sehr populär und überall in koreanischen Städten bzw. Dörfern zu finden. Als die GATT-Verhandlung (sogenannte "Urguay Runde") Korea drohte, für ausländische, insbesondere amerikanische Agrarprodukte, den Markt zu öffnen, haben die Bauern mit diesem Satz gegen diese Politik vergeblich demonstriert.

11 Deikman, Arthur J.: Bimodales Bewußtsein - ein konzeptuelles Gerüst das Verständnis von Mystizismus und Gewaltanwendung. in: Guntern, G (Hg.): Der Gesang des Schamanen, ISO-Stiftung (Brig:1990) S. 120

## 2. Körper

*“Ein regelmäßiges Training verbessert das Allgemeinbefinden, verschafft ein gesundes seelisch-körperliches Gleichgewicht, erhöht die Behendigkeit und lehrt die Dinge mit dem nötigen Abstand zu betrachten. Taekwondo vermittelt nicht nur körperliche Kraft, sondern auch die Einsicht zu diszipliniertem Denken.”*

*“Die nicht unmittelbar sichtbaren Bewegungen resultieren aus der dauernden Übung in der Koordination zwischen Geist und Körper. Die Schulung des Körpers zieht unmittelbar eine Schulung des Geistes in sich und umgekehrt.”*

*“Chi ist Lebensenergie. Wir lernen beim Taijiquan unser Chi kennen und arbeiten damit. Taijiquan ist eine Jahrtausende alte Bewegungslehre. Ziel ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.”*

- Aus Werbesprüchen einiger Kampfsportschulen -

Fast überall, findet man diese Arten der Beschreibung über die exotischen Bewegungskulturen durch Europäer, die andere Kulturen interpretieren bzw. verstehen. Diese dualistische Interpretation ist durch die mächtig verbreitete Esoterik noch verstärkt worden: die exotische Kultur ist mysteriös und mystisch. Sie muß mystisch sein, sonst wäre sie nicht exotisch und somit nicht marktfähig in dieser Gesellschaft. Die christliche Tradition, die in Europa jahrhundertlang die Menschen und ihr Leben aufrechterhalten hat, verliert allmählich ihre Wirkung in der Gesellschaft.<sup>12</sup> Auch die deutsche Philosophie, für die Deutschland bekannt ist, ist nicht mehr in der Lage, der Gesellschaft dominierende Impulse zu geben. So wissen die Menschen nicht, womit sie sich identifizieren sollen und suchen nach alternativen Identifikationsmöglichkeiten. Die Lösung scheint nicht in dieser Gesellschaft vorhanden zu sein, sie kommt von außen, möglichst aus fernen fremden Ländern - räumlich oder zeitlich - wie China, Japan, Indien oder sogar aus dem alten Ägypten.

Die asiatischen Kampfsportarten bieten hierzu eine Lösung, nicht weil sie eine Lösung haben, sondern weil sie aus fernen Ländern kommen, die und deren Kultur in dieser heutigen Gesellschaft ohnehin als exotisch und mystisch verstanden werden. Da die Darstellung dieser fremden Kulturen von Anfang an halb religiös, pseudowissenschaftlich und letztendlich nicht

---

<sup>12</sup> Die Abschaffung des Buß- und Bettags und das Verbot des Kreuzes in den Schulklassen sind nicht der Anfang dieser Tendenz, sondern vielmehr ein deutliches Zeichen, daß die christliche Tradition schon die Autorität über die Gesellschaft und den Einfluß verloren hat. Das ist jedoch nicht unbedingt negativ sehen, wie die Kirche und Politiker, besonders aus Bayern, behaupten; es kann auch ein Zeichen einer neuen Form religiösen Lebens werden.

rational ausgerichtet ist, ist es nicht leicht, sich über das Thema rational auseinanderzusetzen. Es sei denn, man glaubt es oder man glaubt es nicht. Es ist ebenfalls nicht einfach, ein vernünftiges Menschenbild davon zu erwarten. Dieser derzeitige modeartige Trend gibt Anlaß, über den Körper und die damit verbundenen Bewegungen nachzudenken.

## 2.1 Körper-Seelen-Komplex

Lange war es Mode in der Wissenschaft, vom Monismus statt Dualismus zu sprechen. Wenn man das alte griechische Konzept zum Thema `Körper und Seele´ erwähnte, fand man keinen großen Beifall. Mit der Behauptung, dies Argument sei überholt und es gäbe jetzt ein anderes Konzept, wurde die Erwähnung des Dualismus tabuisiert. Was anstelle des `alten Konzeptes´ vorgebracht wurde, scheint mir jedoch nicht sehr plausibel und auch nicht anders zu sein. Während die alte Vorstellung die Existenz von Körper und Seele beteuerte, besagt die neue, daß die beiden in eins harmonisiert werden sollen. Heutiges "Einssein" bedeutet im wesentlichen "In-Eins-Harmonisieren."<sup>13</sup> Was ist daran besonders anders?

Nachdem die alte griechische und christliche Tradition in der spätmittelalterlichen Zeit mit einer vielseitigen naturwissenschaftlichen Herausforderung und damit einer indirekt verbundenen Ankündigung zum Aufstieg in ein neues Zeitalter konfrontiert wurde, war es fast unvermeidlich, daß die europäische Gedankenwelt ein Chaos erlebte.

Während die Naturwissenschaft, die in dem vorsokratischen Atomismus und Materialismus die Wurzel findet, aus eigener Überzeugung die mechanische, materialistische und empirische Tendenz vertrat, folgte die theologische Weltanschauung dem als Dogma verfestigten Spiritualismus und Idealismus. Da die Kirche die Macht über die ganze Gesellschaft, sogar in der Politik, ausübte, war es natürlich lebensgefährlich für diejenigen, die eine naturwissenschaftliche Weltanschauung propagierten. Wie bekannt mußte sich Kopernikus (1473 - 1543) dank seiner Wissenschaft vor dem Gericht verantworten, Galilei (1564 - 1642) mußte angesichts der Bedrohung seine heliozentrische Weltanschauung vor dem Gericht widerrufen, Bruno (1548 - 1600) wurde wegen seiner "bibelwidrigen Lehre" nach 7 Jahren Haft verbrannt.

---

13 Um nur einige Beispiele dafür zu nennen:

- *"In den letzten Jahren ist vermehrt ein Streben nach "Ganzheit" und "Einswerden" beobachtbar,....."*

Hoff, Feliks: "Kyudo - der Weg des Bogens - ein fernöstlicher Übungsweg". In: DAO, 2/1991, S. 32

- *"..... Ein Schwerpunkt unserer Arbeit liegt in der Wiederherstellung der Einheit und der Harmonie von Körper, Geist und Ton (Stimme), wodurch sich die Einheit ....."*

Vasicek, Gerhard: "Lebensstrom - Weg der Ganzheit". In: DAO, 2/1991, S. 68

- *"..... Was bedeutet Ganzheitlichkeit? Mit Ganzheitlichkeit ist hier die Einheit von Körper, Geist und Seele gemeint. Diese drei gilt es auch beim Aikido-Training zu verbinden: Der Körper wird gesund und geschmeidig; der Geist wird offen und tolerant; und die Seele gibt uns über unsere Intuition Hinweis, ..."*

Stratenwerth, Niklas: "Aikido, die Kraft der Spirale": In: DAO, 1/1997, S. 35

- s. auch die Zitat im Kapitel "2 Was ist Körper?"

Descartes (1596 - 1650) hat in dieser gesellschaftlichen Atmosphäre eine Art Versöhnung bzw. Kompromiß erzielt, nämlich den metaphysischen Dualismus von Res Extensa (Körper, Außenwelt) und Res Cogitans (Geist, Innenwelt), was heute noch zum Teil in der Schule gelehrt wird. Er behauptete, daß die materielle und die geistige Welt je einen Bereich mit *causa sui* (Selbstursache) haben. Es gäbe keinen Grund für den Konflikt zwischen der Kirche und der Wissenschaft, obwohl er selbst als Naturwissenschaftler an der Seite der Wissenschaft die neue Weltanschauung verteidigte, wie man in seinem berühmten Spruch noch nachvollziehen kann - *cogito ergo sum*, ich denke, also bin ich. D.h. nicht Gott denkt für mich, sondern Ich denke, was bedeutet, daß Ich existiere. - Jedenfalls hat der Dualismus auf diese Weise in der Wissenschaft überlebt und ist zum Teil noch in der Schulbildung zu finden.<sup>14</sup> Da die Gedankenwelt des Mittelalters überholt ist, wurde der Zug des Individualismus weiterhin in Gang gesetzt, der das heutige Menschenbild stark geprägt hat.

Aber das Problem liegt nicht nur in den Wissenschaftstheorien, sondern auch in der Wahrnehmung der Menschen heute. Wenn wir nach der Wurzel des Dualismus weiter suchen, könnten wir die schamanistischen Religionen im Mittelmeerraum der vorchristlichen Zeit erwähnen und erörtern, aber das kann uns hier nicht weiter helfen. Was ich sagen will, ist, daß diese Tendenz des Dualismus, dessen Wirkung wir heute noch spüren, im Lauf der Entwicklung der Naturwissenschaft und der damit verbundenen Strategie zum "Überleben" der kirchlichen Lehre entstanden ist. Die Wissenschaftler und Philosophen hätten am liebsten gesagt, daß die Götterwelt gar nicht existiere. Da es aber leider nicht möglich war, dies zu behaupten, haben sie nach einem weiteren Kompromiß gesucht und ihn mit dem Wort "Deismus" zum Ausdruck gebracht, wonach Gott als Urgrund die Welt geschaffen hat und gleichzeitig mit der Schöpfung die Naturprinzipien zur Selbstgestaltung bzw. -organisation hinterlassen hat, wobei ihm wiederum als einem außerhalb der Geschichte existierenden Wesen jeder Eingriff in die Geschichte abgesprochen wurde.

---

14 Diese Art Kompromiß gab es schon früher, aber nicht von Seite der Wissenschaft, sondern von der Kirche. Unter dem Einfluß der Lehre von A. Augustinus (354 -430), *Civitas Dei* und *Civitas Terrena*, versuchte M. Luther (1483 - 1546) ein deutliches Machtverhältnis zu klären. Im Namen der Kirche hatten seiner Meinung nach die Kirchenführer die kirchliche Macht über die weltliche Herrschaft, während die Weltlichen versuchten, sich in die geistlichen Angelegenheiten einzumischen. Um das Problem theologisch zu lösen, versuchte er die einigermaßen klare Trennlinie zwischen den zwei Autoritäten zu ziehen: Die weltliche Macht genieße die Autonomie unter der Gottesbetreuung und alle Christen seien verpflichtet, unter der jeweiligen weltlichen Macht an Gott zu glauben, wenn sie sich unter der Gottesautorität befinde. Dieser Versuch hat natürlich in der Realität eine Doppelmoral verursacht. Besonders wurde die Nachwirkung unter der NS-Herrschaft in der Lutherkirche deutlich sichtbar.

- Bonino, J. Miguez: , ( :1985) S. 32 - 34

Orig. Bonino, J. Miguez: Toward a Christian Political Ethics, Fortress Press (Philadelphia: 1983)

- Stadler, Hubert: Martin Luther und die Reformation in Reihe der "*Hermes Handlexikon*", Econ Taschenbuch (Düsseldorf:1983) SS. 158 - 164

- Meyers Grosses Taschenlexikon 1995

Diese Tendenz ist unmittelbar mit der Bewahrung des Individuums gegenüber der allmächtigen und allgegenwärtigen "Götterwelt" in der Aufklärungszeit verbunden, die später die Moderne charakterisiert. Trotz und wegen der Berücksichtigung der zeitspezifischen Faktoren der Aufklärung stelle ich die Frage: kann der Dualismus, der den Menschen in Körper und Seele oder Geist spaltet, ohne weiteres akzeptiert werden?

## 2.1.1 Seelenvorstellung

*“Da machte Gott der Herr den Menschen aus Erde vom Acker und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so wars der Mensch ein lebendiges Wesen.” (Genesis, 2:7)<sup>15</sup>*

Es ist allgemein bekannt, daß die Vorstellung existiert, daß erst der Atem - Hauch Gottes - das Leben ausmacht und die biblische Darstellung der Schöpfungsgeschichte gibt uns ein gutes Beispiel dafür. Diese Art Beschreibung des Lebens findet man aber nicht nur in der Bibel, sondern auch in vielen anderen Kulturkreisen. In der griechischen Antike hat man mit dem Wort *anemos* (Wind) und *pneuma* (Atem) die Seele ausgedrückt. Das Wort *psyche* mit dem Sinn der Seele scheint erst später in der hellenistischen Philosophie geläufig gewesen zu sein. Früher noch in der homerischen Zeit hatte es direkt Atem bzw. Hauch oder Wind bedeutet.<sup>16</sup> Die lateinischen Ausdrücke wie *anima*, *animus* und *spiritus* beinhalten ebenfalls den Sinn von Wind bzw. Atem oder Hauch. Hierzu findet man noch weitere Begriffe, die den Sinn von Seele ausdrücken:

*“Seele, wie das englische soul, ist im Gotischen saiwala, urgermanisch saiwalô, das etymologisch mit dem griechischen aiolos (beweglich, bunt, schillernd) zusammengestellt wird. Das griechische Wort psyche heißt bekanntlich auch Schmetterling. Saiwalô wird andererseits auch mit dem altslavischen sila, Kraft, zusammengestellt. Aus diesen Beziehungen fällt ein erklärendes Licht auf die Urbedeutung des Wortes Seele: sie ist bewegende Kraft, wohl Lebenskraft.”<sup>17</sup>*

---

15 Viele nehmen heute noch die alte Vorstellung ohne weiteres an, daß die Genesis von Moses geschrieben wäre, aber sowohl bei den Historikern als auch bei ausgebildeten Theologen findet diese Aussage keine Gültigkeit mehr, schon lange nicht mehr. Nach der textkritischen Methoden ist schon längst bewiesen, daß Genesis nicht von einem Autor geschrieben sein kann, sondern von mindest 3 Urtexten aus verschiedenen Zeiten zusammengefasst worden ist: nämlich, von J-Text, E-Text und Q-Text. Was J- und E-Text betrifft, ist daß der jeweilige Text den eigenen Name Gottes beinhaltet, wie Jahwe und Elohim, nach den Initialen der jeweilige Text benannt wurde. J-Text wurde von den deutschen Theologen benannt, weil der Name **J**ahwe nach der deutschen Laute mit der Buchstabe “J” beginnt. Nach Bernhard W. Andersen wird allgemein akzeptiert, daß der J-Text nach dem Tod des Königs Salomon ca. 850 v.u.Z. und der E-Text nach dem Verfall des Nordreichs Israel ca. 720 v.u.Z. verfasst wurde. Dieser Text heißt E-Text, weil der in diesem Text häufig auftauchende Name Gottes Elohim hieß. Der andere “Q-Text” wurde nicht als existierend erwiesen, aber angenommen, existiert zu haben und damit die Genesis mit gleicher Wichtigkeit wie die anderen zwei Texte beeinflusst zu haben. Die Initiale “Q” stammt aus dem Wort **Q**uelle. Aus den genannten verschiedenen Quellen (s. Fußnote 15) war die Genesis erst ca. 400 v.u.Z. in heutiger Form zusammengefasst worden.

Andersen, Bernhard W.: , ( : 1980) 5 , S. 61 - 63

Vgl. Andersen, Bernhard W.: Rediscovering the Bible, (New York:-?-), 3. Kapitel.

16 Diese Information habe ich Kim, Jin-sung zu verdanken. Er studiert griechische Philosophie an der Uni Hamburg und schreibt zur Zeit seine Dissertation über Aristoteles.

17 Jung, C.G.: Wirklichkeit der Seele, Walter-Verlag (Olten und Freiburg im Breisgau:1978) -5. Aufl.- S. 16

Diese bewegende Kraft haben die Menschen früher wohl in den Phänomenen Wind oder Atemhauch gesehen, was den wesentlichen Teil des Lebens ausmacht und daher unbedingt zum Ausdruck gebracht werden mußte. Noch weiter dazu findet man im Arabischen *rih* als Wind und *ruh* als Seele und Geist.

*“Dieser Zusammenhang zeigt deutlich, wie .... die Namensgebung für die Seele mit der Vorstellung von bewegter Luft, dem >kalten Geisterhauch<, zusammenhängt. Daher kommt es wohl auch, daß die primitive Anschauung der Seele einen unsichtbaren Hauchkörper gibt.”*<sup>18</sup>

Um diese Vorstellung zu finden, braucht man aber nicht nur einen Blick auf die Antike zu werfen. In der heute noch überlieferten Bewegungskultur/Philosophie aus Indien, Yoga, ist ähnliches zu beobachten. Bekanntlich ist die Atemtechnik im Yoga hoch entwickelt, wobei man die universale Lebensenergie namens *Prana* in sich nimmt, was Leben ermöglichen sollte und gleichzeitig nichts anders ist als das Leben selbst.<sup>19</sup>

In Altchina stellten sich die Menschen vor, daß das Leben aus zwei verschiedenen Faktoren besteht, aus dem himmlischen und dem irdischen Teil. Wenn der Mensch stirbt, wird der himmlische Teil zum Himmel und der irdische Teil zur Erde zurückgekehrt. Dies ist gleich der Ki-vorstellung, die später erörtert wird. Hier könnte der himmlische Teil als Yang 陽, und der irdische Teil als Yin 陰 verstanden werden. Also 陽氣 Yang Energie - himmlische Energie - und 陰氣 Yin Energie - irdische Energie -.<sup>20</sup> Chinesisches Wort für Geist Kueishin 鬼神 oder Hunbai 魂魄 sind eigentlich die himmlische und irdische Energie, die nach dem letzten Atem des Menschen wieder in die Natur zurückkehren werden wie der “Gottesodem”. Und die beiden Teile (himmlischer und irdischer) sind nur in einem Kreislaufsystem der Welt (天地 Himmel und Erde) wahrzunehmen und können nicht in verschiedene Kategorien

---

18 Ebda.

19 *“Der Begriff Qi im Sinne von Dampf, Luft und Lebensspender wurde oft mit dem indischen Begriff 'prana', dessen Strom in Gestalt der Materie nichts anderes als das Leben selbst ist, dem tibetischen Begriff 'rlung', mit den Bedeutungen 'Wind, Hauch, Atmosphäre, Luft und Energie' und sogar mit dem griechischen Konzept 'pneuma' verglichen.”*

Landmann, Rainer: TAIJIQUAN - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst, Analyse anhand der frühen Schriften, Dissertationsarbeit, Universität Hamburg, 1999 (noch nicht veröffentlicht) S. 73 (auch Fußnote 1.)

Pálos, Stephan: Atem und Meditation - moderne chinesische Atemtherapie als Vorschule der Meditation (München: 1968) S. 37

20 Kim, Yong-Ok: “Was ist Ki-Philosophie” aus Schriftsammlung von Do-Ol, Tongnamu (Seoul:1991) S. 34 - Orig. : , , ( :1991)

zugeteilt werden. Mit anderem Wort sind sie nur zwei Seiten von einer Münze, 氣 Ki - Energie.

Das chinesische Zeichen 氣 bedeutet auch ursprünglich Luft, Dampf bzw. Stoffe, die für das Leben notwendig sind. Landmann schreibt in seiner Dissertation folgendes:

*“Der Vorgang des Verdampfens, der sich durch die stilisierte Darstellung ‘aufsteigenden Dampfes’ in drei Schreibweisen findet, weist bereits auf ein zentrales Bedeutungsfeld hin: Qi steht zumeist für Luft, Dampf und Stoffe, die ebenso die Eigenschaft des Flüchtigen, Strömenden, Formlosen besitzen. In einer seiner heutigen Hauptbedeutungen ‘Luft’ wird Qi als Atemluft zum einen zu einem lebensnotwendigen Stoff, zum anderen zu etwas, das den Lebensraum des Menschen erfüllt und doch konturlos und unfaßbar ist.”<sup>21</sup> (Qi = Ki)*

An dieser Stelle greifen wir auf das Kapitel Bewußtsein zurück. Das Bewußtsein entwickelt sich durch die Sprachentwicklung und auch umgekehrt, und zwar in der Metapher. Wenn man ein neues Ding entdeckt oder erkennt, d.h. wenn dieses dem Menschen erst bewußt ist, bringt er das in den sprachlichen Ausdruck. Wenn der Mensch es nicht erkannt hat, existiert es auch nicht für ihn. Als die Menschen die Notwendigkeit des Atems zum Leben erkannt haben, mit anderen Worten, als sie sich darüber *bewußt* waren, haben sie versucht, dies vielseitig auszudrücken und die Spur ist, wie oben dargestellt, in der sprachlichen Anwendung zu finden.

Bis zu diesem Prozeß findet man noch kein Problem. Unser Seelenproblem beginnt erst in der nächsten Stufe der Bewußtseinsentwicklung. Nämlich was lebenswichtige Energie ist, wenn sie gerade für “Mein” Leben notwendig scheint, sei es Atem oder Hauch, was scheinbar mit dem Anfang des Lebens auftaucht und mit dem Ende des Lebens verschwindet, dem *muß* eine Persönlichkeit verliehen werden, weil das nun mal “Leben” bedeutet. Also bedeutet *pneuma* nicht mehr nur Wind oder Hauch, sondern, nun mit Persönlichkeit verbunden, auch *pneuma*, die Seele. *Psyche* ist nun nicht nur etwas, was leicht schwebend ist und wie ein Schmetterling leicht fliegt, sondern auch *Psyche*, die Seele.

Hierzu kommt noch ein wichtiger Faktor zur Erklärung der Seele: die Erkenntnis des Todes. Irgendwann im Lauf der Zeit hat man erkannt, daß die Menschen sterben und damit Abschied von der vertrauten Umwelt und den Mitmenschen nehmen. Gleichzeitig empfindet man Angst

---

21 Landmann: Ebda. 72 -73

vor dem Tod und damit auch den Willen zum Leben und Überleben, so daß die Sache "Tod" eine ewige Beschäftigung und Aufgabe für die Menschen wird, die gelöst werden muß.

**Ich werde sterben. -> Aber ich will nicht sterben. ->**

**Also muß ich nicht sterben. -> Nun sterbe ich nicht.**

So wurde die An-Erkennung des Todes die Grundnahrung aller Religionen. Die einen sehen die Lösung in der Vorstellung, daß man nach dem scheinbaren Tod in die andere Welt gelangen würde, wo das Leben weiter geht. Die anderen sehen die Lösung eher darin, daß man in einer anderen Gestalt des Lebewesens wieder geboren wird, also Reinkarnation. Es wird oft besprochen, daß in diesen und jenen Kulturkreisen die Menschen den Tod nicht fürchten, weil sie daran glauben, daß sie wieder geboren werden. Ist es so? Haben sie dort tatsächlich keine Angst vor dem Tod? Ich denke eher anders: gerade weil sie Angst haben, haben sie den Gedanken, wiedergeboren zu werden entwickelt, und ihn als Zuflucht vor dem Tod angenommen. Angst ist ein sehr natürliches Phänomen. Aus diesem Grund kann ich kaum glauben, wenn man sagt, daß man "keine Angst" habe. Es mag vielleicht sein, aber ich bin nicht sehr davon überzeugt, es sei denn, daß man die Angst überwunden hat. Ein koreanischer Spruch drückt diesen psychischen Zustand über den Tod sehr gut aus: selbst wenn man im Hundekottfeld wandere, ist diese Welt besser (als jene).

Da aber das Fleisch nun mit dem Tod zu verfaulen beginnt, muß eine andere Lebenssubstanz noch lebendig sein, damit das Leben in einer anderen Gestalt weiter geht: also der Atem oder Hauch, der mit dem Beginn des Lebens kommt und mit dem Ende des Lebens verschwindet. Nun lebt *anemos* oder *pneuma*, also die Seele, in der anderen Welt oder wird in einer anderen Figur wieder geboren: die Seele ist unsterblich.

Aber diese Vorstellung, daß die Lebenssubstanz Seele unsterblich ist, ist scheinbar nicht alle Zeit hindurch zu finden. Wie wir heute noch in der Genesis lesen können, gab es noch in der Zeit der Genesis in Judäa keine weitere Vorstellung über die Unsterblichkeit der "Seele". Nach dem "Sündenfall" im Garten Eden wurden Adam und Eva von Gott aus dem Paradies verbannt. Wir sollen das Verbannungswort beachten:

*"Im Schweiß deines Angesichts sollst du dein Brot essen, bis du wieder zu Erde werdest, davon du gekommen bist. Denn du bist Erde und sollst zu Erde werden." (1. Mose 3:19)<sup>22</sup>*

---

22 D.h. bis zu diesem Zeitpunkt der Zusammenfassung der Genesis in heutiger Form war in Israel die Ewigkeit der Seele nicht in die Vorstellung gekommen, noch nicht.

Eine ähnliche Vorstellung findet sich auch in der alten chinesischen Literatur 禮記 Liji, die aus der fast gleichen Zeit wie die Genesis stammt:

“衆生必死 死必歸土”<sup>23</sup>

*“Die Menschen sterben unbedingt und kehren wieder zurück zur Erde.”*

Das ist die einfachste und die ehrlichste Antwort auf den Tod, die man geben kann. Alle anderen sind Widerspiegelung der Angst, somit auch die Vorstellung der Seele. Die Vorstellung der Seele findet selbst in dem Alten Testament nicht die überzeugende Darstellung. Interessant ist, daß die Menschen in Israel in der Zeit von Hesekiel, in der Jerusalem von Babylonien überfallen wurde, andere Lösungen des Todes hatten. Der Prophet Hesekiel propagierte nicht das Himmelsreich, wohin der Mensch nach dem Tod gelangen wird. Sein Wort zum niedergeschlagenen Volk war eher eine neue Vision auf *diese Welt*. Im Kapitel 37 vom gleichnamigen Buch beschreibt er in apokalyptischem Stil seine Phantasie über das Volk und dessen Zukunft:

*“Des Herrn Hand kam über mich, und er führte mich hinaus im Geist des Herren und stellte mich mitten auf ein weites Feld; das lag voller Totengebeine..... Und er spricht zu mir: Weissage über diese Gebeine und sprich zu ihnen: Ihr verdorrten Gebeine..... ich will Odem in euch bringen, daß ihr wieder lebendig werdet..... Und ich sah, und siehe, es wuchsen Sehnen und Fleisch darauf, und sie wurden mit Haut überzogen; es war noch kein Odem in ihnen.....Da kam der Odem in sie, und sie wurden wieder lebendig und stellten sich auf ihre Füße, ein überaus großes Heer.”<sup>24</sup>*

Diese Art apokalyptische Literatur der Bibel hat sich später zum “Tausendjährigen Reich” mit “Wiederauferstehung” weiterentwickelt und auch über die Vorstellung der Seele und deren Unsterblichkeit findet sich viel später in dem Neuen Testament eine kleine Spur, und zwar bei Petrus und Paulus. Was wir heute als christliche Seelenlehre kennen, ist erst im römischen Reich in der institutionalisierten Kirche im Rahmen der “Zusammenarbeit” von der Kirche und dem Staat aufgetaucht und als Dogma verfestigt. Da das “Tausendjährige Reich” für die Institutionen Staat und Kirche eine zu gefährliche Komponente war, ist es theologisch “zur Seite” geschoben und durch das “Himmelreich” ersetzt worden, womit die Eigendynamik der Bevölkerung zur Erneuerung der Welt im Schatten der realen Macht, zumindest in der Kirche,

---

23 Liji, Abschnitt Zeremonie, Kapitel 22,  
- Orig. 禮記, 祭義篇 二十二.

Das Buch Liji wurde in der späten Han-Dynastie (25 - 220) aus älteren texten (bis ca. 400 v.u.Z.) zusammengestellt.

24 Hezekiel, Kapitel 37.

völlig beseitigt wurde. Hier spielte die Auseinandersetzung der römischen Kirche mit den damaligen Religionen im Mittelmeergebiet, z.B. der Gnostik, eine große Rolle, aber wir wollen hier nicht in die gesamte Kirchengeschichte eingehen, sondern uns über die Seele weiter erkundigen.

Diese Vorstellung ist auch in dem Gilgamesch-Epos, einer der ältesten überlieferten Literaturen, deutlich zu finden. Es handelt sich in diesem Epos um Gilgamesch, der vermutlich vor ca. 28. - 27. Jh. v.u.Z. in Uruk gelebt hat. Die Sagenbildung soll aber viel später im 24. und 23. Jh. v.u.Z. eingesetzt haben, dessen Niederschrift erst aus 18. Jh. v.u.Z. stammen kann.

Diese Saga konstatiert die Tatsache, daß alle Menschen ohne weiteres sterben. Es wurde keine weitere Perspektive nach dem Tod vorgestellt. Angesicht des Todes seines Freundes Enkidu will Gilgamesch dieses Schicksal brechen und ewiges Leben erreichen, was ihm am Ende doch nicht gelingt. Ein Gespräch von Schenkin zu Gilgamesch während seiner Reise auf der Suche nach dem Leben erlaubt uns, einen Blick in die damalige Vorstellung von Leben und Tod zu werfen.

*“Gilgamesch, wohin läufst du?  
Das Leben, das du suchst, wirst du nicht finden!  
Als die Götter die Menschheit erschufen,  
Teilten den Tod sie der Menschheit zu,  
Nahmen das Leben für sich in die Hand.  
Du, Gilgamesch - dein Bauch ist voll,  
Ergötzen magst du dich Tag und Nacht!  
Feiere täglich ein Freudenfest!  
Tanz und spiel bei Tag und Nacht!  
Deine Kleidung sei rein, gewaschen dein Haupt,  
Mit Wasser sollst du gebadet sein!  
Schau den kleinen an deiner Hand,  
Die Gattin freu´ sich auf deinem Schoß!  
Solcher Art ist das Werk der Menschen!”<sup>25</sup>*

An dieser Stelle sollten wir uns erneut den Faktor in Erinnerung rufen, daß die Seele und deren Unsterblichkeit im Zusammenhang des Todes und dessen Lösungssuche entstanden sein kann. Bei F. Nietzsche war es schon klar, daß unsere Existenz, Leben und Überleben, die Seele “erfunden” haben.:

---

25 Gilgamesch Epos, übersetzt von Albert Schott, Reclam (Stuttgart:1974) S. 75 (10. Tafel)

*“Was der Sinn fühlt, was der Geist erkennt, das hat niemals in sich sein Ende. Aber Sinn und Geist möchten dich überreden, sie seien aller Dinge Ende: so eitel sind sie. Werk- und Spielzeuge sind Sinn und Geist: hinter ihnen liegt noch das Selbst. Das selbst sucht Sinn und Geist: hinter ihnen liegt noch das Selbst. Das Selbst sucht auch mit den Augen der Sinne, es horcht auch mit den Ohren des Geistes. Immer horcht das Selbst und sucht: es vergleicht, bezwingt, erobert, zerstört. Es herrscht und ist auch des Ichs Beherrscher. Hinter deinen Gedanken und Gefühlen, mein Bruder, steht ein mächtiger Gebieter, ein unbekannter Weiser - der heißt Selbst. In deinem Leibe wohnt er, dein Leib ist er.”<sup>26</sup>*

*“-Ja, ins Böse!- rief der Jüngling. -Wie ist es möglich, daß du meine Seele entdeckst? - Zarathustra lächelte und sprach: -Manch Seele wird man nie entdecken, es sei denn, daß man sie zuerst erfindet.”<sup>27</sup>*

Aber wir können über eins auf jeden Fall sicher sein, daß die Menschen gestern und heute, im Osten und im Westen eine Vorstellung über die Seele haben und daß sie weiterhin versuchen, der Seele eine Persönlichkeit zu geben. Mit der Persönlichkeitsgebung haben sie der Seele eine Eigenständigkeit gegeben. Nun ist die Seele aus der Vorstellungskraft des Menschen herausgekommen und wird von vielen Menschen als eine eigenständige Substanz gedacht.

Wir haben noch einige wunderbare Begriffe/Funktionen zu unserem Körper: wie Gedanke, Traum. Wie C.G. Jung beschreibt, kann man von Zeit zu Zeit keine Kontrolle mehr über seine eigene Gedankenwelt haben, nicht weil man nicht will, sondern weil man nicht kann.

*“So können wir zum Beispiel die meisten Emotionen nicht unterdrücken, wir können eine schlechte Laune nicht in eine gute verwandeln, wir können Träume weder bestellen noch abbestellen. Selbst der intelligenteste Mensch kann zu Zeiten von Gedanken besessen sein, .... Unser Gedanke kann die tollsten Sprünge machen, die wir nur hilflos bestaunen können, und Phantasien kommen uns in den Kopf, die wir nie gesucht und nie erwartet haben.”<sup>28</sup>*

Da selbst die heutigen zivilisierten und intelligenten Menschen die Seele nicht als etwas Faßbares erleben können und daher auch nicht definieren können und dennoch von deren Existenz überzeugt sind, kann man auch die Seele leicht mit den Gedankenspielen, Funktionen des Bewußtseins und der Unbewußtheit, verwechseln.

Die Begriffe, “Persönlichkeit der Seele”, “frei schwebende Gedankenwelt” und die “Verwechselbarkeit der Seele mit der Gedankenwelt” haben die Seele relativiert und

---

26 Nietzsche, F.: Ebda. S. 29

27 Ebda. S. 35

28 Jung, C.G.: Ebda. S. 17

objektiviert. Also bin Ich nicht die Seele, Ich bin Ich und Seele ist Seele. Das alles aber passiert nur in unseren Gedanken. Schließlich ist niemand in der Lage, die Seele als Substanz zu beweisen und zu leugnen, wenn C.G. Jung recht hat. Was Jung interessiert, ist nicht die Tatsache, daß die Seele existiert oder nicht existiert, sondern daß die Seele als Wirklichkeit akzeptiert wird. Dieser Ansatzpunkt ist in seiner folgenden fast pragmatischen Formulierung deutlich zu erkennen:

*“Man darf nicht mehr wissen oder zu wissen vermeinen, was richtig und unrichtig ist, um die Fülle des Lebens nicht auszuschließen, sondern man muß sein Augenmerk ausschließlich auf das richten, was wirklich ist. Wirklich aber ist, was wirkt.”<sup>29</sup>*

Was dieses Kapitel besagt, ist, daß Körper und Seele eigentlich nur verschieden herauskristalisierte Erscheinungen von dem Wesen - Menschen - sind, und, daß die Seele ein verobjektiviertes Ich ist, wobei man meistens empfindet, daß sie eigenständige Lebenssubstanz wäre. Daß man die Seele als selbständige Lebenssubstanz annehme, fordert fast unvermeidlich, daß der Dualismus zur Grundbasis des Gedankens und somit des Lebens akzeptiert wird. Das ist der wesentliche Punkt, woran sich die europäische Lebensweise von derjenigen der traditionellen asiatischen unterscheidet und der später das asiatische 20. Jahrhundert anstelle der traditionellen Gedanken dominieren wird. Wie ich später noch ausführlicher erörtern werde, war in der asiatischen Tradition eine solche dualistische Tendenz nicht vorhanden, was selbstverständlich die Bewegungskultur adäquat beeinflußt hat.

Das 20. Jahrhundert in Asien symbolisiert ein chaotisches Zeitalter aus einem anderen Grund als in Europa. Es war und ist immer noch eine andauernde Auseinandersetzung des europäischen Dualismus mit dem asiatischen Monismus<sup>30</sup>. Ein bekanntes Beispiel ist die Kulturrevolution in China, die mit der Substanztheorie (Materialismus) eine jahrtausendealte Tradition auf den Kopf zu stellen versuchte. (Trotz der eventuellen Notwendigkeit in der damaligen Gesellschaft und Politik sollte die Kulturrevolution aus einer anderen Sichtweise wie Kultur betrachtet werden.) Ein deutscher Professor äußerte nach seinem Aufenthalt in Korea 1988 sehr zutreffend, daß Korea ein Land sei, das noch auf der Suche nach eigener Identität ist. Dies ist allerdings nicht nur auf Korea zutreffend, sondern auch auf ganz Asien. Die Tradition, auf die die Menschen heute noch sehr stolz sind, ist kaum noch zu finden und überall findet man die Importkultur, wie von der modernen Architektur bis zu Fastfood. Wenn

---

29 Jung, C.G.: Psychologie und Religion, dtv (München 1991), -2. Aufl.- S. 127 Das Zitat ist aus dem zweiten Vortrag “Über die Beziehung der Psychotherapie zur Seelsorge (1932) in diesem Buch.

30 Diese Bezeichnung “Monismus” ist vielleicht nicht ganz angebracht, aber ich finde zur Zeit noch keine andere passende Terminologie.

man sich in eine asiatische Metropole begibt, kann man kaum erkennen, daß die jetzige Form der Stadt in einem Zeitraum von weniger als 100 Jahren entstanden ist. Bei Seoul beträgt dieser Zeitraum 40 Jahre (nach dem Ende des Koreakrieges). Diese rasche Veränderung hat den Stolz auf die eigene Errungenschaft und gleichzeitig einen Komplex erzeugt. Die Menschen leben dort noch in einer Zeit des "Chaos". Chaos in dem Sinn, daß die alte Tradition nicht mehr vorhanden ist und die neue Zeit schon angebrochen ist, aber daß man noch nicht weiß, wie und in welcher Richtung der geworfene "Rugbyball" springen wird.

Unser Körper hat eine weitere wunderbare Funktion, nämlich das Gedächtnis. Wenn man die Hypothese annimmt, daß die Sprache ein lebendiges Fossil ist, kann man dasselbe Prinzip ebenfalls von der Bewegungskultur behaupten.

*"Wir tragen unsere Vergangenheit mit uns, nämlich den primitiven und inferioren Menschen mit seinen Begehrlichkeiten und Emotionen, und wir können uns von dieser Last nur durch eine beträchtliche Anstrengung befreien."*<sup>31</sup>

Wir sollen das Gedächtnis nicht auf das Gehirn beschränken. Die heutige Hirnforschung im Bereich der Biologie und Computertechnologie kann trotz des wunderbaren Beitrags zur Erklärung des Wesens der Kritik nicht ausweichen, daß die Hirnforschung versuche, den Menschen nur aus der Sicht des Funktionalismus zu verstehen. Unsere Bewegungen, Verhalten, die Sprache und Schrift und sogar Gene verraten uns wie es in der Vergangenheit war. So können wir all diesen Komponenten mit den gesellschaftlichen Bedingungen und historischen Entwicklungsprozessen zusammen betrachten und daraus ein "Gesamtbild" bekommen, auch für den Kampfsport. Das ist bei Peter Weinberg deutlich zu beobachten:

*"Der heutige große Formenreichtum von Körper- und Bewegungskultur und die enorme Entwicklung von Sport sind Ergebnisse eines langen gesellschaftlich-historischen Prozesses. Er hat damit begonnen, daß von Beginn der Menschheitsentwicklung an die Menschen alles, was sie machten, in irgendeiner Weise festhielten; nicht nur tatsächlich mit der Hand, sondern auch in Werkzeugen, Arbeitstechniken, Bildern und schriftlicher Form."*<sup>32</sup>

Wenn wir annehmen, daß der Kampfsport nicht eines Tages vom Himmel gefallen ist, können wir ohne Problem annehmen, daß er uns von unserer vergangenen Bewegungskultur aufschlußreich erzählen kann und daß er umgekehrt durch die Lebensumstände geklärt

---

31 Ebda. S. 80

32 Weinberg, Peter: "Als die Germanen noch Knochen warfen". In: Lienen/Nording/Reinke-Dieker/Pölking: Sport, Rowohlt Verlag, (Reinbek 1985), S. 129

werden kann. Gerade um das Phänomen Kampfsport, besonders das asiatische, zu verstehen, ist es notwendig, das Seelenproblem klar zu stellen.

### 3. Kampfsport

#### 3.1 Kung Fu - Kampfsport?

In dem Buch **大學** Großes Lernen liest man:

*“zuerst stellt man sein Wesen aufrichtig, dann bringt die Familie in Ordnung, regiert das Land und letztlich bringt den Frieden unter dem Himmel.”<sup>33</sup>*

Wie dieser Satz andeutet, wurde es in Asien als allererste Stufe verstanden, den eigenen Körper aufrechterhalten zu lernen, um weitere Aufgaben zu meistern. Und “den Körper aufrechtzuhalten” bedeutet nicht etwa “den Leib” als Gegenbegriff zur Seele zu trainieren, sondern, wie schon erwähnt, das Wesen “Mensch” zu erziehen. (Jedenfalls war es in Altchina nicht möglich, sich vorzustellen, den Menschen in Körper und Seele zu teilen.) Das nennt man **工夫** (Gong Fu oder Kung Fu) - das Lernen. Da das Lernen aber nicht nur die Ansammlung von Wissen bedeutet, war es wichtig, bei allen Lernvorgängen die richtige Körperhaltung einzunehmen, wie z.B. wenn die Wissenschaftler und Literaten Bücher lesen, war es nicht erlaubt, es im Liegen zu tun. Sie setzten sich vom Kopf bis zum Boden geradehin wie bei der Meditation sogar mit dazu passender Atemtechnik. Oder wenn sie schreiben lernen, nehmen sie die gleiche Haltung ein. Also Kung Fu ist der Lernvorgang, das Menschenwesen aufrichtig zu halten.

Wir kennen aber noch einen anderen Kung Fu als Kampfsport, der in Chinesisch **功夫** Kung Fu schreibt: **功夫** = (**工夫** + **力**): das Lernen + Kraft, Energie, Bemühung etc. Was wir Kampfsport nennen, ist ebenfalls nichts anderes als das *Lernen*, Lernen mit der körperlichen Energie umzugehen, und *Fertigkeiten* auszubilden, die man mit Bemühung gemeistert hat. In dem Sinn ist die meisterhafte Beherrschung der Schreibkunst (Kalligraphie) auch Kung Fu, oder die gemeisterte Technik eines Metzgers ist es ebenso, wenn sie nicht nur das Schneiden des Fleisches bedeutet, sondern dazu dient, das Wesen “aufrichtig” zu halten.

Auf Chinesisch heißt Kampfsport bekanntlich auch Wushu **武術**. Von diesem Wort ist das erste Zeichen Wu **武** für die Bedeutung entscheidend. Mit Shu **術** sind Techniken gemeint,

---

33 修身齊家治國平天下. - 大學 -

die den Begriff Wu in diesem Wort unterstützen. Wu wird oft als Militär oder Armee bezeichnet.<sup>34</sup> Wu besteht aus zwei Zeichen 戈 + 止, was jeweils ‘Speer’ und ‘Stoppen’ bedeuten: Also ‘Waffen Stoppen’ - Streit beenden, anders als die gängige These, daß Wushu ‘Streittechnik’ vertritt.<sup>35</sup> Dies wird in Shouwen Jiezi 說文解字 (ca. 100 Jahre n.u.Z.) von Xu Shen 許慎 wie folgt dargestellt:

“楚莊王曰, 夫武定功戢兵, 故止戈爲武。”

*“König Juang von Chu sprach: Wu ist, den Ruhm bzw. Erfolg aufzubewahren und die Soldaten wieder zusammenzustellen. Deshalb ist das Stoppen der Waffen Wu”<sup>36</sup>*

Nach Blankney soll dies das Stoppen der Waffen der Gegner sein.<sup>37</sup> Der Kontext im vorderen Satz jedoch weist darauf hin, daß es sich nicht um die Waffen des Gegners, sondern um meine Waffen handelt. Der vordere Satz 定功戢兵 besteht wiederum aus zwei Nebensätzen 定功 und 戢兵. Das Zeichen des ersten Nebensatzes bedeutet an dieser Stelle “aufbewahren”, und gibt somit 定功 den Sinn “den Ruhm aufbewahren”. Der Sinn des zweiten Nebensatzes 戢兵 ist eindeutig: “die Soldaten zurückstellen”. In diesem Zusammenhang ist es sinnvoller, den zweiten Satz 故止戈爲武 zu verstehen, daß “meine Waffe” bzw. “unsere Waffen” zu halten sind. Dadurch wird vermutet, daß das Zeichen Wu 武 neben der Kampffähigkeit den moralischen Wert in sich beinhaltet und widerspiegelt hatte, was in der frühen Zeit erforderlich war. Wie später im Kapitel “Rituelle Kämpfe” erwähnt wird, gab es immer einen Ehrenkodex, der sowohl beim Kampf als auch beim Krieg eingehalten wurde. Im ganzen Zusammenhang ist Wu 武 bzw. Wushu 武術 eine Fähigkeit, die den Ruhm aufbewahrt und das Nicht-Kämpfen ermöglicht.

---

34 Blankney, Raymond Bernard: A Course in the Analysis of Chinese Characters, The Commercial Press (Shanghai: 1926) S. 174 - 175

*“The seal form shows that 武 is from 戈 und 止, ... thus refers the power, which can cause the advance of enemies to be stopped.”*

35 Seit wann das Zeichen verwendet wurde, ist nicht klar, jedoch läßt es sich vermuten, daß es nach 戈 + 止 kombiniert gebraucht wurde. Die erste Spur des Zeichens 武 ist auf Tierknochen bzw. Schildkrötenschild 甲骨文 aus der Zeit 14. - 11. Jahrhundert v.u.Z. zu finden.

36 Chang, Hsüan: The Etymologies of 3000 Chinese Characters, Hong Kong University (Hong Kong:1968) S. 428

37 “The seal form .... refers to the power (military), 戈, which kann cause the advance of enemies to be stopped, 止. Blankney: Ebda.

Aus den zwei genannten chinesischen Begriffen Kung Fu und Wushu läßt sich feststellen, daß der Kampfsport zumindest in Asien kein Kampfsport ist, der nur Kampftechniken zeigt, sondern ein Kampfsport, mit dem man über sein Wesen (In-der-Welt-Sein) lernt und wie man “Streit beendet”. So hat einst der berühmte Karate Meister Masutatsu Oyama<sup>38</sup> gesagt, das Ultimatum der Kampfkunst sei gleich dem des Buddhas.

---

38 大山倍達 Masutatsu Oyama (1923 - 1994), geboren in Korea, mit 14 nach Japan ausgewandert, angefangen mit 松濤館 Shotokan Karate, der von Funagoshi Gichin, dem Vater des Karate, gegründet wurde und nach seinem Künstlernamen 松濤 Shoto benannt wurde, hat in der Kampfsportgeschichte eine unvergeßliche Rolle gespielt und Erfolge gehabt, mit denen er in die Geschichte einging. 1948 ging er in den Berg 清澄 Kiyotsumi, trainierte 18 Monate allein, abgeschnitten von der Außenwelt. Nachdem er 1950 zurückkam, hat er an Stierkämpfen teilgenommen. Insgesamt kämpfte er mit bloßen Händen gegen 52 Stiere, wovon er 36 Stieren die Hörne entwurzelte und drei auf der Stelle tötete. Während seiner Reise in der USA kämpfte er gegen viele Boxer und Pro-Wrestler mit KO-Siegen, wodurch er in Amerika bekannt wurde und zum ersten Mal einen asiatischen Kampfsportsboom veranlaßte. 1961 nach Japan zurückgekehrt, hat er seine eigene Karateschule 極眞會 Kyokushin-Kai gegründet. Seine Schule wird durch hartes Training und Kämpfe charakterisiert. Das harte Training in seinem Stil sollte nach seiner Idee zur Charakterbildung dienen, während die Tendenz später jedoch anderes erwiesen hat. In den USA und Europa wurde seine Methode nicht selten zum Zweck des Straßenkampfes akzeptiert und die Techniken nicht im ursprünglichen Sinn praktiziert. In den letzten Jahren seines Lebens soll er das Ergebnis und seine Methode bedauert haben. Politisch war er rechts orientiert. Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs hat er in der koreanischen Gesellschaft in Japan, nach seiner eigenen Aussage, gegen “die Kommunisten” gekämpft. Daß er in Korea berühmt wurde, hat er dem koreanischen Nationalismus zu verdanken und er selber hat ihn gut ausgenutzt. Aber außerhalb Koreas hat er sich meistens als Japaner ausgegeben. In seinen vielen Büchern findet man kaum eine Spur, daß er in Korea geboren sei. Es wurde lediglich erwähnt, wann er geboren ist, aber nicht wo. Um dem Nationalismus Koreas zu entsprechen, machte er seit den 70er Jahren oft die Aussage auf Wunsch der Korea Taekwondo Association (KTA) und der World Taekwondo Federation (WTF), daß Taekwondo die Entwicklung des Karate beeinflusst haben soll, was aber chronologisch nicht nachzuvollziehen ist. Aber in dem Buch “Was ist Karate” beschreibt er die Geschichte des Karate anders und dabei erwähnt er nichts vom Taekwondo.

Vgl.: Kim, Yong-Ok: Prinzipien der Struktur der Taekwondo-Philosophie, (Seoul : 1990)

- Orig. : , ( :1990)

Gu, Hyosong: Ebda.

### 3.2 Über Ki 氣

Jeder Mensch, jeder Kulturkreis hat eine eigene Erkenntnisbasis. Bei den Asiaten heißt diese Grundbasis bekanntlich “Ki” 氣 (oder Qi - Chi ausgesprochen). Ich muß hier mit diesem Begriff nun sehr vorsichtig umgehen, weil ich damit einen wichtigen Punkt der chinesischen Philosophie antaste und eventuell weitere Mißverständnisse verursachen könnte, die ich gar nicht beabsichtige. Ich denke aber, es wäre dennoch notwendig, zu versuchen, darüber zu informieren, um das Phänomen “Asiatischer Kampfsport” klarzustellen.

Viele “Konsumenten” des asiatischen Kampfsports und weitere Interessenten konfrontieren sich mit diesem Begriff und haben Probleme mit den vagen Erklärungen darüber. Leider wird er heute, mit der europäischen Mystik verbunden, zum großen Teil mißverstanden, besonders durch Aussagen wie “die Bewegung sei nicht mit der Kraft durchzuführen, sondern mit Ki”.

Dazu kommt noch eine andere Mystik aus China selbst. Uns sind im Allgemeinen solche Aussagen bekannt: “Wer durch Übung viel Ki gesammelt hat, den kann man nicht mit einem Schwert oder Speer verletzen.”<sup>39</sup>

So eine Vorstellung hatten nicht selten auch die Kampfsportler. Für solche (un)vorstellbaren Techniken haben die Chinesen einige Ausdrücke gebracht: 鐵布衫, 鐵臂功 etc. Es bedeutet, der Körper wäre so stark wie mit einer angezogenen eisernen Jacke, so daß keine Waffe ihn verletzen könnte. Diese Kraft soll 氣 Ki heißen. Ob es so überhaupt möglich wäre, kann ich nicht sagen, aber eins ist dennoch festzustellen, daß es sehr viel mit Wunschvorstellung zu tun hat. Es gibt manchmal unglaubliche Aussagen, wie etwa: “man kann durch das Ki-Training *fliegen*.” Bislang ist das Wunder noch nicht beobachtet und bestätigt worden. Der bekannte Kampfsportforscher Park, Jong-Kwan behauptet, daß es sich um eine Übertreibung handle, daß man durch Waffen nicht zu verletzen sei. Wenn man mit Schwert oder Speer einen Hieb aus einer Distanz bzw. Schneidebewegung führe, könne man ihn nicht überstehen.<sup>40</sup> Diese Aussage würde ich selbst nach meiner Kampfsporterfahrung als eine Übertreibung bezeichnen.

---

39 Es gibt eine Art Vorführung zu sehen, daß man mit dem Hals gegen die Speerspitze drückt und den Speer bricht. Ich habe es im Fernsehen einige Male gesehen und nur bestaunen können. Nun kann ich es zur Zeit nicht bestätigen, aber auch nicht einfach ignorieren.

40 Park, Jong-Kwan: Chinesisches hartes Qigong, Seorim-Verlag (Seoul:1992) S. 171-172  
- Orig. : , ( :1992)

In den 80er Jahren hat in Korea eine Gruppe von Dan-Übungsleuten<sup>41</sup> behauptet, daß die Menschen durch das Training tatsächlich fliegen könnten und darüber einige Bücher herausgegeben, natürlich mit Abbildungen. Bei einer tatsächlich durchgeführten Vorführung (viele Vorführungen wurden angekündigt, aber nicht durchgeführt) ist jedoch festgestellt worden, daß es nicht möglich ist. Als sich das Gerücht landesweit verbreitet hatte, sagte ein alter Meister des Taekkyon einmal in einem Zeitungsinterview, "fast 90 Jahre trainiere ich Kampfsport und die höchste Höhe, die ich mit meiner Sprungkraft getreten habe, war die Dachkante eines Hauses. Also ist das Fliegen nicht denkbar." Park hält diese Art Propaganda, fliegen oder schweben zu können, für Augenschwärmerei bzw. Zauberei.<sup>42</sup>

Yoshimaru 吉丸慶雪, Kampfsportforscher aus Japan, äußert seine skeptische Meinung über Wundervorstellung der Ki 氣 folgendermaßen:

*"Es ist nicht richtig, sich vorzustellen, daß Ki (im obigen Sinn) tatsächlich existieren würde und stärker als die Muskelkraft wirken würde. Vielmehr ist es wichtig, Ki als eine Methode zu verstehen. Selbstverständlich würde ich Ki von Qigong nicht negieren. Nur bin ich der Meinung, daß die "Wirkung von Ki" und "Ki von Qigong" zwei verschiedene Sachen sind."*<sup>43</sup>

Wir kennen ein Ereignis aus der Geschichte, das vor 100 Jahren China und die westlichen Invasionsmächte erschüttert hat: 義和團事件 oder 拳匪之亂 - Der Boxeraufstand. 1899 gegen die Imperialmächte und gegen die korrupte chinesische Regierung aufgestanden, haben die Aufständischen, ursprünglich als halbreligiöse Untergrundorganisation, viele Anhänger hinter sich gebracht, die sich mit der damaligen politischen Situation nicht zufrieden gaben<sup>44</sup>. Da die Menschen damals Angst vor den Feuerwaffen der Imperialmächte hatten, propagierte die Organisation 義和團 Yiheduan<sup>45</sup>, daß man nach einem Geheimtraining den Kugeln der Feuerwaffen ausweichen bzw. von den Kugeln nicht verletzt werden könne. Trotz des

---

41 丹 Dan: ähnlich wie Ki-Vorstellung.

42 Park, Jong-Kwan: Ebda. S. 33

43 Yoshimaru, Keishezu: Wissenschaft der Fajin (Seoul:1994) S. 159  
- Orig. 吉丸慶雪, 發勁 科學, ( :1994)

44 Shin, Ki-Seok; Geschichte der Asiatischen Diplomatie (Seoul:1981) S. 224-231  
- Orig. 申基碩; 新稿 東洋外交史, 探求堂 ( :1981)

45 Zuerst hieß die Gruppe 義和拳 Yihequan, die als eine Fraktion der religiösen Untergrundorganisation 白蓮教 Bailianjiao war. Der neue Name 義和團 Yiheduan wurde von dem damaligen Gouverneur der 山東 Shandong Provinz ehrenvoll gegeben, da er die Rebellen indirekt unterstützt hat.

Vgl. Kim, Jun-Yop; die chinesische moderne Geschichte, Seoul:1978, 2. Auflage, SS. 291-295  
- Orig. 金俊燁; 中國最近世史, 一潮閣 ( :1978) 重版.

Sondertrainings 清功 Qing-gong und 混功 Hun-gong<sup>46</sup> hat keiner der Rebellen das Wunderphänomen erleben und den Kugelhagel überleben können.

Wie bereits in meiner Diplomarbeit dargestellt, sollte man eine solche Vorstellung der Wunderphänomene eher als Phantasiewelt akzeptieren, denn als eine Tatsache. Wenn man die Grenze nicht erkennt, kann man nur tiefer in die Illusion hineingeraten und die Phantasien nicht mehr als Phantasie erkennen.

Ist Ki 氣 dann eine extra existierende Wunderkraft? Kann man mit Ki die “Mühelose Kraft” bekommen? Was haben die Chinesen eigentlich mit Ki gemeint?

Die Bedeutung des Ki ist nach dem *Neuen Praktischen Chinesischen Wörterbuch* wie folgt angegeben: Wetter, Klima, Atem, Luft, Vitalität etc.<sup>47</sup> Das *Moderne Wörterbuch der chinesischen Sprache* gibt fast die identische Erklärung: Luft, Gas und Atem, Naturphänomene, Moral, Vitalität, Wut.<sup>48</sup> Aus dieser Deutungen kann man schon vermuten, daß das Wort Ki kein bestimmtes Ding beinhaltet. Für detailliertere Anwendungen wird Ki immer zusammen mit einer weiteren Ergänzung geschrieben, wie Landmann erwähnt:

*“Dies geschah in der Regel durch Hinzufügen eines zweiten Begriffs, der auf die besondere Eigenschaft, Funktion oder den diesem speziellen Qi eigenen Wirkungsbereich hinwies. So wird beispielsweise als ‘Leitbahnen-Qi’ (JINGQI 經氣) das Qi bezeichnet, das sich in dem System der Leitbahnen bewegt. Ein sogenanntes ‘Herz-Qi’ (XINQI 心氣) bezeichnet die Funktionen des Herzens und die ‘Übel-Qi’ (XIEQI 邪氣) schädigende äußere Einflüsse. .... ein ‘Ursprungs-Qi’ (YUANQI 元氣), das auch als das ‘echte Qi’ (ZHENQI 真氣) bezeichnet wird, ..... ein ‘ehrwürdiges Qi’*

---

46 Sie hatten zwei Trainingsmethoden, die 清功 Qing-gong und 混功 Hun-gong hießen. Qing-gong dauerte in der Regel 400 Tage und Hun-gong ca. 100 Tage. Wer Hun-gong trainiert, könne ein göttliches Wesen werden und mit Qing-gong werde man Kugel ausweichen können. Ebda. 292

47 Chang, Sam Shik: Neues Praktisches Chinesisches Wörterbuch, Yukyong-Verlag (Seoul:1974) S. 425 - Orig. 張三植: 實用新字源, 裕庚出版社 (Seoul:1974)

48 XIANDAI HANYU CIDIAN 現代漢語辭典 (Peking:1985) S. 903

wieder zitiert aus Landmann: Ebda. S. 73

*“1. Gas; 2. bezieht sich speziell auf Luft; 3. Atem; 4. weist auf Naturphänomene, wie Kälte, Wärme, bewölkerter und klarer Himmel u.a. hin, 5. Geruch; 6. Moral, Geist, Vitalität, 7. schlechte Angewohnheit im Arbeitsstil eines Menschen; 8. in Wut geraten; 9. jemanden wütend machen; 10. schikanieren und tyrannisieren; 11. in der traditionellen chinesischen Medizin bezeichnet es die Antriebskraft der Eigenenergie des menschlichen Körpers für die reguläre Aufrechterhaltung der Funktionen aller Organe; 12. in der traditionellen chinesischen Medizin beschreibt es ebenfalls verschiedene Arten von Krankheitssymptomen.”*

(ZONGQI 宗氣), das aus der Verbindung des von der Lunge eingeatmeten 'frischen QI' (QINGQI 清氣) mit dem vom Magen aufgenommenen 'Wasser-und-Getreide-QI' (SHUIGU ZHI QI 水穀之氣) hervorgeht, ein 'Aufbau-Qi' (營氣), das im wesentlichen aus dem im Magen umgewandelten Feinstoff der Nahrung gebildet wird sowie ein 'Abwehr-QI' (衛氣), das die inneren Organe erwärmt und versorgt und äußerlich für das Befeuchten der Haut, die Versorgung des Hautgewebes und das Öffnen und Schließen der Poren zuständig ist....."<sup>49</sup>

Diese Vieldeutigkeit bzw. Vielseitigkeit des Ki erschwert uns einerseits, eine klare Erklärung über Ki abzugeben. Wenn es nötig ist, ist es immer möglich, irgendein Phänomen mit dem Wort Ki zu bezeichnen. Andererseits aber weist die komplizierte Vieldeutigkeit des Ki paradoxerweise auf seine Allgemeinheit hin. D.h. Ki ist eine Allgemeinheit, die für jede Angelegenheit ausdrucksfähig ist.

Dies wird bei der Betrachtung einiger klassischer Textbeispiele klarer.

*"Im Kosmos gibt es sechs Arten von QI. Sie heißen YIN und YANG, Wind und Regen, Dunkelheit und Licht."*<sup>50</sup> - Zuozhuan 左傳 ca. 5. - 4. Jh. v.u.Z. -

*"Das Leben des Menschen ist eine Verdichtung von QI, Verdichtung bringt Leben; Zerstreuung bringt Tod."*<sup>51</sup> - Zhuangzi 莊子 4. Jh. v.u.Z. -

我知言,我善養吾浩然之氣.

*"Ich verstehe die Worte, und ich verstehe mich darauf, mein überwältigendes QI zu nähren."*<sup>52</sup>  
- Mengzi 孟子 -

*"Der Mensch lebt inmitten von QI. Und QI erfüllt den Menschen. Vom Kosmos bis hin zu den zehntausend Wesen - alles bedarf des QI, um zu leben. Wer das QI zuführen weiß, nährt damit innerlich den Leib und wehrt äußerlich Schaden ab."*<sup>53</sup> - Ge Hong 葛洪 (3. bis 4. Jh.) -

---

49 Landmann: Ebda., S. 75 - 76

50 Legge, James: Zouzhuan 左傳 - The Chinese Classics. vol. 5. - Taibei o.J., S. 573. aus Landmann:Ebda., S. 71, wieder zitiert.

51 Zhuangzi, Kap. 22. Zhu Zi Jicheng, Bd. 3, S. 320. aus Landmann:Ebda.

52 Mengzi, 2A2, 11. aus Landmann:Ebda.

53 Ge Hong: Baopuzi. Zfui Zi Jicheng, Bd. 8, S. 24. aus Landmann:Ebda.

*“Spricht man von Anregen und Vollenden, von Bewegung und Ruhe, von dem, was alles erfüllt und unsichtbar ist, so ist es zwar möglich, diese lediglich als Erscheinungen zu bezeichnen. Doch, wenn nicht auch die Erscheinungen eigentlich QI sind, was sind sie dann?”<sup>54</sup>*

- Zhang Zai 張載 (1020 - 1077) -

Wie Landmann zufügt, ist es nicht möglich, eine “haltbare Entsprechung des Begriffs Ki” aus diesen Zitaten zu stellen. Je nach der Darstellung ist Ki wohl Yin-Yang Kraft, Wasser, Luft, oder das Leben selbst oder sonst alles, was man sich vorstellen kann. In diesem Sinne trifft das letzte Zitat von Zhang Zai die sinnliche Allgemeinheit über Ki einigermaßen zu. Nun was ist Ki?

In der ostasiatischen Philosophie und Gedankenwelt nimmt der sogenannte “Schöpfungsmythos” keinen wichtigen Platz ein. In fast allen anderen Kulturkreisen der Welt existiert eine eigene Schöpfungsgeschichte, wonach das Universum oder die Welt begann. Trotz einiger Schöpfungserzählungen war sich die Gedankenwelt darüber schon früh einig, daß die Welt nicht von irgendeinem Wesen geschaffen wurde, sondern “von sich selbst so” (自然) ist.

Das Wesen des Universums, das von sich selbst so ist, heißt 氣 Ki, die Energie, die die Welt bewegt und in Funktion setzt, und das Prinzip der Ki-Funktion wird als 道 Dao oder 理 Li bezeichnet. Wenn Dante in “Die Göttliche Komödie” als letzten Satz formuliert, “Die Liebe, die bewegt die Sonne und Sterne,” kann man dies genauso in der chinesischen Weltvorstellung umschreiben: “Ki, die bewegt die Sonne und Sterne.”

---

54 Sibū Beiyao. Zhangzi Quanshu, Bd. 2. S. 14. aus Landmann:Ebda.

In der chinesischen Gedankensbibel Yijing 易經<sup>55</sup> findet man folgenden Satz:

*“Die Beziehung (Gegenüberstellung) von Himmel und Erde ist der Kernpunkt der Umwandlung. .... Wenn eins von den beiden fehlt, ist die Umwandlung nicht möglich und die Bewegung wird beendet. In solchem Verhältnis nennen wir den unsichtbaren Bereich des Kosmos (形而上者 Metaphysik im*

---

55 Wir müssen das Buch 易經 Yijing näher kennenlernen. Über dieses Buch bestehen zur Zeit viele Mißverständnisse, nicht nur in Europa sondern auch in Asien selbst. Am häufigsten ist es als Orakelbuch bekannt. Es ist natürlich klar, daß es die Elemente des Orakels beinhaltet und heute noch für die “Wahrsager” oder “Sterndeuter” wichtigste Informationen bietet. Aber wenn es nur ein Orakelbuch wäre, wäre es gar nicht möglich gewesen, daß es über zwei Jahrtausende als eines der wichtigsten philosophischen Bücher von den Asiaten akzeptiert wurden.

Die Buchstabe 易 Yi ist eine der Hieroglyphe und bedeutet ursprünglich eine Eidechse, die ihre Farbe zwölfmal am Tag wechselt und daher auch 十二時蟲 (Zwölfzeiteninsekt) hieß. Aus diesem Grund bedeutet sie etwa ‘Veränderung’ oder ‘Wandlung’ und wurde zum Titel des Buches, das in der Zeit 周 Zhou-Königreich (11. - 8. Jh. v.u.Z.) aufgrund der ‘Wandlungsprinzipien’ als Orakelbuch zusammengefaßt und verbreitet wurde. Das Buch hieß deshalb 周易 ZhouYi, womit man heute noch häufig mit 易經 Yijing verwechselt. Wie überall in der Welt ist das Orakel auch in China nicht rational zu klären. Später aber wurden von mehreren Philosophen, wie 孔子 Kongtse (Konfuzius) und seinen Nachfolgern, trotz der irrationalen Faktoren einige wichtige Prinzipien der Kosmologie aus dem Buch 周易 ZhouYi erkannt und weiter erforscht. So wurden mehrere Interpretationen und Exegesen sowie andere philosophische Arbeiten zu dem Buch zusammengefaßt und als ein Buch herausgegeben. Dies alles passierte erst während der Han-Dynastie (2. Jh. v.u.Z.). Aber der Orakelfaktor des Buches ist der Grund, warum das Buch 周易 die historische Bücherverbrennung (213 v.u.Z.) von dem ersten Kaiser der 秦 Qin-Dynastie (221 - 206 v.u.Z.) überstanden hatte: Das Buch sei nur ein Orakelbuch und enthalte nicht philosophische Inhalte und sei daher nicht “gefährlich” für die Dynastie. Nach dem Sturz der Qin-Dynastie wurde die wissenschaftliche und philosophische Atmosphäre der Gesellschaft allmählich wieder hergestellt. In der darauffolgenden Han-Dynastie unter Kaiser 武帝 Wu-ti (141 - 86 v.u.Z.) war das Land politisch und kulturell auf dem Höhepunkt und es wurde der 儒教 Konfuzianismus als Staatsideologie bzw. -religion akzeptiert. In dieser Atmosphäre wurde 周易 ZhouYi von den Philosophen weiter erforscht und mit zehn weiteren Schriften ergänzt, die 十翼 Zehn Flügel heißen. Als Folge dieser Vorgänge entstand das Buch von 周易 ZhouYi zu 易經 Yijing. Daß das Buch 經 Jing genannt wurde, bedeutet, daß es in der Gesellschaft nicht mehr als ein Orakelbuch, sondern als eine der wichtigsten philosophischen Schriften akzeptiert wurde. Natürlich kann man schon vermuten, daß die Dynastie aus diesem Buch und dem gesamten Vorgang zur 易經 Yijing etwas an Nutzen gezogen hatte.

Das Universum ist mysteriös. Die Welterscheinung ist auch mysteriös. Die Arbeit, sie zu verstehen, heißt Philosophie. Das Philosophieren ist aber nur im Bereich der Vernunft möglich. Dies zeigt gerade der Vorgang zu Yijing deutlich. Vielleicht kann man mit Vernunft nicht alles verstehen, aber ohne Vernunft ist nichts möglich. Schließlich basiert unsere Zivilisation zum großen Teil auf Vernunft, sei sie denn positiv, negativ, aggressiv oder nicht aggressiv.

Vgl. Noh, Tae-Jun: ZhouYi, im Kapitel “ZhouYi als Philosophie” (Seoul:1974) S. 11 - 33.

- Orig. 盧台俊: 周易, 弘新文化社 ( :1974)

Auch das Buch “Das ist die Philosophie von Laotse” (Kim, Yong Ok, Seoul:1989) - Orig. :

, :1989 bietet eine ausführliche Erklärung über den Prozeß .

europäischen Sinn) Dao 道 und wenn der Bereich in sichtbarer Form erscheint (形而下者 vergleichbar mit europäischem Materialismus), nennen wir 器 Qi ....”<sup>56</sup>

Zu diesem Satz hat Kim, Yong-Ok in seinem Buch “Spaziergang durch Ki-Philosophie” folgendes kommentiert:

“道 Dao und 器 Qi sind eigentlich nicht zwei verschiedene Substanzen (Bereiche). Deswegen ist diese Unterscheidung von 道 Dao und 器 Qi nur methodologische Benennung. .... Ki-Philosophie beginnt dort, wo Metaphysik und Materialismus eins sind. 道 Dao und 器 Qi sind eigentlich nichts anderes als 氣 Ki.”<sup>57</sup>

Unter dieser Vorstellung ist die Trennung der Seele vom Körper bei den Asiaten nicht möglich. Was man heute als Seele bezeichnen kann, war und ist bei den Chinesen nur eine Erscheinung von Ki. Also war die Tendenz der dualistischen Denkweise bereits in Altchina überwunden, Substanz und Phänomen voneinander zu unterscheiden. In Yijing finden wir hierfür einen Satz:

“Das Prinzip der Wandlung 易 gleicht der Natur. Es enthält den Weg der Natur in sich. Es wird von den oben himmlischen Kosmologien und unten den irdischen Lehren systematisiert. Deshalb findet das Prinzip nicht nur in der sichtbaren Welt, sondern auch im unsichtbaren Bereich die Geltung. Und in ihm werden alle (vermeintlichen) Anfänge und Enden im Zyklus betrachtet und systematisiert. So kann das Prinzip Leben und Tod durchgehend erklären: Wenn die klare Ki konzentriert ist, scheint es in fester Gestalt. Wenn die Ki zerstreut wird, ist es Erscheinung der Wandlung. Aus dieser Sicht kann man geistiges und seelisches betrachten.”<sup>58</sup>

Als ich selber mit Taekwondo anfang, hatten wir nicht mit solchen Begriffen wie Körper, Geist, Seele zu tun. Wir hatten Spaß an der Bewegung und wollten dadurch “stark” werden. Ich habe schon mit anderen Trainern darüber gesprochen und es bestätigen lassen. Was ich heute überall in Europa höre, daß man durch die asiatischen Kampfsportarten nicht nur den ‘Körper’ trainieren wolle, sondern auch ‘die Seele’, war nicht unsere Motivation. Mit anderen

---

56 乾坤其易之緼邪。乾坤成列，而易立乎其中矣。乾坤毀，則无而見易。易不可見，則乾坤或幾乎息矣..... 是故形而上者謂之道，形而下者謂之器.... - 易經，繫辭上傳 -

57 Kim, Yong-Ok: Spaziergang durch Ki-Philosophie, (Seoul:1992) SS. 32 - 33 wieder zitiert.  
- Orig.: : 氣哲學散調, (Seoul:1992)

58 易與天地準，故能彌綸天地之道。仰以觀於天文，俯以察於地理，是故知幽明之故。原始反終，故知死生之說。精氣爲物，遊魂爲變，是故知鬼神之情狀。 - 易經，繫辭上傳 -

Worten: der Kampfsport hat nicht den “Körper und die Seele” trainiert, sondern primär den Menschen und das Leben selbst.<sup>59</sup>

Ki ist wirkende Energie, die das Universum bewegt und umwandelt. Und das Universum ändert sich selbst. Also ist Ki gleich dem Universum. Ki ist nur methodologisch angedacht, das Phänomen Natur zu erklären und zu verstehen, und sie ist nicht anders gemeint als die Welt selbst. Da Ki aber wirkende Energie ist, beinhaltet sie den Raum und Zeit in sich und “wirkt” auch nur in diesen Kategorien. Andere Argumente über Ki, besonders von den Mystikern, können leicht irreführen. Das chinesische Wort für Universum bedeutet dasselbe: 宇宙 - Zeit und Raum. Was außer diesen Bereichen vorkommt, ist erstens nicht denkbar, zweitens nicht unsere Aufgabe. In Yijing 易經 wurden diese Gedanken klar dargestellt, was die nachfolgende chinesische Welt entscheidend beeinflusst hat.:

*“Was dies übergeht, ist nicht zu wissen.”<sup>60</sup>*

Also ist Ki der Welt gleich. Das Universum ist aber, wie schon kurz erwähnt, in chinesischen Gedanken nicht von irgendeinem übernatürlichem Wesen geschaffen, sondern es ist von sich selbst so - 自然. Das haben die Chinesen in der alten Welt folgendermaßen beschrieben: 天地自然 - Die Natur ist von selbst so. In der Schrift aus dem 3. - 4. Jh. v.u.Z., die zum ersten Mal das Thema der Struktur des Universums systematisch behandelt, spricht Quyan 屈原:

*“Es kann keine feste Überzeugung über den Anfang oder Ursprung entstehen. Es ist nur die Fragestellung über die Natur möglich. Frage gehört zu einer Welt der Vorstellung und die Fragestellung erlaubt die Freiheit zur Phantasie. Es gibt nur die Frage, keine Antwort.”<sup>61</sup>*

*“Jemand hat gesagt: Eine Geschichte über den Anfang - Wer kann sie überhaupt überliefern? Da Oben und Unten noch nicht geformt sind, wie kann man darüber den Gedanken machen? Da Dunkel und Hell noch unklar und undeutlich sind, wie kann man sie voneinander unterscheiden? Da alles sich durcheinander dreht, wie kann man es erkennen? Die Zeit könnte entstanden sein, als die Helle hell*

---

59 In der alten Vorstellung war der Mensch erst dann Leben, wenn Ki in ihm konzentriert ist. Wenn sie sozusagen zerstreut ist, bezeichnet man ihn nicht gewiß als Leben, sondern Tod. S. Fußnote 49 die Zitat von Zhuangzi 莊子: “Das Leben des Menschen ist eine Verdichtung von Qi, Verdichtung bringt Leben; Zerstreung bringt Tod.”

60 日往則月來, 月往則日來, 日月相推而明生焉. 寒往則暑來, 暑往則寒來, 寒暑相推而歲成焉. 往者屈也, 來者信也. 屈信相感而判生焉. .... 過此以往, 未之或知也. (易經, 繫辭)

61 Kim, Yong-Ok: Ebda. SS. 28 - 30

wurde und der Dunkel dunkel wurde. Aber was hat es so verursacht? Da Yin und Yang alles erzeugen, was ist der eigentliche und was ist der veränderte?“<sup>62</sup>

Die Chinesen haben von Anfang an die Frage über den Beginn oder die Schöpfung gescheut. Bei ihnen ist die Welt von selbst da und sie ändert sich ständig. In dieser Denkstruktur ist nur Ki wichtig, die sich als wirkende Energie der Welt/Universum darstellt. Nur die Teile der Ki, die man mit bloßen Augen erkennen kann und mit der Hand greifen und fassen kann, wurden in der westlichen materialistischen Naturwissenschaftsgeschichte als Gegenstand der Forschung wahrgenommen und die anderen Teile, die anderweitig Wirkung zeigen, wurden eher auf den Bereich der Metaphysik verschoben. Es ist daher verständlich, daß dieser fremde Begriff Ki nicht leicht zu begreifen ist. Es gibt sogar die Tendenz, Ki nur auf den nicht materiellen Bereich zu schieben und in der Kategorie die asiatische Kultur zu verstehen, wie es häufig in der esoterischen Szene zu beobachten ist. Es ist, wie schon gesagt, verständlich, aber nicht nachvollziehbar.

Der Begriff Ki beinhaltet alle Phänomene, Energie und Zeit/Raum. Und er verwirklicht sich wiederum nur in Raum und Zeit. Er beinhaltet auch natürlich die newtonsche Energie. Ob die newtonsche Energie, umgekehrt, ebenfalls Ki darstellen kann, ist nicht immer möglich. Im Frühling beginnen viele Pflanzen zu blühen, Knospen zu springen. Ist es möglich, diese Naturphänomene mit den Thesen von Newton zu klären?<sup>63</sup> Insofern ist es verständlich, daß die Menschen, die sowohl in der materialistischen als auch metaphysischen Tradition aufgewachsen sind, sich mit diesem Begriff 氣 Ki nicht etwas Faßbares vorstellen und mystisch denken würden.<sup>64</sup> Ki ist nur ein Begriff. Ki ist selbst dynamisch und daher zeitlich.

So ist Ki nicht irgendeine spezifische Bezeichnung, sondern ein allgemeiner *Begriff*, womit man die Welt versteht. In dem Sinne kann man Ki als ein Model zur Erkenntnis des Universums akzeptieren. All anderen Schöpfungsmythen in der ganzen Welt bieten ebenfalls die Rahmen, durch die die Menschen ihre eigene Welt verstehen. Insofern sind die Mythen nützlich, um die Menschen aus dem jeweiligen Kulturkreis zu verstehen, aber sie bieten uns nicht die Klärung des Universums. Deshalb sollte man nicht versuchen, die Erzählung eines

---

62 曰遂古之初，誰傳道之。上下未形，何由考之。冥昭曹闇，誰能極之。馮翼惟像，何以識之。明明闇闇，誰時何爲。陰陽三合，何本何化。（屈原：天問） wieder zitiert aus Kim, Yong-Ok: Spaziergang durch Ki-Philosophie, Seoul:1992 SS. 30 - 31

63 Ebda. S. 48

64 In der metaphysischen Tradition wird das Phänomen Zeit beseitigt. Typische Beispiele davon sind Zahl, Mathematik und Geometrie. Da die Eigendynamik von diesen Faktoren nicht zu erwarten ist, hatten die Metaphysiker, z.B. Platon, einen weiteren Begriff dazu bringen müssen, nämlich Demiurgos als Handwerker bzw. Urheber, um deren Kosmos zu verstehen bzw. erklären.

Mythos logisch zu analysieren, ob es tatsächlich so gewesen wäre, sondern man soll eher versuchen, daraus den Gedanken und das Leben des Menschen in dem jeweiligen Kulturkreis zu lesen. Genauso ist auch dieser chinesische Begriff Ki zu verstehen.

### 3.3 Ki und Kampfsport.

In diesem Sinne ist Ki eigentlich alles, was man sich vorstellen kann. Er beinhaltet alle Phänomene in sich. Das Licht ist Ki, das Geräusch ist Ki usw. Unser Atem ist Ki und das Leben ist Ki. Der Raum ist Ki, die Zeit auch. Unser Gefühl, Kommunikation und Kommunikationsmittel fallen gleichfalls in den Bereich. Wenn sich zwei Menschen gegenüberstehen und der eine dem anderen einen herzlichen und warmen Gesichtsausdruck schenkt, wie ist es dann möglich für diesen, die Wärme jenes zu spüren? Es ist eine gewirkte Energie.

Wenn einer mich mit dem Wort beschimpfen würde, etwa "du Schwein", wie kommt es, daß es damit für mich unangenehm wird? In den langwierigen gesellschaftlichen Prozessen sind die negativen Besinnungen im Bezug auf den Menschen in das Wort "Schwein" konzentriert, so daß ich das Wort "Schwein" in unserem Kommunikationssystem fast automatisch negativ annehmen werde. Wenn es nicht der Fall wäre, würde keiner mehr das Wort zum Schimpfen benutzen. Also ist die negative Besinnung, die das Wort "Schwein" widerspiegelt und wodurch es mir unangenehm wird, das "Ki".

Nun können wir uns vorstellen, daß unsere physische Kraft zusammen mit einer Muskelbewegung ebenfalls nichts anderes als Ki ist. Wenn jemand behauptet, der asiatische Kampfsport habe nicht mit physischer Kraft, sondern mit Ki zu tun und daher die Frauen ebenfalls so stark wie die Männer sein könnten, dann ist dies sicherlich eine Illusion. Zu dieser Aussage gibt es einige Punkte anzusprechen.

Zunächst sollte man sich darüber Gedanken machen, warum man die vielseitigen Bewegungen mühsam lernen sollte, wenn nicht die physische Kraft, sondern ein anders gemeintes magisches "Ki" eingesetzt werden soll. Wer den asiatischen Kampfsport einigermaßen gelernt hat, weiß direkt aus eigener Erfahrung, was für eine Prozedur das Lernen ist und wieviel Schweiß man als Gegenleistung zu investieren hat, wenn man die Technik in die Praxis umsetzen will. Haben wir jemals gesehen, wie die Ringkämpfer oder Boxer trainieren? Ist es uns bewußt, wieviel Schweiß die Marathonläufer auf der Strecke hinterlassen, um das Ziel zu erreichen? Es ist beim Kung Fu oder Taekwondo genauso. Das Training ist kein Hokuspokus. Es ist eine disziplinierte ehrenvolle Auseinandersetzung mit sich selbst und seiner Leistung. Wenn ein Meister in dem Sport einen sehr gelassenen Eindruck auf die anderen hinterläßt, dann ist dies keineswegs wegen der illusorischen Ki-Vorstellung, sondern wegen seines sich selbst abgerungenen Trainings. Was man in den

asiatischen Sportarten "Ki" nennt, ist dies nicht etwa mystische Energie. Sie ist klar unsere physische Kraft.

Weil man die Kraftprinzipien des Sports nicht logisch versteht, oder sie nicht logisch erklären kann, kommt es manchmal dazu, alles unter die vage Behauptung mit dem Wort "Ki" zu bringen. Sicher ist die Kräftigung der Bewegung des asiatischen Sports in gewisser Hinsicht kompliziert und es ist nicht immer möglich, sie in der Praxis anzuwenden. Eins ist jedenfalls klar: Ohne Schweiß - kein Preis.

Der zweite Punkt zu dieser Aussage hat nicht gerade mit Sport zu tun. Es ist nicht selten, daß manche die Vorstellung haben, daß die Frauen die gleiche Stärke wie die Männer erreichen müßten, oder es sich zumindest so vorzustellen, um die Gleichberechtigung - mit anderem Wort die Emanzipation - zu erreichen. Die Frauen können selbstverständlich so stark wie die männlichen Kollegen sein, zumindest theoretisch, aber nicht anhand des illusorischen Ki, sondern nur durch mehr Schweiß als den von den Männern.

Es gibt einige Anthropologinnen, die die These vertreten, daß die weiblichen Mitglieder von Zeit zu Zeit nicht schwächer waren als die männlichen Kollegen in der Entwicklungsgeschichte. Adrienne Zihlman z.B. behauptet jedenfalls anhand ihrer Skelletanalysen von verschiedenen Primaten, daß es Phantasien der männlicher Forscher seien, daß die Vormenschen-Weibchen wegen der Kinder "zu Hause" hockten bzw. nicht sehr mobil gewesen sein können.<sup>65</sup>

Jedenfalls ist es nicht ganz korrekt, die Möglichkeit zu ignorieren, daß die Frauen unter Umständen, z.B. durch Training, so stark wie die Männer sein können. Ich finde aber, es ist eine genauso absurde Behauptung, daß die Frauen genau so stark sein müßten, um emanzipiert zu werden. Bedeutet es etwa, daß die Frauen aufgrund ihrer physischen Stärke nicht emanzipiert sind? Ist es nicht Paradox zu überlegen, daß die Frauen niemals "befreit" sein würden, solange sie die männliche Stärke nicht übertreffen?

---

65 Vgl. Engeln, Henning: Ebda., S. 28

Ihre Behauptung ist allerdings sehr fragwürdig, da sie meint, daß die Skelette der Primaten wie Gorilla, Schimpansen, Orang-Utans, morphologisch sehr ähnlich sind, so daß die männliche Forscher die Fossilien von verschiedenen Arten von Primaten für Hominidenskelette gehalten haben könnten, wie die Skelette von größeren Arten für männliche Vormenschen und die von kleineren Arten für weibliche. Ob nur sie allein in der Lage ist, die Knochen verschiedener Arten voneinander zu unterscheiden, kann ich als Laie natürlich nicht beurteilen.

### 3.4. Kampfsport - eine Art Bekleidung, bewußte Handlung

Das Geld bin "Ich" nicht, das Geld aber dekoriert und repräsentiert "Mich" in der Außenwelt. Mein eigentliches Ego wird durch das vom Geld geschaffene andere "Ich" ersetzt. Das ist wie der Seelenkomplex im vorderen Kapitel. Das Geld ist nicht mein Ego, jedoch repräsentiert verstärkt dieses. In diesem Vorgang wird mein wahres "Ich" hinter die Kulisse verdrängt und im Vordergrund taucht das andere vom Geld dekorierte "Ich" auf.

Wenn ich ein nobles Restaurant in schickem Anzug mit einer dementsprechenden Begleitung betrete und nach der schönen Mahlzeit mit meiner "Kredit-Karte" die Rechnung begleiche, weiß ich genau, daß es nicht mein reines "Ich" ist, das dort spielt, sondern etwas anderes, das von der Gesellschaft mit Moral und Etiketten überzogen ist und mit dem Geld ausgestattet auftritt.

So funktioniert es auch mit der Kleidung. Es ist üblich, zu denken, daß die Menschen die Kleidung wegen der Kälte erfunden hätten, aber diese These wurde von vielen Wissenschaftlern in Frage gestellt und dadurch wissen wir nun, daß der Schutz gegen die Kälte nicht die einzige und primäre Funktion der Kleidung ist. Der Münchner Biologe Josef Reichholf behauptet in seinem bekannten Buch "Das Rätsel der Menschwerdung", daß die Menschen nicht nur der Kälte wegen, sondern auch zum Schutz vor Tsetsefliegen die Kleidung gebraucht haben, als sie aus Afrika wegen der ungünstig gewordenen Lebensbedingungen "vertrieben" wurden.<sup>66</sup>

Daß die Bekleidung nicht nur der Kälte wegen da ist, ist hinlänglich bekannt. Es ist umso klarer, wenn wir heute die Mode der Kleidung beobachten. Wenn der Schutz vor Kälte die einzige Funktion der Kleidung darstellt, würde keine Schönheitsmode nötig sein.

---

66 Reichholf, Josef: Das Rätsel der Menschwerdung, dtv (München 1993), S. 180 - 182, 239 - 246

*"Kann die Nacktheit lebensbedrohend sein? Natürlich kann sie das. Zum Beispiel dann, wenn es zu kalt ist, um nackt herumzulaufen. Eine solche Antwort wäre so banal, daß die Frage gar nicht hätte gestellt werden dürfen. Sie ist anders zu verstehen. Ihre Umkehrung klärt das sofort: Unter welchen Umweltbedingungen leben (oder lebten) Naturvölker weitgehend oder ganz nackt? Es sind dies Bewohner tropischer Regenwälder gewesen, wie die Pygmäen im Kongo-Regenwald, zahlreiche Indio-Stämme und -Völker in Amazonien, Naturvölker in den südostasiatischen Regenwäldern und auf tropischen Inseln. Sie bilden die eine Gruppe nackt lebender Menschen: die Tropenwaldbewohner. Zur anderen Gruppe gehören Menschen, die in den tropischen Savannen leben. In Afrika gibt es bis heute solche Stämme, aber auch die australischen Aborigenes waren so gut wie vollständig nackt. Bemerkenswerterweise widerstanden sie sogar den kalten Nächten im australischen Busch und zeigten damit, daß die Bekleidung der Nacktheit als Schutz vor der Kälte eher von nachrangiger Bedeutung ist. Kleidung wurde erst in den gemäßigten und kalten Breiten aus klimatischen Gründen überlebensnotwendig; also lange nach der Zeit, in der die Menschen Afrika verließen."* S. 241

Welche andere Funktion hat die Bekleidung dann für den Menschen? Stellen wir uns einen Menschen vor, der nackt in der Badewanne liegt, oder Menschen, die nackt am FKK-Strand die Sonne genießen. Was können wir an den Menschen erkennen? Ich sehe zumindest nur die nackten Körper und nichts anderes, sei es denn eine schöne Figur oder einen dicken Bauch. Aber erst wenn sie sich wieder anziehen und nach Haus fahren, können wir an deren Kleidungen und Autos vermuten, ob die einzelnen reich oder arm bzw. sozial erfolgreich oder weniger erfolgreich sein könnten, obwohl diese Vermutung nicht genau zutreffen mag.

Ohne Zweifel spiegelt die Kleidung ein anderes Ego, das anders ist als mein nacktes eigenes. Die Soldaten erkennen die Würde und Autorität der Generäle an deren Bekleidungen. Die Stammhäupter der Naturvölker tragen besonders bemerkenswerte Kleidung, um sich von den anderen zu unterscheiden, sozusagen um sich autoritär zu geben. Mit äußerer Bekleidung bedecken wir unser eigenes schwaches Ego und präsentieren uns stark oder schön.

Genau dieselbe Funktion hat der Kampfsport. Kampfsport hat nicht nur mit Aggression oder deren Kontrolle zu tun. Die Psychologie liegt vielmehr darin, "Mich" in der Außenwelt zu präsentieren, in der ich lebe, wo ich mit anderen Mitmenschen konkurriere und eventuell verlieren könnte. Deshalb will ich mich nicht gerade schwach, schmutzig oder "häßlich" präsentieren, sondern stärker, ordentlich und möglichst "schön" angeben, solange es einen Sinn gibt.

Dies kann man an den jungen Menschen, besonders in den Großstädten, gut erkennen. Diese jungen Menschen sind noch nicht mit der jeweiligen sozialen Situation vertraut und haben daher eine eigene Moralvorstellung. Oft zeigen sie mit imponierender Pose Aggression. Nicht wenige besuchen Fitness-Studios, um ihren schönen Körperbau im Sommer am Strand präsentieren zu können, oder manche besuchen eine Kampfsportschule, um sich verstärkt in der Umgebung präsentieren zu können, um dadurch "anerkannt zu werden".

Die Motivation, Kampfsport zu lernen, liegt vor allem darin, trotz vieler Propaganda und Ideologisierung des Sports, daß man sich in der Umwelt stärker als die anderen präsentieren will. Der Wille, sich in der Welt auszudrücken, setzt selbstverständlich das Erkenntnisssystem und das dafür notwendige Bewußtsein von "Mir" und der Außenwelt voraus.

Auf diese Weise sollte man die Aggression im Sport verstehen. Aggression im Sport ist nicht irgendeine Art des angeborenen Triebes, sondern eine Art Sich-Auszudrücken. Nun, auf dieser Basis beobachten wir das Phänomen Kampfsport und die Aggression.

### 3.5 Kampf, Aggression und Kampfsport

Das Kämpfen ist in der Natur vielfältig zu beobachten; sei es als ernsthafte Tötungsabsicht gegen andere Arten oder als intraspezifischer ritualisierter Kampf. Der Kampf ist so natürlich wie das Autonomieprinzip des Lebewesens.

Grundsätzliche Identifikation eines Lebewesens in dem jeweiligen Lebensraum ist, sich auszufalten, sozusagen sich zu entwickeln. Es braucht dafür eine minimale zum Leben notwendige Räumlichkeit, und um diese sicher zu stellen, müssen die Lebewesen in verschiedenen Formen miteinander kommunizieren, die unter gewissen Umständen als Konkurrenz oder Kooperation erscheinen.

Wir wissen heute, daß Evolution nicht eine passive Anpassung ist, sondern eine aktive Selbstgestaltung. Wie ein Systemtheoretiker Namens E. Jantsch einmal hinwies, “wäre der evolutionäre Wandel wohl mit den Bakterien zu Ende gewesen, wenn die Antriebskraft der Evolution nur die Anpassung wäre.”<sup>67</sup>

In den Zellstrukturen der heutigen Lebewesen bestehen fremde Organisationen als feste Bestandteile, nämlich Mitochondrien. Irgendwann in der Evolutionsgeschichte sind die fremden Zellen in andere Lebenskörper eingedrungen, um zu überleben oder besser gesagt, um sich günstigere Lebensbedingungen sicher zu stellen. Einige Wissenschaftler ziehen daraus den Schluß, daß die Lebewesen in der Natur nicht zum Kampf bestimmt sind, sondern zur Symbiose, um zu leben.

Es wird von Lynn Margulis, Mikrobiologin von der Boston University, anhand des Mitochondrienbeispiels ebenfalls gefolgert, daß die Evolution nicht durch den Kampf aller gegen alle, sondern durch die Symbiose, also die Kooperation gelungen ist.<sup>68</sup> Es ändert sich aber nichts an der Grundlage, daß es ums Überleben geht. Die Natur hat a priori keine zielgerichtete Absicht. Absicht ist immer an unsere subjektive Interpretation gebunden. Diese Interpretation ist nicht imstande, das Phänomen Kampf in der Natur zu ignorieren.

Diese einfache Interpretation ist wahrscheinlich aus der Hoffnung entstanden, daß die menschliche Eigenschaft samt der Zukunft nicht nach dem Prinzip des Sozial-Darwinismus (Kampf aller gegen alle) bestimmt werden soll. Das ist eine der klassischen fehlerhaften Standpunkte in der Wissenschaft. Meinen diese etwa, daß die Mitochondrien deshalb in die

---

67 aus Briggs, John; Peat, F. David: Die Entdeckung des Chaos, dtv (München: 1993) S. 232 wiederzitiert.

68 Ebda., S. 232 - 241

fremden Körper eingedrungen sind, um mit den Fremden zu kooperieren? Primär sind diese doch deshalb zustande gekommen, um zu überleben, nicht um zu kooperieren.

Wissenschaft ist allerdings oft mit der jeweiligen Lebenssituation eng verbunden und daher leicht auf Werte orientiert, welche die jeweilige Gesellschaft analog vorgibt. Es ist aber noch wichtiger, wertfrei zu forschen, als wertorientiert zu sein. Wissenschaft soll Menschen von möglichen ideologischen Einschränkungen befreien. Dies sollte das Ziel der Wissenschaft sein, wenn Wissenschaft überhaupt ein Ziel haben darf.

Kampf ist in allen Zeiten zu beobachten. Kampf ist eine bewußte Auseinandersetzung, die Gewalttaten mit sich bringt. Kampf wird fast ausschließlich von Aggressionen begleitet. Dagegen bedeutet der Kampfsport: Systematisierung der Kampfbewegungen. Wann aber ist die bewußte Systematisierung der Bewegungen samt der implizierten Aggression zustande gekommen und weiter überliefert worden?

Kampfsport ist eine Erscheinung der *Kunst* und basiert nicht nur auf den Gewalttaten, sondern auch auf Fairness, d.h. Chancengleichheit und ebenfalls dem Abbau von Aggression. Aber nicht alle sportlichen Wettkämpfe und Trainingsstunden verlaufen fair, weil die Menschen trotz der angeeigneten Kunst - also Fairness und Abbau der Aggression - einen Teil der Natur nicht ganz von sich trennen können. Trotz des kontrollierten Trainings und gesellschaftlicher, sozialer Erziehung ist es ihnen bislang nicht gelungen, rein vernünftig zu handeln.

Der Abbau von Aggression ist ein Idealwert, wonach der Kampfsport strebt. Aggression ist aber auch eine Realität der Menschheit, ein ewiges Verhängnis.

Kampfsport ist eine sportliche Form des Kämpfens. Viele sind deswegen der Meinung, daß Kampfsport an sich aggressiv und dazu noch aggressionsfördernd ist, sodaß er für die sozial-humane Erziehung kontraproduktiv ist. Ist dies so? Sind die Kampfsportler anhand des Kampfsports aggressiver geworden als die Nicht-Kampfsportler? Wenn ja: Wie kann dann diese These erklären, daß in den meisten Fällen die Nicht-Kampfsportler Aggressivität trotzdem zeigen? Wenn nein: Sind die Menschen naturgemäß aggressiv oder nicht? Warum ist Aggression im Sport so deutlich erkennbar? Was führt zur Aggression? Was ist Aggression?

#### 4. Aggression

Unser Jahrhundert kann als Zeit der ideologischen Revolution gekennzeichnet werden. Durch den Marxismus erweckte Ideen haben alte Wertvorstellung auf den Kopf gestellt und in nahezu allen Bereichen neue Wege aufgezeigt und eingeleitet. Der Einfluß ist und war auch in der Wissenschaft zu erkennen, und zwar in der Form von Progression und Konservatismus. Diese Tendenz wurde durch die Oktoberrevolution in Rußland bekräftigt und hat besonders in den 20er Jahren in den USA die "Progressive Ära" initiiert. Dadurch wurde aber auch die Gegenbewegung der etablierten Schichten in der Gesellschaft herausgefordert, nämlich im Konservatismus. (Konservatismus ist immer als eine Reaktion zur Progression zustande gekommen, zumindest in der Ideenlehre. Eine neue Ära tritt immer von der neuen Seite der unbekanntes Art auf, denn wir haben immer erst durch die Diskontinuität der Geschichte einen Schritt weiter kommen können.)

Es war lange Zeit eine Mode in der Wissenschaft, daß die Progressiven das *a posteriori* der Menschheit betont haben, während die Konservativen am *a priori* festhielten. Diese Tendenz hat die heutige Aggressionsforschung ebenfalls stark beeinflußt, die nach meiner Ansicht die beiden Komponente des Menschen, a priori und a posteriori, nicht gleichmäßig berücksichtigt hat.

Die eine These geht vom Standpunkt aus, daß der Mensch bei Geburt die Aggression mit sich bringt, d.h. die Aggression sei eine angeborene, immanente Eigenschaft des Menschen. Die andere These lautet in etwa, daß die Aggression nicht von der Natur, sondern von der Zivilisation, z.B. aus Mangel der sozialen Struktur (E. Fromm) bzw. erzieherischer und kultureller Deformation (Josef Rattner), verursacht wurde.

Diese beiden Gegensätze haben gegenseitig die Forschung bzw. Diskussion kritisch unterstützt, aber gerade wegen der Gegenseitigkeit wurde ein sehr wichtiger und nicht unerheblicher Faktor vernachlässigt, nämlich der Mensch als autonomes Wesen.

Alle Argumentationen, daß der Mensch von Natur aus aggressiv ist oder nicht, betrachten und behandeln nur eine Seite des Menschen. Der Mensch ist potentiell aggressiv. Solange der Mensch das Bedürfnis und die Fähigkeit hat, *sich selbst auszudrücken*, kann er sich nie von der Aggression grundsätzlich trennen. Sie ist vielmehr eine der vielen anderen Erscheinungen von *Sich-Ausdrücken*. Gerade hier liegt das Problem der Aggressionsforscher. Sie haben das Problem der Aggression und deren Destruktivität schon frühzeitig erkannt, die Diskussion

darüber jedoch zum großen Teil nicht zutreffend und exakt geführt. Sie versuchen die Frage zu beantworten: ob die Aggression eine angeborene Eigenschaft des Menschen wäre.

Die Antwort ist klar in zwei Richtungen gespalten: ja, sie ist eine Menscheneigenschaft. Mit diesem Gedanken wurden mehrere Theorien zusammengestellt wie die Triebtheorie (K. Lorenz) oder die Aggression als sexueller Trieb wie quasi die Libidotheorie (Freud) oder die Aggression als Jagdfieber (D. Morris) usw.

Oder auch anders: sie ist **keine** Eigenschaft des Menschen. Von der Außenwelt wie Natur oder Zivilisation wird der Mensch beeinflusst und dessen Aggression erfunden bzw. erzeugt. Hierzu gehören z.B. E. Fromm, Mitscherlich, Josef Rattner, Leo Kofler usw.

Alle Argumentationen verdienen ihre Anerkennung und enthalten einen Teil der Wahrheit. Selbst wenn die jeweiligen Wissenschaftler um eigene Legitimitäten mit eigenen Theorien streiten würden oder versuchten sich gegenseitig zu beweisen, daß die gegnerischen Thesen nicht richtig wären, könnte man nicht behaupten, daß diese nicht die Tatsachen zeigen würden.

Das Problem ist nur, daß sie alle nicht wert neutral sind wie bei fast allen wissenschaftlichen Bereichen. Sie waren/sind immer mit der Gesellschaftsmoral oder politischen Ideologien verbunden oder sogar mit eigenen Hoffnungen und Phantasien über die Menschheit zusammen vermischt, so daß von jedem Standpunkt aus eine Kritik möglich ist. Dank der Urteilskraft kann sich die Wissenschaft weiter entwickeln und uns weiter nützlich bieten, es bedeutet aber gleichzeitig, daß die Wissenschaft oft genau so opportunistisch ist, wie sie dagegen ankämpft. (Siehe als typisches Beispiel die Auseinandersetzung um die Asiatische Produktionsweise in der Sowjetunion und Frankreich vor und nach der Revolution, während und nach der Herrschaft von Stalin, oder die Auseinandersetzung in China um die Wende der Revolution.)

Desweiteren liegt ein zusätzliches Problem in dem europäischen Perfektionismus im Bereich der Wissenschaft. Seit der europäischen Entwicklung der Metaphysik und der Idealvorstellung wurde die sogenannte Wahrheit von dieser Welt abgehoben und ist damit zeitlich unabhängig, während die Welt immer noch ein dynamisches System ist.  $1 + 1$  muß 2 sein, gleich wo es gerechnet wird, in Deutschland, Afrika oder sogar auf dem Mond, und zwar durch alle Zeiten. Drei Winkel eines Dreieckes stellen zusammen  $180^\circ$ . Aber wer vermag ein richtiges Dreieck zu zeichnen, dessen drei Winkel zusammen exakt  $180^\circ$  ergeben? So wurde das richtige Dreieck als Idea mystifiziert und wir benutzen es als Begriff, der konkret-abstrakt

in weiteren Bereichen eingesetzt wird. Ohne diese metaphysische und mathematische Abstraktion ist heute unsere Wissenschaft nicht denkbar und sie ist in allen wissenschaftlichen Bereichen in einer Form von "Definition" wiederzufinden. Wenn man über ein Thema diskutieren bzw. forschen will, sollte man dies zuerst "definieren", um weiter zu kommen, d.h., damit man "weiß", worüber man diskutieren will. Und Definition bedeutet die exklusive Begriffsbestimmung über ein jeweiliges Thema, welche *eigentlich* eine unfehlbare Entscheidung in dogmatischen Fragen geben soll. Dieser wichtige Schritt hat die Menschen durch die wissenschaftliche Entwicklung bis heute gebracht. Definition ist eine Art Versuch von uns, der Welt bzw. der betroffenen Sache eine Ordnung nach unserem Sinn zu geben.

Dabei haben wir aber etwas wichtiges übersehen, nämlich daß diese Art Begriffsbestimmung nicht "zeitlich" und daher in der Realität nicht zu finden ist. Wenn wir versuchen, unsere dynamische Welt in die nicht dynamische "Definition" einzubringen, können wir nur staunen, zu wie viel Dynamik sie konfrontiert wird, sobald sie gestellt ist. An dieser Stelle greife ich immer wieder auf den bekannten Spruch von Laozi zurück: **道可道非常道,名可名非常名** - Wenn man den Weg weist, ist der Weg nicht der ewige Weg, (den man eigentlich weisen will). Wenn man den Namen nennt, ist der Name nicht der ewige, (den man eigentlich nennen will). Aus diesem Grund bevorzuge ich nicht den Terminus *Definition*, sondern Charakterisierung.

Der Mensch ist ein Lebewesen. Das Lebewesen zeichnet universell eine Gemeinsamkeit aus: leben bzw. überleben zu wollen. Vor diesem Faktum findet man nirgendwo auf der Welt eine Verdrängungsmöglichkeit, so daß man verschiedene Religionen als Ausweg und Negation erfindet. Das ist darin zu erkennen, daß alle Religionen ihre Hauptaufgabe darin sehen, den Tod zu überwinden. Selbst die Vorstellung vom nächsten Leben weist darauf hin, daß die Menschen nicht sterben wollen. So entsteht der Wille zum Überleben. Mit dieser Beobachtung ist jedoch das Schicksal, in der Natur zu überleben, noch nicht gänzlich abgeschlossen. Es bedeutet vielmehr ein neuer Anfang zum Überlebenskampf im nächsten Kapitel.

Wie ich aber schon mit Donald Johanson in einem früheren Kapitel zitiert habe, beginnt dort erst "das wahrhaft Menschliche", da "der Mensch **nicht nur** mit dem Kampf ums tägliche Überleben beschäftigt war, als er begann, sich selbst zu sehen und seine Existenz zu preisen." D.h. das menschliche Leben beginnt erst dann, wenn man sich und seine Umwelt *bewußt* erkennt und darüberhinaus versucht, sich und seine Lage/Situation in der Umwelt auszudrücken bzw. mit ihr auseinanderzusetzen.

Dieser Vorgang, sich so mit der Außenwelt auseinanderzusetzen, ist die gleichzeitige Anerkennung seiner Existenz durch die Identifizierung mit seiner Tat. In diesem Prozeß erkennt man die Existenz anderer Mitmenschen, durch die man nun sozial identifiziert wird. Das benenne ich mit *Kunst*. Die Dinge sind nicht mehr, wie sie sind, sondern von Menschen anhand des Bewußtseins interpretierte Dinge. Man sieht den Berg, aber er ist nicht mehr der Berg, wie er ist, sondern ist durch das Bewußtsein verarbeitet und daher ein in Sprache ausgedrückter "Berg." Gerade an diesem Punkt, wo der Mensch den Berg "Berg" nennt, wo die Blume "Blume" ist und daher "das wahrhaft Menschliche" beginnt, beginnt Kunst, welche die Natur verformt. All diese Prozesse sind erst dann möglich, wenn *Ich denke* und *Mich ausdrücke*, und zwar bewußt.

Wichtig ist aber, daß der Mensch trotz dieser Entwicklung nicht ganz von seiner Vergangenheit Abschied nehmen konnte. Er spürt Hunger genauso wie früher, er empfindet Schmerzen, hat Angst usw... Diese zwei Seiten des Menschen, die Fähigkeit der bewußten Handlung (Kunst) und die biologische Begrenztheit (Natur), charakterisieren die Menschheit und damit auch die Beschaffenheit des Menschen.

Aggression kann in diesem Sinn keine Ausnahme sein. Als K. Lorenz seine Aggressionsthese (*Das sogenannte Böse; Zur Naturgeschichte der Aggression; Über das Töten von Artgenossen etc.*) veröffentlichte, hatte er sicher die harte Kritik von E. Fromm nicht erwartet. Die mögliche Fehleinschätzung von Lorenz liegt im wesentlichen darin, daß er Aggression fast ausschließlich im Bereich der *Natur* gesehen hat, also nicht als Beschaffenheit des Menschenbewußtseins. Das dokumentiert er deutlich in dem Titel seines Buches: "Das sogenannte Böse", was er aus der Tierbeobachtung her folgert; Aggression sei böse, aber nicht von den Menschen künstlich erzeugtes Böse, sondern sei von Natur aus "so": also das "sogenannte" Böse, das der Natur gegenüber auch gutes tut und das man selbst aus der zivilisierten Welt nicht vertreiben könne. Gerade dieser Punkt ist von Erich Fromm so nicht zu akzeptieren, denn die menschliche Destruktivität ist in der Tierwelt nicht zu finden. Während die Aggression der Tiere eher arterhaltend intendiert ist, scheint die menschliche Aggression Fromms These zufolge das Gegenteil zu beweisen. Und die Ursache der menschlichen Destruktivität liege vielmehr an dem Mangel der sozialen Struktur.

## 4.1 Raubtier Mensch?

Die These, daß Menschen von Natur aus böse sind, geht aus der Vermutung hervor, daß die Menschenvorfahren Raubtiere gewesen waren. Die Annahme, daß die Menschen bereits vor ca. 4 Millionen Jahren eine eigene Entwicklungsbahn in der Richtung Homo genommen haben, wird in der Anthropologie allgemein angenommen. Wenn wir unseren Blick noch weiter in die Vergangenheit zurück werfen, finden wir Überreste vom Ramapithecinen, die man Hominoid nennt, die mit großer Wahrscheinlichkeit mit der Entwicklung zum Hominid und späteren Homo zu tun haben sollen.

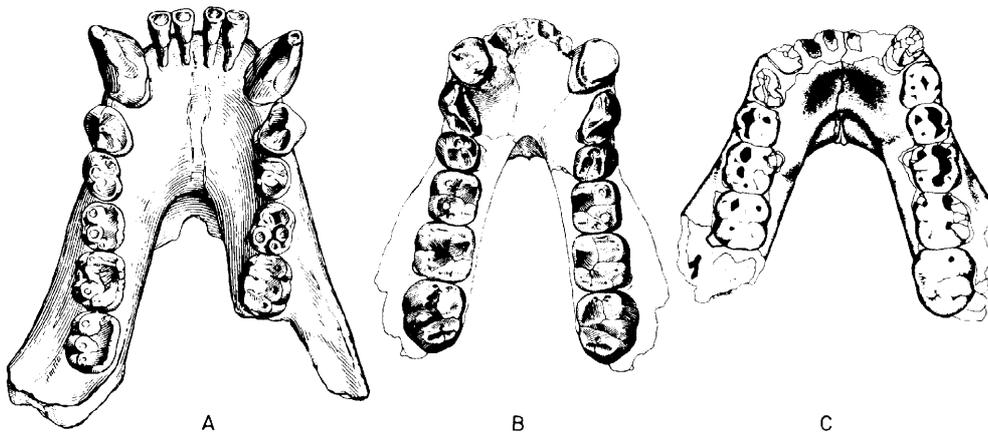


Bild 1: A - *Dryopithecus*, B - *Ramapithecus*, C - *Australopithecus*<sup>69</sup>

Anhand der archäologischen Befunde wird aber festgestellt, wie *Bild 1* zeigt, daß selbst der *Ramapithecus* kein Raubtier gewesen sein kann, sondern *Allesfresser*.

Die Skelettüberreste weisen daraufhin, daß die Hominiden bzw. Hominoiden verschiedene Nahrung einschließlich Fleisch zu sich nahmen. Aber gewiß nicht nur Fleisch. Daß die fleischliche Nahrung zur Evolution wichtig war, hat W. Haviland im folgenden Satz deutlich ausgedrückt:

*“The significance of meat eating and stone toolmaking for future human evolution was enormous. .... it made possible the development of larger brains. The nutritive demands of nerve tissue, of which the brain is made, are high - higher, in fact, than the demands of other types of tissue in the human body. One can meet these demands on a vegetarian diet, but the overall nutritive value of given amount of such food is less than that of the same amount of meat. Thus, the use of meat as well as vegetable food ensured that a reliable source of highquality nutrition would be able to support a more*

---

69 Haviland, William A.: *Cultural Anthropology* -5th edition-, Holt, Rinehart and Winston, inc. (New York, 1987), S. 62

*highly developed brain, once it evolved. But more than this, animals that live on plant foods must eat large quantities of vegetation, and this consumes much of their time.*”<sup>70</sup>

So war der Fleischverzehr fast unersetzlich, anders als die heutigen Vegetarier gelegentlich behaupten, jedoch bedeutet dies nicht, daß die Menschenvorfahren “Raubtiere” gewesen wären. *Bild 1* zeigt, daß die Skelletüberreste keinerlei Entwicklung in die Richtung “Raubtier” nachweist. Zoologisch ist der Begriff “Raubtier” klar definiert. Zu ihm gehören die Tierfamilien der Katzen, Hyänen, Hunde und Bären, und zu ihren Merkmalen gehören, daß sie Klauen an den Zehen und scharfe Reißzähne haben<sup>71</sup> und deren Gebiß bei der Mehrzahl der Raubtiere dem Töten und Aufreißen größerer Säugetiere dient.<sup>72</sup> Daß der Mensch als Raubtier bezeichnet wurde, soll nach E. Fromm eine Begriffsverwirrung auf folgende Weise sein:

**“fleischfressend = Fleischfresser = Raubtier”.**<sup>73</sup>

Der Mythos “Raubtier-Menschen” geht gewiß auch aus der Vorstellung “Jäger-Menschen” hervor. Die einfachste Formulierung lautet: “um fleischliche Nahrung zu beschaffen, sollten die Menschenvorfahren gejagt haben.” Insbesondere befaßt sich D. Morris mit dieser These intensiv und versucht, alle gängigen Phänomene der Menschen damit zu erklären.

---

70 Ebda., S. 65

71 Fromm, Erich: Anatomie der menschlichen Destruktivität, Deutsche Verlags-Anstalt, 2. Auflage, (Stuttgart: 1974), S.114

72 Meyers grosses Taschenlexikon: BI-Taschenbuchverlag, (Mannheim.Leipzig.Wien.Zürich: 1995)

73 Fromm, Erich: Ebda.

## 4.2 Menschliche Aggression als Jagdinstinkt?

Es besteht kein Zweifel daran, daß die Menschenvorfahren in der Evolutionsgeschichte gejagt haben, um fleischliche Nahrung zu sichern. Dafür, daß die Menschenvorfahren die Entwicklungsbahn in der Richtung Homo geschlagen haben, waren einige Merkmale notwendig, und zwar der Aufrechtgang, Werkzeugerfindung und Sprachentwicklung usw.

Vor allem steht aber das Gehirn im Mittelpunkt. Erst das Gehirn ermöglichte es, daß der Mensch Mensch wurde und sich von den anderen Tieren unterscheidet. Die Hirnmasse des Menschen bei der Geburt im Vergleich zur späteren Zeit als Erwachsener und zu den anderen Tieren ist relativ klein. Die Hirnmasse des Menschenbabys beträgt ca. 300 Gramm, was beinahe ein Viertel der Endgröße bei Erwachsenen ausmacht, während andere Primatenbabies bei der Geburt 200 - 300 Gramm haben, was schon fast die Hälfte der Endgröße ist.<sup>74</sup> (Obwohl die Zahl der Hirnzellen, wie Reichholf hinweist,<sup>75</sup> im Lauf der Zeit nicht mehr zunimmt, hat diese Tatsache eine große Bedeutung, da die Menschen durch die Erziehung bzw. Wahrnehmung der Umgebung entsprechend beeinflußt werden können.)

Wie war es aber möglich, eine Gehirnmasse in der Größe von durchschnittlich 1.400 Gramm zu erreichen? Was zeichnet sie im Vergleich zu einem wichtigen Organ wie dem Herzmuskel aus? Nach Reichholf liegt der größte Unterschied im Gehalt von Phosphorverbindungen, insbesondere an jenem Stoff, der die Energie-Umsetzungen in den Zellen leistet: Adenosin-Triphosphat (ATP).<sup>76</sup>

*“Diese Phosphorverbindung gehört zu den Grundelementen des Lebens, und sie bildet eine unentbehrliche Funktionsgrundlage für das Gehirn. Sie ist schwer zu bekommen. Phosphor zählt zu den raren Stoffen im Naturhaushalt.”<sup>77</sup>*

Muskeln können auch bei phosphorarmer Ernährung entwickelt werden, beim Gehirn jedoch ist es nicht möglich. Die Masse des Gehirns hängt grundsätzlich mit einer entsprechend reichlichen Phosphorversorgung zusammen. Ausschließliche oder überwiegende Blatt- bzw. Früchtenahrung mit geringen Eiweiß- und Phosphorgehalt beeinträchtigt die Gehirnentwicklung, wie dies bei den Schimpansen der Fall ist.

---

74 Feldenkrais, Mosché: Body & Mature Behavior, International Universities Press Inc., (New York: 1979), S. 36 - 38.

75 Reichholf, Josef H.: Ebda., S. 116

76 Ebda. SS. 116 - 117

77 Ebda. S. 117

Als zweites ist es aber nicht nötig, das bekannte Einweiß zu erwähnen, das besondere Stickstoffverbindungen enthält.

Aus der Erkenntnis, daß die Menschen tierische Nahrung benötigten, leitet Desmond Morris gleich seine These ab, daß sie seit “vor mindestens einer Million Jahren” gejagt haben sollen.

*“Als die Ernährung von Fleisch im Leben unserer frühen Vorfahren an Bedeutung gewann, hatte das weitreichende Folgen für unsere soziale Organisation. Um sich an immer größeren Beutetieren gütlich tun zu können, mußten sich die stärksten Männchen zusammenschließen und zu organisierten Jagdausflügen aufbrechen. Nur indem sie einander gezielt und überlegt halfen, waren sie in der Lage, auch größere Tiere zu erlegen und mehr proteinreiches Fleisch >heimzubringen<. Dieser folgenschwere Schritt, der die Entwicklung vom Affen zu unseren jagenden menschlichen Urahnen bewirkte, geschah vor mindestens einer Million Jahren. Und er zog eine ganze Reihe erheblicher Veränderungen nach sich, sowohl was unsere physische Ausstattung angeht als auch unsere geistig-seelische.”<sup>78</sup>*

Nun, haben die ersten Menschen tatsächlich in dieser Art gejagt, so daß die Rudimente heute noch im Menschen tief verwurzelt sind? Hatten sie denn keine andere Möglichkeit außer der Jagd gehabt, um die oben erwähnten beiden Grundstoffen abzudecken?

Zunächst, die Hypothese, daß die Menschen *gejagt* haben sollen, um die Nahrung zu sichern, kann kaum bis zu den werdenden Menschen wie *Homo habilis* zutreffen, da sie sicher noch nicht in der Lage waren, die wirkungsvollen Werkzeuge dafür zu entwickeln.

Zum Jagen sind dafür einige Bedingungen am Körper erforderlich, wie z.B. schnelles Laufen, Muskelkraft oder dementsprechende Waffen, um die Gejagten zu töten. Es gibt noch die Option “Hetzjagd”, aber sie wäre erst mit der Nutzung des Feuers möglich gewesen, wofür die Habilinen damals vermutlich noch nicht in der Lage waren.

War der Körperbau der Gattung Homo zum Jagen, also zum Laufen überhaupt geeignet? Da sie seit Jahrmillionen mit aufrechter Haltung leben, ist es wohl für sie nicht möglich, schnell

---

78 Morris, Desmond; Marsch, Peter: Die Horde Mensch, Wilhelm Heyne Verlag, (München:1989), SS. 6-7  
D. Morris versucht, alle gängigen Kulturphänomene mit seiner These “Jagdinstinkt” des Menschen zu erklären. Dafür ist aber seine Begründung in der Menschheitsentwicklung leider nicht sehr dicht und gibt oft den Eindruck, daß er zuerst die schön klingende Theorie feststellt dann versucht, sie rechtfertigen. Diese Tendenz ist gleich in dem selben Buch auf der Seite 7 zu merken. “So war die Lage der Dinge (der Jagd) ungefähr 50 000 Generationen lang. Dann trat eine neue dramatische menschliche Entwicklungsphase ein: Wir bezeichnen sie gewöhnlich als >Landwirtschaftliche Revolution<, und diese liegt erst rund 500 Generationen zurück.” mit 50 000 Generationen meint er wohl die “mindest eine Million Jahre” Jagdgewohnheiten, die in nicht allen Hinsichten bestätigt werden.

zu laufen. Es ist allgemein anzunehmen, daß es mit vier Füßen schneller als mit zwei Beinen zu laufen ist. Selbst einige Affenarten bewegen sich auf vier Beinen fort, wenn es schnell sein muß. Es ist dazu noch anzumerken, daß alle nicht-menschliche Jäger der ostafrikanischen Heimat des Menschen Vierfüßler sind. Der Aufrechtgang hat den Menschen die Jagd in diesem Sinne nicht erleichtert.

Wie war es dann aber den Menschen möglich, wenn sie nicht gejagt haben sollen, die zur Menschwerdung notwendigen tierischen Nahrung zu sich zu nehmen, insbesondere die bereits erwähnten Nährstoffe: Phosphorverbindungen und Eiweiß?

Es wurde bereits erwähnt, daß die Menschen anhand der Fossilfunde nicht Raubtiere gewesen sein können. (siehe *Bild 1*) Die alte gängige These besagt, daß die Menschen Werkzeuge wie Faustkeile erfunden haben, die die Funktion der Krallen oder Gebisse der Raubtiere ersetzen sollten. Es stimmt jedoch nur im begrenzten Sinne, weil die Menschen gelegentlich “gezwungen” waren, die Werkzeuge gegen die anderen Raubtieren einzusetzen, oder, je nach der Situation, bei der Jagd nach anderen Weidetieren zu benutzen.

Hypothetisch stellen wir uns zuerst vor, daß die Menschen sich alltäglich gegen die Raubtiere behaupten oder mit ihnen konkurrieren mußten, und zwar mit den primitiven Werkzeugen oder “Waffen”. Wäre es für sie überhaupt möglich gewesen, gegen eine Horde von 6 - 10 Löwen anzutreten, wenn wir die Mitgliederzahl einer Lebensgruppe bei 10 - 20 nach Leroi-Gourhan<sup>79</sup> bzw. höchstens zusammen mit Frauen und Kindern 30 - 50 nach Reichholf<sup>80</sup> und Eccles<sup>81</sup> schätzen? Oder gar gegen ein Rudel von Hyänen, Wölfen, Schakalen? Ich möchte nicht behaupten, daß es absolut unmöglich wäre, aber es fällt mir noch schwerer, anzunehmen, daß die Menschen anhand der vorhandenen “Waffen” die konfrontierte Situation leicht überstanden hätten. Vielmehr vertritt Reichholf die Meinung, daß solche Konfrontationen in der Evolutionsgeschichte ganz selten vorkamen.

Es ist noch eine Situation vorstellbar, nämlich die, daß Menschengruppen nach anderen Weidetieren gejagt haben könnten. Diese Möglichkeit lehnt Reichholf aber strikt ab. In der Natur herrsche das Prinzip “Ökonomie”. Also wäre solch eine Art Jagen absolut

---

79 Leroi-Gourhan, André; Hand und Wort, Suhrkamp (Frankfurt:1988), SS. 194 - 196

- Orig. : La geste et la parole (Paris:1964, 1965)

80 Reichholf, Josef H: Ebda., S. 136 - 137

81 Vgl. Eccles, John C.; Die Evolution des Gehirns - die Erschaffung des Selbst, 2. Aufl. (München : 1993), S. 77 - Orig.: Evolution of Brain : Creation of the Self, (London und New York : 1989)

unökonomisch für die Jagenden, insbesondere in einem Land, wo es tagsüber sehr warm ist, sodaß Jagen nicht nur viel Energie, sondern auch einen hohen Wasserverlust impliziert.

*“.....Es wäre unklug für den einzelnen und tödlich für die Gruppe, wenn sie sich zu oft auf eine solche Unternehmung einließ, die zu nichts weiter führt als zu einer Konfrontation mit den Löwen und zu ein paar großen Knochen, die nicht einmal ein Löwengebiß aufknacken kann.”<sup>82</sup>*

Solche Unternehmungen (Jagen) seien jedoch viel später bei Homo Sapiens Gruppen teilweise möglich gewesen, die Feuer nutzen konnten und Langschußwaffe, wie z.B. Bogen und Pfeile entwickelt hatten. Die erste Form von Bogen und Pfeilen kann erst in der Jungsteinzeit vor ca. 20 000 Jahren aufgetaucht sein, während erste Handfeste Funde jedoch 8.000 Jahre alt ist.<sup>83</sup>

Damit ist aber die Frage noch nicht beantwortet. Wie war es denn den Menschen möglich, sich die zur Menschwerdung notwendigen Nährstoffe in der Natur anzueignen, wenn sie die gefährliche Unternehmung wie die Jagd noch nicht geleistet haben können?

Die Antwort liegt in der Kadavernutzung. Es ist allgemein bekannt, daß die Raubtiere beim Jagen möglicherweise schwächere Tiere als Beute bevorzugen, wie z.B. kranke, kleine oder ältere Tiere, die nicht in der Lage sind, großen Widerstand zu leisten. Der Grund dafür liegt einfach darin, weil diese Art Jagd weniger Kraftaufwand für die Jagenden bedeutet, also ökonomisch ist. Einfacher ist eben die Kadavernutzung. Gerade für die Menschengruppen war es anhand der “Hilfe” von anderen Tieren wie Geiern nicht schwer, einen Kadaver in der Savanne zu finden. Nach Reichholf sei es überhaupt vorstellbar, daß die Menschen durch eigene Fernsichtigkeit und Laufvermögen als Bewegungsmittel beobachtet hatten, wo die Geier hinunter fliegen, was mit Sicherheit ein totes Tier zu bedeuten hatte. Sonstiges zielloses Umherschweifen zur Suche nach der Beute war in der großen Savanne nicht ökonomisch und könnte durch den erhöhten Energieverlust tödlich gewesen sein.

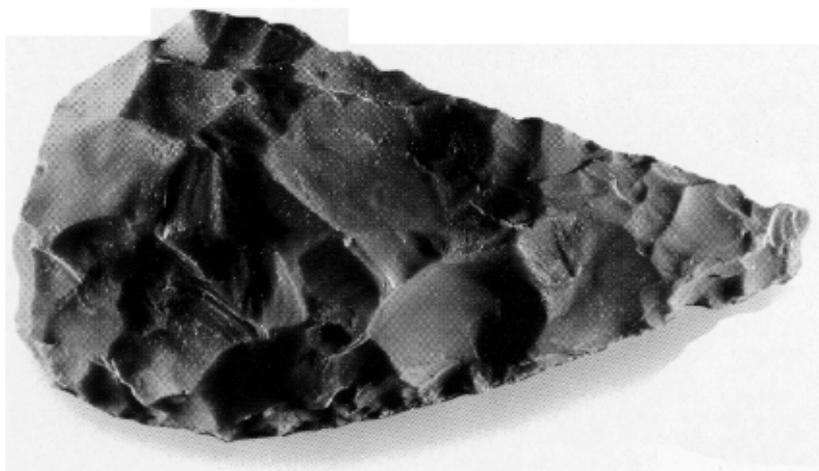
Gerade bei der Kadavernutzung waren die bekannten Werkzeuge, wie z.B. Faustkeile, der Homo habilis Gruppe nahezu notwendig. Sie waren sicher nützlich gegen Feinde, deren Hauptfunktion aber liegt nicht für den Kampf oder gar für die Verteidigung, wie es normalerweise vermutet wird.

---

82 Reichholf, Josef H.: Ebda., S. 134

83 Vgl. McEwen, E.; Miller, R.L.; Bergman, C.A.: “Die Geschichte von Pfeil und Bogen”. In: Spektrum der Wissenschaft (Heidelberg:8/1991), SS. 118 - 120

*“Homo habilis benutzte Werkzeuge. Primitiv zwar, aber eben doch Werkzeuge. Faustkeile und Schaber in einfachster Form als Splitter von Steinen hatten sicher die ersten Werkzeuge überhaupt abgegeben, die der werdende Mensch benutzte. Sie waren zur Verteidigung gegen Feinde geeignet. Wie sehr das nötig war, läßt sich schwer abschätzen, weil wir keine Informationen darüber besitzen, in welchem Umfang Australopithecine und später der Homo habilis natürlichen Feinden zum Opfer fielen. Die wichtigste Funktion der Werkzeuge dürfte gar nicht einmal in ihrer Nutzung zur Verteidigung gelegen haben, sondern in etwas ganz anderem. Sie waren notwendig, um Kadaver zu öffnen. Kadaver von Großtieren gibt es in den wildtierreichen Savannen in bemerkenswertem Umfang. Zum Teil, oftmals zum überwiegenden Teil, entstehen sie durch Todesfälle bei Geburten, durch Verletzungen oder Verhungern.....”<sup>84</sup>*



*Bild 2: Dieser großartige Faustkeil, das typische Werkzeug des Acheuléen, wurde an der Stelle gefunden, die dieser Zeit ihren Namen gab - bei St. Acheul in Nordfrankreich.<sup>85</sup>*

Zunächst handelt es sich um solche Steinwerkzeuge, die ihre Zeit durch ihre typische Gestalt repräsentierten, wie es *Bild 2* zeigt. Es wird angenommen, daß die Faustkeile niemals mit einem Griff versehen wurden, sondern nur mit der Hand zu halten waren.

Es läßt sich weiterhin vermuten, daß sie nach Ansichten einiger Experten bei der Jagd als eine Art Geschoß oder Diskus eingesetzt worden sein kann, wie Rowley-Conwy berichtet. Allerdings ist es “höchst fraglich, inwieweit die Großwildjagd zu jener Zeit eine Rolle spielte.”<sup>86</sup> Ist es trotzdem anzunehmen, daß die Menschen durch Steinwurf bei der Großwildjagd, wie Büffel, Elefanten oder möglicherweise Hasen usw., die nötige Fleischnahrung sichern konnten? Wie schnell, kräftig und präzise hätte man die Steine bzw.

---

84 Reichholf, Josef H: Ebda. S. 119

85 Rowley-Conwy, Peter: “Gewaltiger Jäger oder unbedeutender Aassammler?” aus dem Band - Die ersten Menschen-, Jahr-Verlag, (Hamburg: 1993), S. 64

- Orig.: The first Humans, Weldon Owen Pty Limited, (San Francisco: 1993)

86 Ebda.

Werkzeuge schleudern und welche große Fläche und Strecke zurücklegen müssen, um Erfolg zu haben? Hätte man dennoch in der Natur überleben können? Selbst die Raubkatzen Geparde, deren Geschwindigkeit bis zu 120 Stundenkilometer beträgt, haben es nicht leicht, die Gazellen zu fangen, deren Spitzengeschwindigkeit bei 75 km/h liegt. Der Grund dafür ist die mangelnde Ausdauer des Gepardes, während die Gazellen nicht so schnell wie der Feind ist, jedoch ausdauerfähiger. Wenn der Gepard die Gazelle, die im Zickzack davon läuft, nicht innerhalb einiger Sekunden erreicht, ist er “nach diesem Kurzstreckensprint fix und fertig.”

*“Der Jagderfolg der Geparden ist genauer untersucht: Alles in allem bringen vielleicht 10 bis 20 Prozent der Spurts Erfolg; nicht gerade viel, um daraus einen gewichtigen Evolutionsvorteil ableiten zu können.”<sup>87</sup>*

Das ist der Ansicht von Reichholf nach deshalb auch ein Grund, warum der Bestandteil des Gepardes in der Natur ständig abnimmt.<sup>88</sup> Also ist die Vermutung, daß die Habilinen die Fleischnahrung durch die Großwildjagd gesichert haben sollen, schwer zu bestätigen.

Allerdings gibt es auch die Vermutung, daß die Habilinen den Raubtieren ihre Beute raubten, weil auf einigen Knochenbefunden sowohl Schnittspuren, die von Steinwerkzeugen hinterlassen wurden, als auch Kauspuren der Raubtiere gleichzeitig vorkamen. Wie der Artikel der GEO in der Januarausgabe 1995 “Der lange Weg zum Menschen” berichtet,

*“verjagten vermutlich Trupps von Homo habilis Raubtiere von der geschlagenen Beute, um deren Knochen aufzuschlagen und an das Mark zu gelangen. So zeigt der zwei Millionen Jahre alte Antilopen-Knochen sowohl Bißspuren von Raubtieren als auch Kratzer von Steinwerkzeugen.”<sup>89</sup>*

Aber diese Art Unternehmung ist gewiß sehr gefährlich für die Menschengruppe und sicherlich nicht ökonomisch, wie schon erwähnt. Ist es dennoch vorstellbar, daß die Menschen die gefährliche Situation riskiert hätten, in der man sich mindestens große Verletzung holen oder gar sein eigenes Leben verlieren konnte? Vielmehr wird aus diesen Funden eine andere Hypothese sichtbar: Nach einer mikroskopischen Untersuchung haben die Wissenschaftler festgestellt, daß die Schnittspuren von Werkzeugen auf den Bißspuren nachträglich markiert wurden.

---

87 Reichholf, Josef H: Erfolgsprinzip Fortbewegung, DTV (München: 1992), S. 19

88 Ebda., S. 15 - 20.

89 Engeln, Henning: Ebda., S. 29

“...Einige zeigen, wie schon erwähnt, Schnittspuren. Andere weisen deutliche Kaumarken von Raubtieren auf, und wo Schnitt- und Kauspuren auf demselben Knochen vorkommen, waren letztere in der Regel zuerst da. Dies zeigt, daß die Habilinen - wenigstens in einigen Fällen - diese Knochen erst dann in ihren Besitz bringen konnten, als die Raubtiere damit fertig waren.....”<sup>90</sup>

Also ist die Vermutung nicht sehr plausibel, daß die Frühmenschengruppen gewöhnlich gejagt haben. Es ist bei den späteren Menschengruppen *Homo erectus* nicht wesentlich anders als bei den Habilinen.

Der amerikanische Anthropologe Haviland vertritt die Ansicht, daß archäologische Funde aus Torralba in Spanien ein Zeichen wären, daß die Erectinen mit Hilfe der Feuernutzung gejagt haben. Es wurde Feuer genutzt, um die Elefanten in eine Grube zu treiben, wo sie leicht geschlachtet werden konnten.

“Advanced toolmaking in the West and knowledge of fire in both East and West enabled *H. erectus* to become a better hunter than earlier members of the genus *Homo*. The sophistication of hunting techniques suggests, however, more than just greater technological capability; it also reflects an increased organisational ability. For example, excavations in Spain at Torralba and Ambrona indicate that group hunting techniques were used to kill a large amount of game; fire was used to drive elephants into a bog, where the trapped creatures could easily be slaughtered.”<sup>91</sup>

Mit dieser Aussage geht er davon aus, daß die Menschen selbstverständlich gejagt haben sollen, was mich nicht sehr überzeugt. Eins noch muß aber an dieser Stelle klar gestellt werden, daß es hier nicht darum geht, daß die Menschen überhaupt nicht gejagt haben sollen, sondern vielmehr darum, daß sie nicht so gejagt haben können, wie viele Anthropologen bzw. Psychologen behaupten, welches die Jahrtausende alte Jagdgewohnheit des Menschen als ein Aggressionsfaktor im Menschen einverleibt. Daß die Menschen gejagt haben, ist schon eine Tatsache, die jedoch viel später bei dem *Homo sapiens* vorkommt, und zwar anhand der möglichen Schußwaffenentwicklung und Feuernutzung, dazu noch eventuell mit Nutztieren wie Pferden. Dies wird später noch kurz erwähnt.

Haviland hält an seiner Theorie auch bei den Funden von Zhoukoudian bei Beijing in China weiterhin fest, daß die Menschen gejagt und gekocht hätten.

“...For example, at a fossil site about 30 miles from Beijing, thousands of broken and charred bones of deer, sheep, antelope, roebuck, samll hares, camels, bison, and elephants indicate that *H. erectus*

---

90 Rowlea-Conwy, Peter: Ebda., S. 61

91 Haviland, William A: Ebda., S. 70

*was an accomplished hunter who cooked food. This use of fire represents a very significant step in human cultural adaptation. ....*”<sup>92</sup>

Zu den Ansichten von Haviland auf Torralba und Zhoukoudian bei Beijing kommt noch ein ähnlicher Fundort: Ologesailie, südwestlich von Nairobi in Kenia. Auf einem Areal von 12 mal 20 Meter fanden sich nicht nur die Überreste großer Säuger, sondern auch die Reste von 63 Riesenpavianen, eine heute ausgestorbene Art, die man zusammen mit mehr als 10 000 Faustkeilen entdeckt hatte. Lange glaubten die Anthropologen, “daß an dieser Stelle die Paviane - vermutlich in der Nacht - zusammengetrieben und dann totgeschlagen wurden, als sie zu fliehen versuchten.

Andere sind eher davon überzeugt, daß sich die Objekte dieser Fundstelle im Lauf eines längeren Zeitraums angesammelt haben, wobei Riesenpaviane bevorzugte Jagdobjekte waren.”<sup>93</sup> Der amerikanische Anthropologe Lewis Binford stellt die ganze These in Frage, insbesondere daß die Erectinen Großwild gejagt hätten. (Es ist überhaupt ein Problem, daß man voreilig zu dem Schluß kommt, daß solche Fundstellen in einer kurzen Zeit entstanden seien, oder daß man selbstverständlich davon ausgeht, daß die Menschen von Natur aus “Jäger” waren, ohne eine andere Möglichkeit in Betracht zu ziehen.) Nach Binford läßt sich gegenwärtig nicht entscheiden, ob an solchen Fundstellen geschlachtet wurde. Es könnte vielmehr sein, daß es sich bei den tierischen Überresten um Überbleibsel von Kills einer langen Zeitspanne handelte, die Erectinen großen Raubtieren abgenommen hatten, wenn diese damit fertig waren. So lassen sich, nach Binford, die Fundstellen von Torralba und Zhoukoudian auch erklären<sup>94</sup>, anders als Haviland vermutet.

Wie kurz erwähnt, ist es oft problematisch, voreilig und manchmal nicht bewußt zu dem Punkt zu kommen, daß eine Fundstelle in einer bestimmten Zeit entstanden ist. Wir sprechen von der Vergangenheit, aber vergessen oft, welche Zeitspanne diese Vergangenheit umfassen kann. Ein gutes Beispiel dafür ist die Bezeichnung “Antikes Griechenland” oder “Altes Ägypten”, wobei wir sehr leicht vernachlässigen, daß das Antike Griechenland über zweitausend Jahre existiert hat und beim Alten Ägypten es sich sogar um weit über dreitausend Jahre handelt. Es ist sicherlich ein großer Irrtum, die Geschehnisse eines langen Zeitraums nicht dynamisch zu betrachten und gar zu verallgemeinern. Dies ist auch bei der Fundstelle Zhoukoudian der Fall. Es ist oft erwähnt worden, daß in der Höhle so und so viele Steinwerkzeuge und Tierknochen gefunden wurden und diese Werkzeuge mit den Knochen in

---

92 Ebda., S. 68

93 Rowlea-Conwy, Peter: Ebda.

94 Ebda.

Zusammenhang stehen würden. So, wie nicht einfach vom “Alten Ägypten” die Rede sein kann, so ist es selbstverständlich bei den Archäologischen Fundstellen auch nicht anders, z.B. bei der Höhle von Zhoukoudian.

Rowley Conwy zufolge stand die Höhle für schwer berechenbare Zeit dort, wobei sie zeitlich von verschiedenen Gruppen bewohnt wurde: von Hyänen, Eulen, Bären und nicht zuletzt von den “Pekingmenschen”. Auch die Klimaveränderung bzw. die Verwitterung hat den Höhlenzustand beeinflußt, wodurch verschiedene Erdschichten gebildet wurden.

Hier wurden viele Knochen gefunden, darunter auch Menschenschädel, denen die Gesichter und unteren Bereiche fehlen. Das hat die Fachleute zu der Vermutung des Kannibalismus geführt, wobei diesen Schädeln das Gehirn entnommen worden sein soll, um es zu verspeisen. Zudem hat eine weitere Tatsache, daß wesentlich mehr Schädel als andere menschliche Knochen in der Höhle gefunden wurden, zu der Annahme geführt, daß die Leichen schon außerhalb zerstückelt und nur die Köpfe hineingebracht wurden. Auch dies eine voreilige eigenwillige Interpretation. Rowley Conwy vertritt die andere Ansicht, daß diese Höhle lange Zeit nicht nur den Menschen zur Verfügung stand, sondern auch anderen Raubtieren, so daß es nicht verwunderlich ist, wenn die Schädel und weitere Knochen durch die Raubtieren entstanden seien. Tatsächlich ist bekannt, so Rowley-Conwy,

*“daß Hyänen häufig den Schädel ihrer Beute zu ihrem Unterschlupf tragen, um diesen dort an seinen schwächsten Stellen aufzubrechen. So kann es gut angehen, daß bei Zhoukoudian menschliche Gehirne verspeist wurden - aber dann von Hyänen. Vermutlich wurden auch die meisten anderen Tierknochen von diesen Tieren hineingetragen.”<sup>95</sup>*

Diese These wird dadurch unterstützt, daß viele von den Tierknochen unverletzt geblieben sind, während Menschen sie aufgebrochen hätten, um an das Knochenmark heranzukommen.

Darüberhinaus ist noch zu bezweifeln, daß die Pekingmenschen Tiere jagten, weil unter den Steinwerkzeugen keine Speer bzw. Pfeilspitzen gefunden wurden. Daher kann es sich bei einigen Tierschädeln, die verbrannt sind - mit Sicherheit von Menschen -, wahrscheinlich um die von Carnivoren entwendeten Objekte handeln.

*“Was also können uns die Funde von Zhoukoudian verraten? Sie sagen uns, daß die Menschen die Höhle betraten, dort einige Knochen und Werkzeuge hinterließen und Feuer gebrauchten - aber das*

---

95 Ebda., S. 65

*ist auch alles. Die Menschen nutzten die Höhle wesentlich seltener als etwa die Hyänen, und die komplizierten Zusammenhänge sollten uns voreiligen Schlüssen gegenüber vorsichtig machen.*“<sup>96</sup>

Für sehr lange Zeit hatte sich der Mensch eine vertraute Figur vorgestellt, die wie Vater alles organisiert und sich um die Menschen kümmert. Es wurde immer erzählt, daß die vertraute (Um)Welt von dem übermächtigen Wesen geschaffen wurde: nämlich von Gott. Seit 1859, als C. Darwin “Die Entstehung der Arten” bekannt gab, ist dieses Gottesbild bei vielen Menschen plötzlich zum Darwinismus übergegangen und sie gingen dann davon aus, daß diese Theorie nun alles erklären würde. Fast automatisch haben viele Wissenschaftler ihre Forschungsrichtung danach orientiert. Bei den Archäologen und Anthropologen ist es nicht anders gewesen. Wie bereits oben bei einigen Fällen gesehen, z.B. bei Torralba, Zhoukoudian usw., haben sie bei vielen Funden einfach das gesehen, was sie immer in der Vorstellung sehen wollten: den Naturzustand vom “Überleben der Tauglichsten”.<sup>97</sup> Die Interpretation der Befunde ist immer etwas subjektiv, jedoch sollte es an der Bemühung nicht mangeln, sie möglichst objektiv in der Öffentlichkeit zu präsentieren. Dafür ist es selbstverständlich notwendig, die gegebene Situation umfangreich und weiträumig zu betrachten, insbesondere die mögliche Zeitspanne (*diachronisch*) und die bezugbare Umwelt samt den “Mitbewohner” (*synchronisch*) in Bezug zu nehmen.

---

96 Ebda.

97 Vgl. Fromm, Erich: Ebda., S.29

*“..... Bei vielen jedoch, für die Gott entthront war, blieb das Bedürfnis nach einer gottähnlichen Figur bestehen. Einige von ihnen verkündeten einen neuen Gott, die Evolution, und verehrten Darwin als seinen Propheten. ....”*

### 4.3 Jagender Mensch

Alles fing mit der Hand an. Alles fing im Kopf an. Die Zeit des passiven Lebens ist vorüber und eine neue Zeit ist angebrochen, die Zeit des Bewußtseins, der Kreativität, die Zeit der Gestaltung und damit auch des Selbstaudrucks. Mit dieser Zeit ist es erst möglich, von dem Menschlichen zu sprechen. Wir erinnern an das Wort von D. Johansson: "erst da beginnt .... das wahrhaft Menschliche. Erst als der Mensch nicht mehr nur mit dem Kampf ums tägliche Überleben beschäftigt war, als er begann, sich selbst zu sehen und seine Existenz zu preisen." Selbstverständlich ist es nicht passend, für dieses wahrhaft Menschliche eine feste Zeit anzulegen.

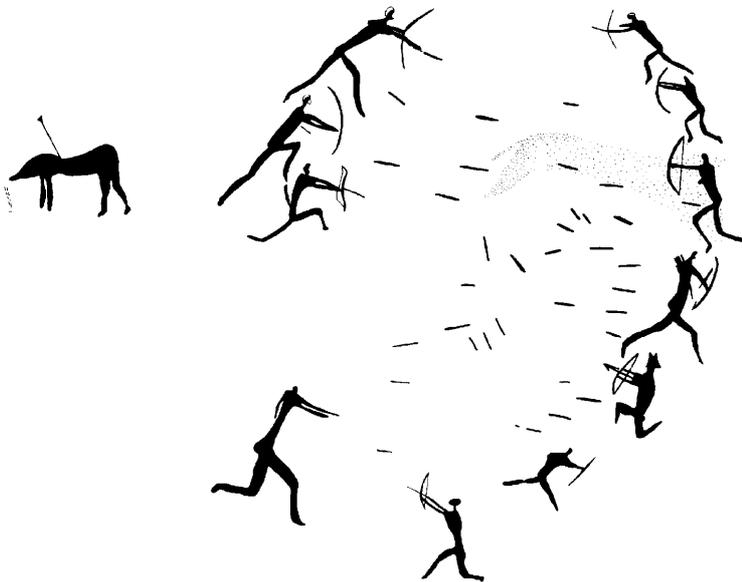
Also ist die Zeit der bewußten Handlung der Menschheit angebrochen. Mein Nachbar ist nicht mehr irgendein Mensch, sondern nun ein Sozialwesen, mit dem ich die Umwelt zusammen gestalten werde. Die Welt ist nicht mehr die gegebene Welt des Daseins, sondern eine von 'meinem' Willen und 'meiner' Erkenntnis widerspiegelte Phantasiewelt, in der viele Abenteuer und Möglichkeiten für das weitere Leben stecken. Bis zu diesem Zeitpunkt war die Entwicklung zum Menschen massiv von der Umwelt beeinflusst, aber von nun an gestalten und beeinflussen die Menschen sich selbst, und darüberhinaus auch die Umgebung. Also ist der Mensch nun ein wichtiger Faktor der Evolution der Natur geworden. Der Adam ist damit geboren.



*Bild 3:  
Lauffagd. Felsmalerei aus  
Westeuropa der  
Jungsteinzeit  
Bild 4:  
Bogenschiütze aus  
Simbabwe der  
Jungsteinzeit*

*aus Eichel, Wolfgang:  
Illustrierte Geschichte der  
Körperkultur, Sportverlag  
(Berlin:1983) S. 12*

Erst jetzt kann man von der nennenswerten Jagd sprechen, die die neue Art von Werkzeugen (Waffen), Kommunikationssystemen (Sprache) und die Handhabung des Feuers ermöglichten. Mit den Faustkeilen, die ohne Handgriff versehen waren, war es fast unmöglich, die schnellen und kräftigen Wildtiere zu jagen. An dieser Stelle taucht eine neue Technologie der Werkzeuge auf. Es ist überaus interessant, die Tendenz zu beobachten, wie die Werkzeuge/Waffen sich entwickelten. Zunächst waren einfache Steine, dann Faustkeile, dann kam die Verbindung der Steine mit Stöcken zur Axt mit dem Handgriff zustande. Die Axt hat sich weiter zum Schwert bzw. Speer oder Schlagstock entwickelt. Da die physische Kraft des Menschen nicht ausreichte, noch längere Waffen zu tragen, waren an dieser Stelle wiederum die neuen Wurf- bzw. Stoßwaffen und letztendlich Langschußwaffen wie Bogen mit Pfeilen entstanden.<sup>98</sup>



*Bild 5: Kampfszene der entwickelten Jäger. Der Streitgrund ist wahrscheinlich das von einem Pfeil getroffene Tier, das auf der linken Seite dargestellt ist.<sup>99</sup>*

Die Langschußwaffentechnik hat erst ermöglicht, auf sichere Entfernung oder aus einem Versteck zu schießen. Ohne Feuer war es nicht leicht, die Wildtiere effektiv in die Engpässe bzw. Fallgruben zu treiben. Das Feuer hat ebenfalls die Menschen gegen die Raubtiere konkurrenzfähig gemacht.

---

<sup>98</sup> Gu, Hyosong: Ebda. S. 11

<sup>99</sup> Anati, Emmanuel: Felsbilder, U. Bär Verlag (Zürich:1991) S. 225



*Bild 5-1: Bogenschützen erjagen einen Steinbock, Felsenmalerei, spanische Levante, Mittlere Steinzeit<sup>100</sup>*

#### 4.4 Eigendynamische Evolution

Lange Zeit war es ein Rätsel, was die enorme Entwicklung des Menschen verursacht haben kann. Es wurden verschiedene Umweltbedingungen, wie Klimaschwankung erwähnt, um diese Frage zu beantworten. Die herkömmlichen Umweltthesen in Frage stellend, versucht G.P. Wagner sie zu erweitern. Hierfür spricht er von der Reflexivität der Evolution, womit er meint, daß die gleichen adaptiven Prinzipien, die schon für das Verhältnis von Organismus-Außenwelt gelten, auch auf das Verhältnis zwischen den Organen innerhalb eines Lebewesens anwendbar sind. Aus dieser These der Reflexion leitet er den neuen Begriff ab: Eigendynamik der Evolution.

*“Weil die Organe eines Organismus wechselseitig füreinander Umwelt darstellen, so daß jedes Organ einen Teil der Umwelt der anderen Organe mitbestimmt, muß jede Anpassung eines Organs an eine neue Forderung der extraorganismischen Umwelt zu Folgeanpassungen im Rest des Organismus führen.”<sup>101</sup>*

Die als "Reflexivität" und "Eigendynamik" der Evolution bezeichnete Eigentümlichkeit stammesgeschichtlichen Wandels hat aber tiefergehende Aspekte. Wenn Evolution einen eigendynamischen Verlauf nimmt und "auf sich selbst bezogen" ist, dann sind alle wie immer gearteten "übernatürlichen" Prinzipien erst recht überflüssig. Die Entstehung des Lebens auf der Erde war somit maßgeblich ein Prozeß materieller Selbstorganisation, ein Prozeß der allgemeinen Materieentwicklung, die insgesamt einen eigendynamischen Verlauf zeigt und nur durch sich selbst - und nicht durch andere - Faktoren gesteuert und limitiert wird.<sup>102</sup>

Noch ein Begriff zur Evolution des Menschen ist zu erwähnen: nämlich die biologische Flexibilität des Menschen. Der heutige Zustand der Menschenevolution, die fast die ganze Erdoberfläche in Anspruch nimmt, kann durch die Flexibilität des Menschen erklärt werden. In allen Klimazonen, kalt oder warm, trocken oder feucht, sind Menschen verbreitet und alle sind Homo sapiens. Diese Flexibilität spiegelt die Lernfähigkeit in den gegebenen Umweltsituationen wider. Bei den Veränderungen der Lebenssituationen seit dem Übergang vom Baum- zum Bodenleben sind auch Veränderungen der Nahrung festgelegt worden, die selbstverständlich neue Konkurrenzen mitbrachten. Natürlich stand der Mensch ursprünglich vielen Konkurrenten gegenüber, denen er aber - durch Zunahme seiner Lernkapazität -

---

101 Wagner, G.P.: Über die populationsgenetischen Grundlagen einer Systemtheorie der Evolution. In: J.A. Ott, G.P. Wagner, F.M. Wuketits (Hrsg.): Evolution, Ordnung und Erkenntnis. (Berlin-Hamburg: 1985)  
Wieder zitiert von Wuketits, Franz M.: Evolutionstheorien, von der Reihe "Dimensionen der modernen Biologie" -Bd. 7 -, Wissenschaftliche Buchgesellschaft (Darmstadt: 1988) S. 148

102 Ebda., S. 148 - 149

allmählich seine Überlegenheit demonstrieren konnte. Die Hominiden schufen sich eine immer bessere Ernährungsgrundlage, womit die Bevölkerungsdichte - zumindest in den späteren Phasen der Evolution - immer größer werden konnte, was wiederum insgesamt zu neuen, neuartigen ökologischen Beziehungen führte.<sup>103</sup>

Diese enorme Leistung wurde nicht von einer außen stehenden Kraft gesteuert, sondern vom eigenen Menschengehirn selbst. Der Evolutionsbiologe R. Alexander (Universität Michigan) behauptet ebenfalls:

*“Es waren weder die Bedrohung durch Räuber, weder Futterknappheit noch Wechsel von einem Habitat zum anderen oder Klimaschwankungen, die einen entsprechenden Selektionsdruck ausüben konnten. Es gibt meiner Meinung nach nur eines, das erklären kann, weshalb sich das menschliche Gehirn so weit von dem jeden anderen Art entfernt hat - und das sind die Menschen selbst.”*<sup>104</sup>

Die einzigartige Entwicklungsursache des Menschen ist, worüber sich fast alle Anthropologen einig sind, die Sprache als Informationstausch, während die anderen Primaten ihre eigene primitive Sprache nicht weiter entwickelten. Es wurde zunächst vermutet, daß zwischen Menschen und Affen in vieler Hinsicht Kontinuität bestehe, so auch eine Spracheentwicklung der Fall sein könnte. Nach verschiedenen Experimenten, den Affen Sprache beizubringen, ist festgestellt worden, daß den Affen die Fähigkeit dazu fehlt. Diese Sprachunfähigkeit der Affen ist zunächst auf die Anatomie zurückzuführen, wonach es nicht möglich ist, den Affen Artikulation beizubringen. Es gab einen Versuch, einige Affen in einer Menschenfamilie unterzubringen, um ihnen die Artikulation der Menschensprache beizubringen. Jahre später kamen nur vier Worte heraus. Dieser Fehlschlag ist auf anatomische Mängel des Sprechapparates zurückzuführen.

Noch andere Versuche haben gezeigt, daß die Sprachunfähigkeit der Affen nicht nur wegen der anatomischen Struktur besteht, sondern auch wegen der fehlenden Funktion des Gehirns. Bei einem Versuch, einem Affen eine Zeichensprache beizubringen, hat ein Schimpansenweib eine Wortschatz von 130 Zeichen erreicht und konnte diese Wörter zu Ketten von bis zu vier Wörtern zusammenbringen, was eine enorme Leistung ist. Allerdings kam das Tier nicht weiter, da es sich bei den Affen um eine pragmatisch orientierte Kommunikation handelt, während es sich bei den sprachlichen Äußerung von Kindern

---

103 Ebda., S. 163 vgl. Campbell, B. G.: Ökologie des Menschen, (München:1985) und Kattmann, U.: Evolutionsökologie des Menschen, In: Mathem. naturwiss. Unterricht (MNU) 36/1983.

104 Wieder zitiert von Engeln, Henning: Ebda., S. 32 -33

weitgehend um Fragen handelt, durch die sie etwas über die Welt erfahren wollen.<sup>105</sup> Also noch einmal an das Wort von Johannson:

*“erst da beginnt für mich das wahrhaft Menschliche. Erst als der Mensch nicht mehr nur mit dem Kampf ums tägliche Überleben beschäftigt war, als er begann, sich selbst zu sehen und seine Existenz zu preisen.”*

Der Begriff von Eigendynamik bedeutet nicht etwa ein Versuch, den Menschen aus der Naturgeschichte herauszunehmen. Es ist lediglich anzudeuten, daß die eigenständige Entwicklung nur im Zusammenhang mit Bewußtsein zu verstehen ist: Das Bewußtsein, womit der Mensch in der Lage ist, sich selbst im Zusammenhang mit der Umwelt zu betrachten und zu versuchen, sie nach eigenem Bedarf umzugestalten. Durch diese Fähigkeit war es den Menschen gelungen, neue flexiblere Gemeinschaften zu organisieren.

*“Und ein bislang nicht gekanntes Phänomen ist vor ca. 40 000 bis 50 000 Jahren über die Erde wie ein Feuer ausgebreitet: Kunst.”<sup>106</sup>*

Erst von diesem Zustand an kann von der Aggression des Menschen die Rede sein.

---

105 Eccles, John C.: Ebda. S. 133 - 141

106 Ebda., S. 36

## 5. Kampfsport und Aggression als Selbstaussdruck

Nochmals: Alles fing im Kopf an. Von nun an ist die Welt nicht mehr die alte Welt, die man gewöhnlich gesehen hat. Sie ist eine von mir, meinem Bewußtsein interpretierte subjektive Welt. Wie im Kapitel Bewußtsein erörtert, zeigt das Gehirn die Funktion, alle von außen kommenden Informationen eigenmächtig zu kombinieren und zu interpretieren, um ein Bild daraus zu machen. Hierdurch wurde es für den Menschen möglich, in der Welt nicht nur zu reagieren, sondern auch zu agieren, also sich in der Welt zu behaupten. Der Begriff Aggression des Menschen ist genau in diesem Sinne zu verstehen.

*“..... Es handelt sich dabei um Aggression im buchstäblichen Sinn der Wortwurzel - aggredi von ad gradi (gradus bedeutet >Schritt< und ad >auf etwas zu<, was also soviel heißt wie >sich auf etwas zu bewegen<, gehen, schreiten) -, ähnlich wie Regression von regredi kommt und >sich zurückbewegen< bedeutet. Aggredi ist genau wie die heute veraltete englische Form >to aggress< ein intransitives Verb. Es besteht die Möglichkeit, >to aggress<, das heißt sich vorwärtszubewegen, aber es ist nicht möglich, >to aggress somebody< in der Bedeutung von >jemand angreifen<. Das Wort >aggress< muß schon früh die Bedeutung >angreifen< angenommen haben, da im Krieg das Vorwärtsgehen gewöhnlich der Beginn eines Angriffs war.”<sup>107</sup>*

Hiermit wird es immer klarer, was Aggression sein kann. Sie ist eine Art, auf etwas fortzuschreiten, die im Lauf der Zeit die Bedeutung “angreifen” angenommen hat. Während der Mensch früher im nicht klaren Bewußtsein in der Welt einfach umhergewandert war (obwohl er ein klares Ziel “Nahrung” vor sich hatte, war es keine zielbewußte Handlung, solange sie animalisch motiviert war, wie durch Hunger), ist nun die Zeit angebrochen, sich zielbewußt fortzubewegen.

Mit dieser neuen Erkenntnis war er imstande, sich in der Welt zu betrachten, somit auch die Mitmenschen, die sich nicht nur kooperativ zeigten, sondern auch als Konkurrenz vorkamen. Auf etwas fortzuschreiten setzt eins voraus: Die Relation zwischen Menschen und der Umwelt.

Die äußere Welt, die eine Herausforderung ist, und die innere Welt, die den Willen zum Überleben hervorbringt, sind die Grundidentität des Menschen. Mit der neuen Erkenntnis findet man nicht zuletzt in Relation mit den anderen Menschen zu einer Form von

---

107 Fromm, Erich: Ebda. 169

Gesellschaft, die man pflegen muß, um einigermaßen sicher zu sein, mit anderem Wort, um zu überleben.

Diese Relation ist so wichtig, daß ohne sie eine weitere Entwicklung des Gehirns samt der Denkfähigkeit nicht möglich gewesen wäre. Die Menschen haben nicht nur die Tiere beobachtet, sondern auch eigene Mitglieder der jeweiligen Gruppen, was sie in einer bestimmten Situation beabsichtigen würden, wie effektiv deren Vorhaben sein könnte, usw.

*“Für mich ist das menschliche Gehirn ein soziales Werkzeug. Wir benutzen es den ganzen Tag lang für soziale Dinge. Ich glaube zum Beispiel, das vorausschauende Denken entwickelte sich nicht, um Werkzeuge herzustellen, auch nicht um zu jagen, sondern weil es für unsere Vorfahren entscheidend war, vorzusehen, was unsere wichtigsten Konkurrenten und unsere Partner als nächstes tun werden und wie wir dies für unsere eigenen Zwecke nutzen können. Auch unsere enorme Fähigkeit, Emotionen in den Gesichtern anderer Menschen zu deuten, ist in diesem Zusammenhang zu verstehen.”<sup>108</sup>*

Dies ist die grundsätzliche Aggression des Menschen: In einer Relation auf etwas hin fortzuschreiten, zu deuten, was die Konkurrenten beabsichtigen, und damit taktisch umzugehen - mit anderem Wort, sich selbst auszudrücken.

In der gegebenen Situation will man weiterhin existieren, d.h. überleben. Das Überleben allein mit dem nackten Körper ist jedoch äußerst schwierig, weil die Natur den Menschen gegenüber nicht vorgeprägt ist, (weder positiv noch negativ).<sup>109</sup> Man braucht dafür Feuer, Kleidung, wenn es nötig ist, oder Kraft und Geschicklichkeit mit dem eigenen Körper. Diese Körperfähigkeit ist notwendig, um sich in der Natur zu behaupten. Da wir heute in einer Gesellschaft leben, die sich tausend Jahre lang klar gegen die Natur behauptet hat und in der das Leben des Menschen im gewissen Rahmen gesichert ist, ist es nicht mehr notwendig, sich solche Fähigkeit anzueignen, um zu überleben. Der Körperkult heute ist eher aus einem anderen Grund belebt: sich zur Schau zu stellen, um Anerkennung in jeder Form zu erlangen.

Wir wissen heute, daß die Kleidung in der Menschwerdung nicht nur wegen der Kälte erfunden worden sein kann. Sie kann auch dafür da sein, den anderen gegenüber Macht bzw. Rangordnung zu demonstrieren oder sich einfach als tapfer und mutig zu erweisen, was gleich als Schönheit angenommen wurde, wie die Tätowierung in verschiedenen Kulturen,

---

108 Engeln, Henning: Ebda., S. 33

109 Daß die Natur sympathisch oder feindlich wäre, ist nur menschliches Empfinden, denn Natur an sich ist “selbst so” - 天地自然.

insbesondere aus dem pazifischen Raum. So ist auch der Kampfsport in der Menschheit zu verstehen: Kampfsport als eine Funktion der Kleidung, durch die man sich der Außenwelt gegenüber demonstrieren kann.

## 5.1 Kampfsport - eine Kulturgeschichte

Da beim Kampfsport viele Angriffstechniken trainiert werden, kommt man leicht zu der Aussage, daß er das Töten zum Ziel habe. Zu diesem Gedanken spielen einige bereits erwähnte Theorien eine große Rolle, wie z.B. die Gleichstellungen von `Menschen = Raubtiere´, oder `Menschen = Jäger´. Wir haben gesehen, daß diese Theorien nicht bestätigt werden. Die Jagdgewohnheit des Menschen gibt es noch nicht so lange, wie D. Morris behauptet. Im Punkte Aggression beschreibt er aber selbst, daß der Kampf nicht blutig sein muß, solange keine fundamentale Notwendigkeit blutiger Gewalt besteht.<sup>110</sup>

Abgesehen von den Neandertalern<sup>111</sup> kann die Jagdthese erst beim Homo sapiens die Bestätigung finden, und zwar mit der Nutzung des Feuers und der Langschußwaffen. Es ist sicherzustellen, daß die Neandertaler vor ca. 100 000 Jahren gejagt haben, jedoch fehlt uns ein Beweis dafür, daß deren Gewohnheit zur Jagd instinktiv an den heutigen Menschen vererbt ist. Fast alle Wissenschaftler sind sich einig, daß die heutigen Menschen sich nicht aus

---

110 "... Wo nicht fundamentale Notwendigkeit blutiger Gewalt besteht, wird der Kampf ritualisiert und ist kaum mehr als eine symbolische Schau. ... Mit zunehmender Jugendarbeitslosigkeit und sozialer Entfremdung reicht der rituelle Rahmen oft nicht mehr aus, die Aggression in Grenzen zu halten."

"... Diese (blutige) Gewalt ergibt sich ... aus dem Mangel an Identifizierung und persönlichem Engagement, der für unsere übergroßen modernen Gesellschaften kennzeichnend ist."

Morris, Desmond; Marsch, Peter: Ebda., S. 142 u. 144

111 Daß Neandertaler nicht unsere Vorfahren sind, ist nach den Befundenanalysen schon von den Wissenschaftlern, Biologen, Anthropologen, Archäologen, allgemein bekannt gegeben. In dem Buch von Reichholf beschreibt er darauf hin: "... Hätten sich jene Menschen (*Homo sapiens*), die einst als dritte Auswanderungswelle vor etwa 70 000 Jahren Afrika verließen, den Vorderen Orient besiedelten und sich danach nach Europa, Asien und schließlich über die ganze Welt ausbreiteten, mit Frauen der Neandertaler gepaart, wäre dieses Ereignis im Erbgut festgehalten worden. Fremde Mitochondrien wären hinzugekommen und hätten eine plötzliche Zunahme der Vielfalt in deren Erbeigenschaften verursacht. Nichts dergleichen ist gefunden worden. Der Neandertaler hat keine Spur hinterlassen. Es wäre besser, ihn als eine eigenständige Art zu betrachten, die am Ende der Eiszeit ausstarb, und nicht als eine Unterart des modernen Menschen, mit dem er nach neuesten Befunden einige Jahrtausende lang in den gleichen Gebieten zusammengelebt hat, so wie heute in Afrika Menschenaffen und Menschen in bestimmten Gebieten leben, ohne daß sie sich vermischen."

Vgl.: Reichholf, Josef H.: Das Rätsel der Menschwerdung, dtv, (München: 1993), S. 202

Im Sommer 1997 wurde jedoch noch ein "sensationelle Forschungsbericht" veröffentlicht. Zwei Münchner Biologen (Svante Pääbo und Matthias Krings) konnten "erstmalig die Erbsubstanz aus den mindestens 30 000 Jahre alten Knochenresten des Neandertalers isolieren, die 1856 bei Düsseldorf gefunden worden waren. Dieses Erbgut verglichen sie mit dem eines neuzeitlichen Menschen. Die Ergebnisse werden am heutigen Freitag in Bonn der Öffentlichkeit präsentiert. Die Analyse der urzeitlichen DNS (Desoxyribonukleinsäure) läßt darauf schließen, daß der Neandertaler auf einem Seitenast des menschlichen Stammbaums sitzt." - aus einem Bericht von Süddeutsche Zeitung -

Dieser Bericht wurde buchstäblich sensationell von den Medien behandelt, auf allen Fernsehsendern, Zeitschriften und Tageszeitungen. Welcher von den oben genannten beiden Berichten allerdings zuerst war, kann ich als Laie nicht wissen. Aber daß ein solches Medienspiel (Buch oder Zeitung) auch in der Wissenschaft umgeht, finde ich außerordentlich bedauerlich.

den Neandertalern entwickelt haben oder von diesen genetisch beeinflusst sind, somit auch nicht ihr Jagdinstinkt.

Also kann die menschliche Aggression nicht vom Raubtier- oder Jagdinstinkt abgeleitet werden. Sie ist nur eine Art Selbstaussdruck. Das heißt, die Geschichte der Aggression ist im Sinne des Selbstaussdrucks der Kunstgeschichte gleichzustellen. Als die Menschen sich nicht mehr instinktiv um bloßes Überleben kümmerten, sondern sich im Zusammenhang der Umwelt betrachteten und begannen, sich eigendynamisch die Außenwelt umzugestalten, war das die Geburtsstunde der Kunst samt der menschlichen Aggression. In diesem Bezug sollte der Kampfsport betrachtet werden. Was hierzu noch zu bemerken wäre, ist das Faktum, daß die Aggression anders ist als eine sadistische Handlung, welche die menschliche Destruktivität hervorruft.

Viele Kampfsportarten behaupten, daß sie Selbstverteidigung vermitteln würden. Was ist nun Verteidigung und was ist Angriff? Kann ich von Verteidigung sprechen, auch wenn ich den anderen zuerst provoziere, mich anzugreifen, um zurückzuschlagen? Im juristischen Sinne wird es zumindest nicht als Verteidigung oder Notwehr akzeptiert, wenn man den "Angreifer" zuerst provozieren würde. Wenn aber von der Verteidigung die Rede sein soll, was ist mit dem Angriff? Ist es nicht so, daß der "Angriff" existentiell der Verteidigung vorangeht? Was würde zunächst passieren, wenn sich zwei bewaffnete Menschen im ernstesten Fall gegenüber stehen? Mit großer Wahrscheinlichkeit würde einer früher die Pistole ziehen, als der andere. Inwieweit kann man wirklich von *der Verteidigung* sprechen? Meiner Überzeugung nach ist der Angriff genauso selbstverständlich wie die Hilfsbereitschaft des Menschen. Das Prinzip, nicht anzugreifen, ist nur Moral der Menschengesellschaft. Die Begründung für die existierende Angriffsaktion ist die Annahme, daß der Mensch selbst der Urheber der Geschichte ist. Da aber die Moral sehr instabil ist, wird das Angreifen je nach Situation entweder für plausibel oder auch als wuterregend aufgefaßt, je nachdem, ob das Ziel des Angriffs Feind oder "Freund" ist.

So gesehen ist der Kampf eine "Natur". Was ist dagegen der Kampfsport?

Wie schon beschrieben, ist die Antriebskraft der Menschenevolution der Mensch selbst. Als er mit wachsendem Bewußtsein anfing, sich in der Natur zu behaupten, hat die wahre Menschengeschichte begonnen. Daraus ist die Kunst entstanden, somit auch die

Zivilisation.<sup>112</sup> Da die Menschen nach eigenem Bedarf die Erde umgestalteten, die Wildtiere domestizierten bzw. als Nomaden lange Strecken in Kauf nahmen, fingen sie an, auch an sich etwas zu ändern, um die erworbene Zivilisation beizubehalten.

So haben sie versucht, etwas an dem Kampf gegen die Tiere bzw. gegen andere Menschengruppen (diese Möglichkeit kann man nicht ausschließen) zu ändern: d.h. eine Ordnung in den Kampf bzw. umgekehrt den Kampf in eine Ordnung zu bringen. Ähnlich ist es bei Beobachtung der Natur. Ein Kalendersystem ist eine von der Natur an die Menschen gegebene Ordnung, gleichzeitig ist es eine Ordnung, die die Menschen über das Universum verhängt haben. So ist Kampfsport zunächst technisch organisiert und eigene Regeln sind dazu gegeben. Was noch zu bemerken ist, daß Kampfsport aber nicht dafür organisiert wurde, um jemanden zu töten. Sicherlich sind im Kampfsport gefährliche Techniken vorhanden, die zum Töten anderer angewendet werden können, aber es ist nicht das ursprüngliche Ziel. Vielmehr besteht das Ziel darin, diese Techniken in ein System zu bringen und zu kontrollieren. In dem Sinne ist der Kampfsport nicht die pure Natur. Es ist hierfür vielmehr der Begriff "*Kunst*" angebracht.

Noch einmal, der Kampfsport setzt sein Hauptziel nicht darin, den anderen zu töten. Wenn dies tatsächlich der Fall ist, wäre körperliche Geschicklichkeit gar nicht gefordert, sondern man würde nur die Tötungswaffen, gleich wie, gebrauchen lernen. Man würde lieber Schwerttechniken lernen als waffenlose Techniken, oder wenn es die Situation erlaubt, würde man lieber mit der Pistole umgehen. Wie kann man überhaupt eine Chance gegen ein Schwert haben oder gar gegen eine Schußwaffe? Es gibt zwar immer sogenannte Selbstverteidigungstechniken gegen Schwert oder Pistole. Ich würde auch nicht behaupten, daß solche Techniken gar nicht funktionieren würden, aber wenn es klappt, handelt es sich um einen Ausnahmefall. Im Normalfall werden selbst gut trainierte Leute gegen solche Waffen Probleme haben.

Kampfsport setzt sein Ziel in der ersten Linie eher in der Kraftmessung der jeweiligen Gesellschaft, um Ehre bzw. Rangordnung herzustellen. Daß man als gelernter Kampfsportler die anderen tötet oder ihnen unnötige Wunden bzw. Qualen zufügt, hat eigentlich nicht direkt mit dem Kampfsport selbst zu tun, sondern es handelt sich als Ausnahmefall dabei eher um die menschliche Destruktivität, die während der Zivilisationsgeschichte des Menschen auftauchte. Vor allem ist bemerkenswert für die Menschheit, daß die ursprünglichen Waffen

---

112 Die Begriffe, Natur und Kunst, sind relativ zu betrachten. Eine absolute Natur oder eine absolute Kunst wäre nicht denkbar, weil der jeweilige Bewußtseinszustand nicht immer gleich sein kann. Z.B. das Singen aus guter Laune kann im Gegensatz zu einfachem Schreien eine Kunst sein, es kann jedoch genauso als Natur vertsandten werden, im Vergleich zu maschineller Musik wie Computermusik.

wie Schwert, Axt, Pfeil und Bogen nicht gegen die Menschen erfunden wurden, “obwohl die Kenntnisse und Möglichkeiten dafür (gegen die Menschen) zweifellos vorhanden waren.”<sup>113</sup>

Der Mensch hat Hemmung, den anderen Menschen zu töten. Das ist besonders daran zu erkennen, wie mühsam und energieaufwendig es ist, die Soldaten beim Militär durch Training dazu zu zwingen, andere Menschen zu töten. Zunächst muß der Gedanke indoktriniert werden, daß die Feinde nicht Menschen wie wir sind. Sie sind möglicherweise Teufelswesen, die unsere Existenz zerstören wollen und daher “getötet” werden müssen. Die Soldaten werden in der realistischen Wahrnehmung manipuliert, und zwar durch bewußte linguistische Abstraktion. Oft wird in der Zeitung über Kriegsszenen berichtet wie z.B.: Ein Foto von einem getöteten gegnerischen Soldat wird gedruckt mit der Nachricht “Bei der Zählung der gestrigen Kämpfe zählte man fünfunddreißig *Viet Congs*.” Hierfür wurde den Soldaten oft genug beigebracht, daß Viet Cong etwa böse bedeutet, daß er nicht wie ich ist. Selbstverständlich muß das Böse getötet werden.

Gleich daneben steht ein anderes Foto, das zeigt, wie eine Mutter eines amerikanischen Soldaten am Grab ihres Sohnes trauert. Möglicherweise findet sich dann noch ein Bericht wie “Bei den heutigen Kämpfen wurden fünfunddreißig *amerikanische Söhne* getötet: darunter waren einundzwanzig *Ehemänner*, fünfzehn *Väter* und achtundzwanzig *Brüder*.”<sup>114</sup>

Die Soldaten werden durch zahlreiche Übungen und Training dazu gezwungen, die Realität zu verlassen und in der Abstraktion die anderen Menschen nicht zu erkennen. Es ist einzusehen, daß nicht die Technik den Menschen tötet, sondern der Gedanke, und zwar der in die Abstraktion abgehobene Gedanke. Es wurde in der Geschichte immer wieder gezeigt, daß nicht der kräftige Körper bedrohlich ist, sondern der ideologisch falsch erzogene Mensch. Er wiederum bildet die Tötungstechniken.

---

113 Morris, Desmond; Marsch, Peter: Ebda., S. 147

114 Deikman, Arthur J.: Ebda. S. 126 - 129

## 5.2 Vom Kampf zum Kampfsport

Wann genau der Kampfsport sich aus bloßem Kampf entwickelt hat, systematisiert und in die weiteren Generationen überliefert wurde, läßt sich nicht bestimmen. Da es nicht möglich ist, dies empirisch nachzuprüfen, bleibt uns nur die Möglichkeit, aus den gegebenen Daten und Fakten zu spekulieren.

Wir können uns lediglich vorstellen, wie der erste Kampf des Menschen in der Evolutionsgeschichte ausgesehen haben könnte. Der Mensch hatte keine gefährliche Waffe, womit er "kämpfen" konnte. Da er aber schon auf zwei Füßen ging, hatte er die Hände frei. Bei dem hypothetischen Kampf hatte er keine andere Möglichkeit, außer irgendeinen Gegenstand in die Hand zu nehmen und mit der "fremden" Hilfe den Gegner zu schlagen oder auf den Gegner zu werfen, um ihm Schaden zuzufügen. (Also vom Schlagen mit der Hand und vom Werfen des gegnerischen Körpers, wie wir es heute kennen, war gar nicht die Rede. Dazu später noch.) Das Beispiel sehen wir heute bei den primitiven Steinwerkzeugen wie den Faustkeilen, die gelegentlich auch als Waffen eingesetzt werden konnten. Oder die gerade zu Boden gefallenen Äste konnten auch als spontane Waffen eingesetzt werden.

Bei dieser primitiven Stufe der Waffenentwicklung jedoch kann man noch nicht vom systematisierten Kampfsport sprechen. Wir können dennoch diese einfache Form als Ursprung des Kampfsport ohne weiteres akzeptieren, da sie mit großer Wahrscheinlichkeit eine der ersten Formen des Kampfsports gebildet haben kann. Sonst ist es nicht vorstellbar, daß die Frühmenschen mit bloßem Körper gegen die Wildtiere im ernstesten Fall antreten konnten. Aus dieser Sicht ist die normale Vorstellung über den Ursprung des Kampfsport mit Sicherheit falsch, nach der es zuerst waffenlosen Kampf in der Menschheitsgeschichte gegeben haben soll.

Für die Systematisierung des Kampfsports sind einige Merkmale vorausgesetzt: Freizeit bzw. dementsprechende Übungszeit und Spaß an der Übung/Spiele.

Um etwas zu tun, muß dafür Beschäftigungszeit vorhanden sein. Dies wird im Allgemeinen als Freizeit bezeichnet. Die Zeit, mit der die Menschen bis heute ihre Zivilisation aufgebaut haben, ist die Freizeit, nicht etwa die Arbeitszeit. Mit Arbeitszeit ist die Zeit gemeint, in der man sich mit etwas beschäftigt, um seinem Wesen die Existenz zu sichern, sozusagen um zu überleben. Alles, was darüberhinaus geht, ist Freizeit. Daß die Menschen alle vorhandenen kulturellen Aktivitäten genießen bzw. durchführen, verdankt man der *kreativen* Freizeit, was einer der größten Verdienste des Menschen ist. Das allein ist allerdings nicht ausreichend, um

etwas zu tun und zu meistern. Wie schon oft betont, benötigt man hierzu das Bewußtsein, wodurch erst aus der bloßen Freizeit die kulturfähige kreative Freizeit entsteht. Selbstverständlich genießen die anderen Tiere auch eigene Freizeit, jedoch erbringt sie nicht die gleiche schöpferische Kreativität. Seit wann sind die Menschen denn in der Lage, die vorhandene bloße Freizeit zu sichern und damit umzugehen, um etwas zu tun? Es ist nicht einfach in alle Details zu gehen, um diese Frage zu beantworten, jedoch läßt es vermuten, daß sie erst mit sprunghaft verbesserter Nahrungssituation wesentlich leichter gesichert bzw. gestaltet werden konnte.

Nun geschah die erste Revolution der Produktionsweise des Menschen: Getreideanbau-Agrikultur. Also war es meiner Meinung nach nur mit der Seßhaftigkeit möglich, die Zeit zu sichern, um die unter den Lebensumständen erworbenen körperlichen Bewegungen zu systematisieren. Selbstverständlich hat die Seßhaftigkeit noch andere Probleme aufgeworfen wie den Getreideanbau, dazu gehören auch Bearbeitungen und weitere Leistungen um die Dorfgemeinschaft. (Oder je nach Sicht kann man behaupten, daß der Getreideanbau die Seßhaftigkeit gezwungen hat. Aber dies ist hier nicht wesentlich.) Es war für die ersten "Dorfbewohner" eine "Knochenarbeit", wie Paläontologin Theya Molleson berichtet.<sup>115</sup>

Neue Lebensumstände haben neue Tätigkeit gefordert, was zwangsläufig Arbeitsteilung hervorgerufen hat, die einen, in der Regel die Männer, gingen zur Jagd, während die anderen, in der Regel die Frauen, die Hausarbeiten übernahmen. In der Anbauzeit konnten alle auf dem Feld tätig gewesen sein. Dennoch war es den Menschen wesentlich leichter, da die Nahrungsmittel mit Vorratswirtschaft besser gesichert waren, die Zeit nach Bedarf einzuteilen, als vor der Seßhaftigkeit. In dieser ersten "Freizeit" mag der Mensch in der Lage gewesen sein, die Waffen zu kontrollieren, um sie bei der nächsten Jagd wieder einzusetzen, und die dazu gehörenden Techniken zu üben, möglicherweise in Form des Spielens.

Als Zweites ist Spaß an der Übung zu nennen. Um die Techniken des Kampfes zu systematisieren, müssen sie oft wiederholt geübt werden. Dies geschieht nur, wenn diese Aktivität dem Übenden Spaß macht. In dem Sinne enthält sie den Spielfaktor in sich. Wenn etwas mit Spaß durchgeführt wird, behält man es in der Erinnerung, um es später zu wiederholen.<sup>116</sup> Um in der Freizeit etwas zu probieren/üben, ist Spaß unentbehrlich. Es ist

---

115 Molleson, Theya: "Die Beredten Skelette von Tell Abu Hureya". In: Spektrum der Wissenschaft, (Heidelberg:10/1994) S. 98 - 103

116 "... Wenn es einmal gespielt worden ist, bleibt es als geistige Schöpfung oder als geistiger Schatz in der Erinnerung haften, es wird überliefert und kann jederzeit wiederholt werden,..... Diese Wiederholbarkeit ist eine der wesentlichsten Eigenschaften des Spiels. ...."

Huizinga, Johan: Homo Ludens, Rowohlt (Reinbek:1987) S. 18

dennoch durchaus vorzustellen, daß man die Techniken ohne wiederholte Übung nur bei der Jagd oder beim Kampf bzw. im Krieg gelernt und sich angeeignet haben könnte. Man wurde dadurch tapferer und stärker und konnte seine Heldentat demonstrieren, aber es führte nicht zur Systematisierung der Techniken, damit sie weiter gegeben werden konnten.

Zu diesem Punkt ist eins anzumerken: In Japan gab es mehrere hundert Jahre Kriegszeit, die erst mit der Tokugawa-Ära (1600 - 1867) zu Ende ging. Gegen die allgemeine Vermutung, daß die japanischen Kampfsportarten in der Kriegszeit raffiniert systematisiert und entwickelt wurden, sind sie eher nach der Kriegszeit, also erst in der Friedenszeit, von vielen Samurais geübt (wiederholt) und systematisiert worden. Erst in dieser Zeit wurden unter der Aufsicht sowohl von der Zentralregierung als auch von den Landherren viele Übungsorte bzw. Hallen zum Training angeboten. Allerdings wurde hier nicht die in der Kriegszeit notwendig gewesenene Techniken, wie Feuerwaffen, sondern die konventionellen Techniken wie Schwertkampf, Bogenschießen und nicht zuletzt auch die waffenlosen Kampftechniken geübt, so daß die heutigen Kampfsportarten Japans technisch organisiert wurden. So wurden sie theoretisch weiter vertieft und in viele verschiedene Stile detailliert.<sup>117</sup>

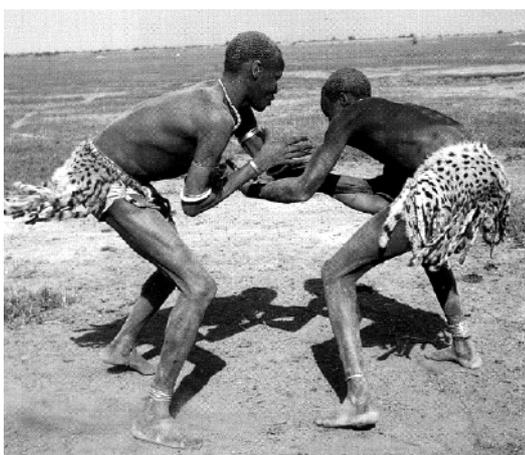


Bild 6: Sudan, Afrika<sup>118</sup>



Bild 7: Ringende Eskimos, Jungsteinzeit<sup>119</sup>

Im kurzen: Die Systematisierung ist erst in der "Freizeit" möglich, somit auch die Entstehung des Kampfsports. Dies nicht zuletzt deswegen, weil die Kriegshelden, die hervorragende Kampftechniken besaßen, normalerweise in den Kriegszügen getötet wurden. Die weniger

---

117 Lee, Yong-Bok: Koreanischer Kampfkunst Taekkyon, Hakmin-Verlag (Seoul : 1990) S. 345.

- Orig. : 韓國武藝 , ( : 1990)

Min, Du-Gi: Japanische Geschichte (Seoul : 1976) S. 166 - Orig. : ( : 1976)

118 Thornhill, N.Wilmsen: "Männer und Frauen: Warum unterscheiden wir uns?" In: "Naturvölker Heute", Jahr-Verlag (Hamburg:1994) S. 222

119 Eichel, Wolfgang: Ebda. S. 18

tapferen Kämpfer, die nicht an der Front gekämpft haben und daher die schweren Zeiten überlebt haben, sind diejenigen, die den Kampfsport weiter überlieferten, und zwar in die Nicht-Kriegszeit hinein.

Aus diesen Faktoren kann man schon feststellen, daß der Kampfsport in einer spielerischen Form in der Freizeit geübt worden ist, und zwar möglicherweise nicht vor der Selbsthaftigkeit. Mit anderem Wort: Kampfsport war nichts anderes als Spiel. In der ursprünglichen Form war es nur ein Spiel, womit man viel Spaß hatte.

Man hatte Spaß am Zusammenringen, Rennen, Steine Werfen oder Speer bzw. Bogenschießen, um zu schauen, wie weit man werfen/schießen kann.

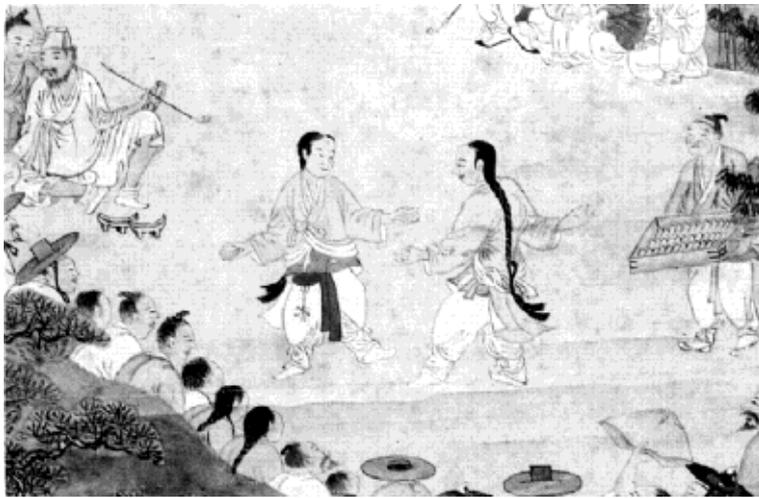


Bild 8: Bild von 1846 aus Korea, nur Teil von Taekkyon gezeigt.<sup>120</sup>

Die Menschen genossen einfach die Zeit mit Körperbetätigung, Haut an Haut, Körper am Körper zu ringen. Dies geschah überall in der Welt, wo die Menschen lebten. Ist es verwunderlich, daß in allen Kulturen auf der Erde irgendeine Form vom Ringkampf zu beobachten ist?

Ein Beispiel dafür bietet der koreanische Kampfsport *Taekkyon*, worin die Taekwondo Association den Ursprung des Taekwondo sieht, was in vieler Hinsicht nicht stimmen kann. Selbst die Taekkyon Organisation bestreitet diese Annahme. Es ist nicht klar, in welchem Zeitraum Taekkyon geübt wurde. Nach der Literatur steht jedoch fest, daß er in der zweiten

---

<sup>120</sup> Das Originalbild heißt Große Freude 大快圖 von Yu Suk 劉淑.

Hälfte der Chosun-Dynastie (1392 - 1910) im 18. Jh in Seoul und Umgebung unter den Nichtadligen verbreitet war.<sup>121</sup>



Bild 9: Ein Foto von 1890.<sup>122</sup>

---

121 Korea besaß zudem fast keine Literatur über Kampfsport, bis Muyeobotongji Ende des 18. Jahrhunderts erschien. Schon nach dem Korea-Japan Krieg Anfang des 17. Jahrhunderts hat der König Seonjo einem General namens Han Kyo den Auftrag gegeben, alle zu der Zeit bekannten Kampftechniken zu sammeln und zu systematisieren. Der General hat mit Hilfe eines Kollegen der Ming-Dynastie aus China diese Aufgabe übernommen und als ein Buch vorgelegt. Später während der Herrschaft des Königs Yongjo (1759) wurde das Werk erweitert und in der Zeit von Cheongjo (1790) zu Ende geschrieben.) Es wird heute von allen Kampfsportlern erwähnt, um ihren eigenen Sport zu erklären. Aber die in Muyeobotongji beschriebenen Kampftechniken entstammen nicht der koreanisch-traditionellen Kampftechnik, da dieses Buch nach drei chinesischen Quellen verfaßt worden ist. Besonders im Kapitel 'Kwonbop' - Kampftechnik ohne Waffe -, den die KTA heute als Vorform des Taekwondo propagiert, wird der chinesische Kampfsport 'Changchuan' vorgestellt). In der Schrift steht der Name 'Kwonbop' für eine Kampftechnik ohne Waffe, aber nicht Taekkyon oder Taekwondo. Doch in einem weiteren Buch namens Manmulbo (oder Chaemulbo), das beinahe zur gleichen Zeit wie Muyeobotongji erschienen ist (in der Zeit des Königs Cheongjo), steht der Name Taekkyon, sogar auf Koreanisch geschrieben.) Was besagt dies? In einem von der Regierung publizierten Buch steht chinesischer Kampfsport beschrieben, während in Manmulbo, das damals den Charakter einer Enzyklopädie über das Land besaß, der Name Taekkyon (selten auch Takkyon) gedruckt ist. Dies besagt, daß Taekkyon in den unteren Schichten der Gesellschaft beliebt war. Auf einem Gemälde des Malers Yusuk ist deutlich eine Taekkyon-Szene zu sehen: Es zeigt ein Dorffestival, in dem Taekkyon und Csirum (ein koreanisches Spiel ähnlich wie Judo) gespielt werden.

Vgl. Gu, Hyosong: Ebda. S. 53

Lee, Yong-Bok: Ebda. S. 64 - 65, 68

Park, Jong-Kwan: Traditioneller Kampfsport Taekkyon, (Seoul:1988) S. 18 - 19

- Orig. 傳統武術, 書林文化社 ( :1988)

122 Korea 100 Years Ago in Photographs, Katholik-Verlag (Seoul:1986), S. 240

- Orig. 百年前 韓國, ( :1986)

Verschiedene Kampfsportorganisationen behaupten nach wie vor lautstark, daß Taekkyon klar als ein Kampfsport in der Chosun-Dynastie verbreitet und geübt wurde. Da diese Meinung weit verbreitet ist und Taekkyon als nationale Bewegungskultur propagiert wurde, tauchen die Kampfszenen oft in vielen Romanen auf, deren zeitliche Hintergründe ganz in der Chosun-Dynastie liegen. Dagegen findet man oft die Spur des Taekkyon in der Geschichtsliteratur der späten Chosun-Zeit als ein Spiel, das Kampfsportelemente enthält, oder als ein Kampfsport, in dem spielerisch gekämpft wurde. Es ist nicht klar, inwieweit dieser mit anderen Kampfsportarten, die damals vom Militär geübt wurde, verwandt ist. Ich kann nur vermuten, daß sie vom Bewegungsmuster her sehr ähnlich gewesen sein könnten. In der zeitgenössischen Literatur, die als eine Enzyklopädie das Landleben beschrieb, ist Taekkyon als Volksspiel beschrieben, während in dem Kampfsportbuch, das von der damaligen Regierung veröffentlicht wurde, der Name nicht zu finden ist. Selbst der letzte Meister von Taekkyon, der zu seiner Lebzeit als Menschen-Kulturdenkmal von der koreanischen Regierung ausgezeichnet wurde, hat geschrieben, daß er und seine Freunde als Kinder Taekkyon nicht als Kampfsport, sondern auch als Spiel betrachtet hätten.<sup>123</sup>

Allerdings ist Taekkyon als Kampfsport heute in Korea sehr beliebt. Es gibt verschiedene Vermutungen über den Ursprung von Taekkyon, eins ist jedoch klar, daß er sich spielerisch entwickelt hat. Taekkyon wurde beim Volksfest in der Chosun-Dynastie oft in einer Form eines Wettkampfes organisiert. Es gab keine Regelwerke, wie es heute üblich ist, sondern die Zuschauer selbst bestimmten die Regelwerke. Sie begannen den Kampf wie ein Volkstheater. Meistens wurde ein Mannschaftskampf organisiert, der Kampf jedoch selbst verlief als Einzelkampf. Einer tritt zunächst auf mit tänzerischen Schritten, gleich folgt der Gegner auf gleicher Weise. Es sieht fast wie ein Bauerntanz aus. So versuchen die Kämpfer, die Zuschauer zu amüsieren und die Stimmung zu steigern. Es gab normalerweise keinen Kampfrichter. Nach einer Weile versucht der eine, als "Begrüßung" das gegnerische Bein mit seinem Fuß langsam und leicht zu berühren, und der Gegner "antwortet" auf gleiche Weise. So wird der Tempo allmählich schneller bis zum schnellen Kampf. Das Ziel war, den Gegner auf den Boden zu bringen, wobei viele Tritte und ganz selten Handtechniken verwendet wurden. Es ist interessant, daß die Zuschauer den Kämpfern nicht erlaubten, den Gegner zu verletzen. Die Wettkämpfer durften nicht die gefährlichen Stellen beim Gegner treten. Da ein "Faulspiel" sogar zum richtigen Kampf zwischen zwei Dörfern führen konnte, waren die

---

123 *"Wie Taekkyon entstanden ist, weiß ich nicht genau. Nur weiß ich, daß bis Ende der Chosun-Dynastie einige Leute Taekkyon praktiziert hatten. Ich habe mit 12 Jahren bei einem Meister namens Lim Ho mit Taekkyon angefangen. Damals dachten wir nicht, daß Taekkyon irgendein besonderer Kampfsport wäre. Vielmehr dachten wir, daß er ein Volksspiel ist, das die in der Bewegung interessierten Menschen in der Freizeit gruppenweise trainierten."*

Park, Jong-Kwan: Ebda. S. 8

Kämpfer besonders vorsichtig. Die Sieger genossen den Ruhm und wurden von den Dorfbewohnern auf Festmahlzeiten eingeladen. Das ist wie beim Csirum , koreanischer Ringkampf, der in Korea nicht als Kampfsport, sondern als reines Spiel angesehen wird.

Es gibt nicht selten die Meinung, daß die ursprünglichen Körperübungen wie Laufen zum Zweck des Jagens eingeführt worden sind, daß also die eigentliche Motivation im Arbeitsprozeß liege. W. Eichel schreibt in seinem Buch "Illustrierte Geschichte der Körperkultur":

*"Für die Jagd unentbehrliche Bewegungsfertigkeiten wie Laufen, Springen, Klettern, Werfen, Schwimmen sind die ursprüngliche Erscheinungsform der Körperübungen von heute: Sie sind bewußte und zielgerichtete Wiederholungen von Körperbewegungen und wirken sich günstig auf die Körperkonstitution aus. Ihre Motivation liegt im Arbeitsprozeß und nicht im Streben nach körperlicher Vervollkommnung, die noch kein gesellschaftliches Bedürfnis ist. Ihre Vergegenständlichung erfolgt nicht in sportlichen Leistungen, sondern in der Tätigkeit der Jagd, in der Erhöhung ihrer Produktivität."*<sup>124</sup>

Dies ist korrekt und kein Gegenargument ist hier nötig. In jeder Körperbewegung steckt in irgendeiner Weise die Spur der Vergangenheit, und zwar möglicherweise vom Arbeitsprozeß. Aber daß diese Bewegungen immer wieder gespielt und geübt weiter gegeben wurden, kann nicht allein daran liegen, daß sie vom Arbeitsprozeß her kommen. Der Arbeitsprozeß, z.B. die Jagd, kann zwar die direkten Elemente zum Spielen gegeben haben. Noch ursprünglicher ist aber das Spiel selbst, was den Menschen zum Spielen führt. Die Menschen haben Spaß an der Bewegung gefunden, so daß sie weiter spielten. Wenn es die Jagdelemente nicht gegeben hätte, hätten sie mit Sicherheit andere Spielelemente erfunden, um zu spielen. Als Beispiel können wir uns einen Ringkampf vorstellen. Ringen hat nicht unbedingt mit Arbeitsprozeß zu tun, auch nicht mit der Jagd. Dennoch befindet sich der Ringkampf überall, wo Menschen leben. Er wurde nur deshalb in der Geschichte hindurch weiter überliefert, weil die Menschen am Ringen Spaß hatten. Auch das Kind und der Hund spielen, weil sie Vergnügen daran haben. Wie J. Huizinga bereits durchschaute:

*"Der Begriff Spiel bleibt ständig in merkwürdiger Weise abseits von allen übrigen Gedankenformen, in denen wir die Struktur des Geisteslebens und des Gemeinschaftslebens ausdrücken können."*<sup>125</sup>

---

124 Eichel, Wolfgang: Ebda. S. 15

125 Huizinga, Johan: Ebda. S. 15

### 5.3 Rituelle Kämpfe

Diese Art der Betätigung wurde im Laufe der Zeit anderweitig eingesetzt. Man sollte nicht vergessen, daß die Entwicklung des Sports und des Spiels die Tendenz des Gesellschaftscharakters widerspiegelt. Mit dem Wachstum der Gesellschaft an Größe und Vielfalt wird eine neue Ordnung benötigt, um die Lebensform zu erhalten. Das hat unvermeidlich die Rangordnung bzw. Klassenteilung zustande gebracht und der zunehmende Zwang zur Verfestigung der Gesellschaft führte sie zwangsläufig zur militärischen Organisation. In dieser neuen Lebensform wurde die Körpergeschicklichkeit gesellschaftlich angesehen, sie hatte sozusagen die zusätzliche “Kleiderfunktion”, wodurch man sich als stark präsentieren, sein Dasein von den anderen bestätigen lassen und seine Identifikation feststellen konnte. Für das Erlangen des internen Ruhms und des damit verbundenen Prestiges ist es nicht nötig, den Spielpartnern oder Kameraden körperliche Schaden zuzufügen oder gar zu töten. (Vielmehr könnte der brutale Sieger durch seine rücksichtslose Tat gegen die eigenen Stammesangehörigen von den anderen Gesellschaftsmitgliedern verbannt werden.) Das Ziel kann nur durch Spielen erbracht werden, nicht durch den Kampf. Zum Beispiel hat der Ringkampf idealerweise neben Spaß gut die Funktion erfüllt, den Gegner zu besiegen, ohne ihn zu verletzen.<sup>126</sup>

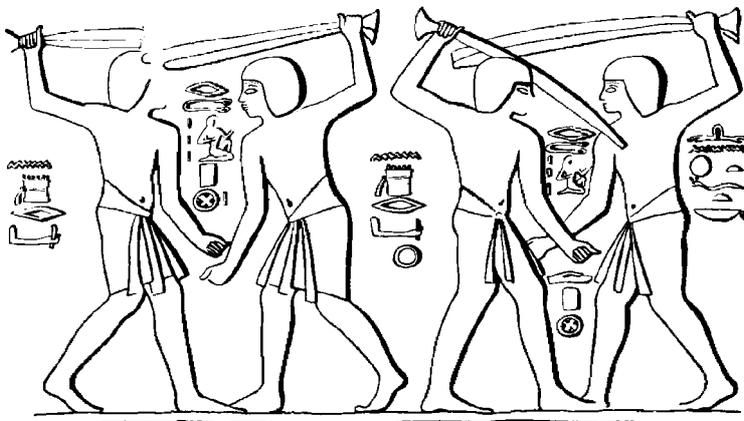


Bild 10: Stockfechten mit Papyrusstengel, Grab des Cheiruf (18. Dyn.)<sup>127</sup>

---

126 “One way to define society is in terms of the restraints put on its members. These restraints are well known by the participants in wrestling as well as by the spectators. For a society requires stern rules against maiming one’s fellows. Wrestling, which permits shifts in rank without inflicting crippling injury, existed or exists in almost all societies. We can assume, I believe, that pre-civilized men practiced these and other sports with and against their fellows for stakes that may not have, but most likely did affect their intratribal prestige.”

Mandell, R. D.: Sport - A Cultural History, Columbia University Press (New York:1984) S. 5-6

127 Ebda. S. 94, wieder zitiert.

Im alten Ägypten wurden einige Kampfszenen des kultischen Feierns dokumentiert. Nach einer Bilddokumentation läßt sich vermuten, daß die Kämpfe bei festlichen Angelegenheiten sowie kultischen Feiern stattfanden, die sich jedoch von den anderen improvisierten Kämpfen unterschieden. Im Rahmen des dritten *Sedfestes* Amenophis´ III. (1402 - 1364 v.u.Z.) aus der 18. Dyn. (1552 - 1306 v.u.Z.), das im Grab des Cheiruf abgebildet ist, fechteten einige Paare mit Papyrusstengeln. (*Bild 10*) Die Kämpfe fanden während des Aufrichtens eines dem Osiris heiligen Kultsymbols, des Pfeilers statt. Bei diesem Fest ging es um die Regeneration des Königs.<sup>128</sup>

Nach Wolfgang Decker ist es sogar nicht ausgeschlossen, “daß auch dem toten Pharaon zu Ehren Fecht- und Ringkämpfe aufgeführt wurden.”<sup>129</sup>

Eine andere Art von Ritual ist im Altchina in der Zeit vor den Zentralstaaten zu beobachten. Obwohl dies nicht direkt im Sport, sondern im Krieg durchgeführt wurde, kann man einen Blick in die Gedankenwelt werfen, die das sportliche Verhalten bestimmt hat. Bevor sie sich zum Kampf begaben, hielt der Herrscher eine Gebetsstunde den Ahnen gegenüber, damit er seine Bereitschaft zum Ausdruck brachte, zu Ehren der Ahnen und zum Schutz der Mitmenschen zum Kämpfen bereit zu sein. Aber der Krieg war damals oft wie ein Spiel organisiert.

*“Von Anfang an weiß man, was bei der Schlacht auf dem Spiel steht: Ob es ein ritterliches Turnier ist, in dem der Rang des Prestiges festgelegt werden soll, oder ob es eine Entscheidung aufs Leben und Tod ist, die nur mit einem absoluten Triumph, einer gnadenlosen Niederlage enden kann.”*<sup>130</sup>

Es hängt davon ab, ob es sich bei der gegnerischen Partei um einen Rivalen aus dem selben Volksstamm handelt, oder um einen wirklichen Feind, der als außerhalb der chinesischen Gesetze stehend verstanden wurde. Selten jedoch wurde der Kampf auf Leben und Tod geführt. Wenn das erste Opfer fiel, wurde es als Sühneopfer bestimmt. Bei solchen Schlachten ging es meistens um Prestige und Ruhm. Daher wurden sie immer mit einem gewissen Moralkodex geführt.

*“Auch im dichten Kampfgetümmel muß die Vorsicht immer der Ritterlichkeit weichen: Zwei Wagen fahren aufeinander zu, einer weicht aus. Der feindliche Führer ruft sofort den Namen desjenigen, der den Kampf zu vermeiden scheint. Auf die Herausforderung hin stellt sich dieser dem Kampf und*

---

128 Decker, Wolfgang: Sport und Spiel im Alten Ägypten, C.H.Beck (München:1987) S. 94, wieder zitiert.

129 Ebda., S. 88

130 Granet, Marcel: Die Chinesische Zivilisation, Suhrkamp (Frankfurt/M.:1985) S. 129 - 130

- Orig. La civilisation chinoise, La Renaissance du Livre (Paris:1929)

*versucht zum Schuß zu kommen. Doch da schießt bereits der andere seinen Pfeil ab, so daß er nur mehr die außergewöhnliche Tugendkraft seiner Ahnen anrufen kann, um ihn vor einem Treffer zu bewahren. Als jedoch der andere ein zweites Mal Ziel nehmen will, ruft er ihm zu: »Wenn Ihr mir nicht die Möglichkeit zu schießen gebt, dann wäre das ein abscheuliches Verhalten!« Da der Gegner nun seinerseits an den Ehrenkodex erinnert wurde, steckt er den Pfeil, der bereits auf der gespannten Sehne lag, in den Köcher zurück und erwartet ohne Bewegung den tödlichen Schuß.»<sup>131</sup>*

Es war eine großartige Tat, den Feind zu verschonen. (Wir leben heute nicht in der Zeit 'großartiger Tat'. Die Zeit hat sich verändert<sup>132</sup> und heute ist es daraus eine maßlose Greueltat geworden. Denn das Spielprinzip ist gebrochen.)

Selbstverständlich ist der Begriff Kampfsport anders als der Krieg. Aber der Ehrenkodex, das Spielprinzip, wurde damals im ganzen Lebensgebiet gehalten. Die Kampftechniken wurden im Fall des Krieges gegen den Feind eingesetzt, aber großartig war es, den Feind nicht zu töten. Wenn Ruhm und Anerkennung erreicht waren und damit Prestige erhalten blieb, war das Ziel meistens erfüllt. (S. die Deutung der Schrift 武 in dem Kapitel "3.1 Kung Fu - Kampfsport?")

Andererseits wurde der Kampf auf diese Weise aus der erworbenen Körperkultur über den Spaß hinaus zur gesellschaftlichen Anerkennung - zur Ideologie der jeweiligen Welt.

Jedenfalls war die Schlacht nicht nur ein Kreuzen der Waffen, sie war auch ein Turnier um moralische Werte, eine Auseinandersetzung um die Ehre. Man versuchte seine eigenen Eigenschaften hervorzuheben und die anderer abzuwerten, und zwar nicht nur die der Gegner, sondern genauso die der gemeinsamen Kampfgefährten.

*«Mit der Schlacht kommt der große Augenblick, da jeder Krieger seinen vornehmen Stand unter Beweis stellt, indem er vor aller Augen für die Ehre seines Herrschers, seiner Sache und seines*

---

131 Ebda. S. 132

132 *«Im frühen Altertum und in der Chunqiu-Zeit war der Krieg eine Tätigkeit des Adels; der Besitz von Wagen, Pferden und Bronzewaffen war der kleinen Anzahl derer vorbehalten, die an den Kämpfen teilnahmen, Turnieren auf offenem Gelände, in denen man die aristokratischen Tugenden zur Schau stellte. Das Fußvolk, das aus Bauern bestand, spielte nur eine untergeordnete Rolle. Im 5. und 4. Jahrhundert (v.u.Z.) begann der Verfall der Riten und der traditionellen Hierarchien die Natur der Kämpfe zu verändern, die nun rauher wurden. Es handelte sich nun nicht mehr darum, sich durch Tapferkeit und nötigenfalls durch Edelmut auszuzeichnen, sondern zu siegen und Territorien zu erobern. Der Krieg erforderte von dieser Epoche an immer mehr Energien und Ressourcen. .... Die Kriegführung war nun nicht mehr - wie der Vollzug kultischer Handlungen - Sache der Adligen, sondern Sache von Spezialisten der Taktik und Strategie.»*

Gernet, Jaque: Die Chinesische Welt, Insel Verlag (Frankfurt/M.:1979) S. 65

- Orig. Le Monde chinois, Librairie Armand Colin (Paris:1972)

*Landes kämpft. Die solidarische Gesinnung des Vasallen, die sich häufig aggressiv und immer von dem Ehrgeiz nach Überlegenheit getrieben zeigt, offenbart sich in den Prüfungen einer Schlacht genauso wie in den vorbereitenden Übungsturnieren. Ein Vasall verliert seinen Rang, wenn er sich in friedlichen Wettkampf von einem Kampfgefährten besiegen läßt. Und ein Kriegsminister erweist sich für sein Amt als unwürdig, wenn er sich im Spiel ein Seil um den Hals legen läßt, als wäre er ein Kriegsgefangener.*”<sup>133</sup>

Im vorderen Kapitel Bewußtsein habe ich bereits erwähnt, daß das Bewußtsein des Menschen einen aktiven Entwicklungsprozeß zeigt. Das bedeutet, daß der Mensch denken kann, anders als Tiere. Obwohl der heutige Mensch als Homo sapiens bezeichnet wird, also denkender Mensch oder vernünftiger Mensch, ist er durch seine ganze Entwicklungsgeschichte auch ein religiöser Mensch, und zwar ausgerechnet wegen seines Denkvermögens. Die Tiere bekommen vor den Naturphänomenen Angst, während die Menschen darüber hinaus überlegen, was hinter den Naturphänomenen stecken könnte. Gerade diese Denkfähigkeit führt die Menschen dazu, daß irgendwelche höheren überlegenen Mächte hinter Sonne, Sturm, Dürre oder harten Regenfällen stecken, die die Existenz des Menschen, insbesondere die Produkte des Menschen wie Getreideanbau, Jagd etc begünstigen bzw. gefährden können.

Der Gedanke, den der Mensch bei diesen Phänomenen empfand, war: “die Wesen hinter den jeweiligen Phänomenen sind mächtiger als wir.” Dieser Punkt, daß die Wesen stärker seien, zwang die Menschen dazu, den “guten” Göttern “Gefallen” zu tun und die “bösen” zu bekämpfen, um die eigene Existenz zu sichern. So haben die Menschen neben dem seriösen Gottesdienst die Spielfeste organisiert, um die Götter zu amüsieren. Aus diesem Grund sind fast alle Rituale Furchtbarkeitskulte. Diese grundlegenden Elemente der Religion sind heute ebenfalls noch in der Kapitalgesellschaft zu finden. Viele Kirchen predigen, daß Gott den Gläubigen finanzielle Hilfe und Gesundheit samt allgemeinem Glück im Leben und nach dem Tod gewährleisten würde. Und gläubig zu sein heißt, dem Gott, an den man glaubt, Freude mit Gaben und Taten zu schenken, sein wertvollstes zu opfern, so wie Abraham bereit war, seinen Sohn Isaac zu opfern. So haben die Menschen für die gute Ernte bzw. bevorstehende Jagd die Götter mit Musik, Tanz und nicht zuletzt mit Sportveranstaltung amüsiert. Diese Rituale wurden immer in einer Spielform veranstaltet und organisiert, damit sie nicht nur den Göttern, sondern auch den Menschen während der Feste Freude bereiteten. Beispiele dafür finden wir überall auf der Welt. Der Baalkult in Altkanaan war einer davon, der einen Archetyp des Festes der Agrikulturgesellschaft darstellt: Als Fruchtbarkeitskult haben alle Einwohner Orgien für und vor Baal veranstaltet, was selbstverständlich ein Fest für die Bewohner war. Alle früheren Hochkulturen wurden auf dieser spielerischen rituellen Basis

---

133 Granet, Marcel: Ebda. S. 134

errichtet. Daß alle öffentlichen Feste und Wettkämpfe religiöse Veranstaltungen waren, ist wohl bekannt. Am bekanntesten sind natürlich die Olympischen Spiele. Bei allen Veranstaltungen sind die Kampfsportarten wie Boxen, Ringkampf und Pankration als Grundprinzipien nicht wegzudenken.

Im Altchina wurde angenommen, daß Tanz, Musik und weitere Spiele den Zweck hatten, "die Welt im Gleise zu halten". Die Wettkämpfe verschiedener Spiele wurden zum Zweck des glücklichen Gedeihens des jeweiligen Jahres veranstaltet. "Wenn die Zusammenkünfte nicht stattfänden, würde die Ernte nicht reifen."<sup>134</sup> Die Feste bestanden im allgemeinen aus Gemeinschaftsfeiern, Freß- und Saufgelagen und Spielen.<sup>135</sup> Die Riten waren gleich der Politik. Die Aufgabe der Feudalherren war, die Welt und die Natur in harmonischer Ordnung, also Gleichgewicht von Bestandteilen universeller Energie zu halten, um das Leben der Bevölkerung zu ermöglichen. Das haben sie als Li 禮 bezeichnet, was als Moral zur Staatsideologie wurde. Möglicherweise ist der Konfuzianismus aus diesen Riten mit dem Schwerpunkt Li 禮 philosophiert worden.

Diese Philosophie hat weiterhin den Alltag und den Wettbewerb in China charakterisiert. Beim Sportwettbewerb liegt der Schwerpunkt in der Einhaltung von Li. Alle Veranstaltungen wurden auf diese Weise als Zeremonien durchgeführt. Da die Kriegsführung in der Feudalzeit in Altchina Sache der Adligen war,<sup>136</sup> ist zu vermuten, daß das Turnier mit Waffen unter den Adligen vorbehalten waren. M. Granet beschreibt eine Turnierszene folgend:

*"Zunächst einmal sind die Vornehmen Krieger, und so besteht die große Prüfung für den Adel im Turnier des Bogenschießens: Es hat nichts mehr von einer Geschicklichkeits- oder Tapferkeitsprüfung (im gewöhnlichen Sinne des Wortes) an sich, sondern ist eine musikalisch untermalte Zeremonie, ein Ballett mit vorgeschriebener Schrittfolge, in dem man seine Fertigkeit an Begrüßungsgesten und seine Großartigkeit an der Kleidung demonstriert. Alle Bewegungen sind einem gleichen Rhythmus unterworfen: ein Pfeil, der nicht zum passenden Ton abgeschossen wurde, kann nie sein Ziel erreichen (oder wird zumindest nicht gezählt). Im Vorwärtsschreiten und Zurückweichen, im Sich-Drehen und -Wenden müssen die Bogenschützen das Herz (chung) der rituellen Vorschriften treffen. Eine korrekte (chung) Haltung der Seele im inneren, eine aufrechte (chih) Haltung des Körpers nach außen sind vonnöten, um Pfeil und Bogen fest und sicher zu halten."*

---

134 Granet, Marcel: *Fêtes et Cahnsons anciennes de la Chine* (Paris: 1914) S. 150, 292. In: Huizinga, Johan: *Ebda.* S. 23 wieder zitiert.

135 a.a.O. S. 28

136 Gernet, Jaque: *Ebda.*, S. 65

*Erst wenn man Pfeil und Bogen fest und sicher hält, dann kann man davon sprechen, daß man den Mittelpunkt (chung) der Scheibe getroffen hat, und daraus läßt sich die Tugendkraft (te) erkennen«, nicht nur die Tugend des Vasallen, der schießt, sondern auch die Tugend seines Fürsten, die allein die Pfeile ins Ziel lenken kann: Das soll auch der Grund dafür gewesen sein, daß der oberste Lehnsherr die Leben von Fürsten verkleinerte, denn deren Vasallen - herabgekommene Adelige - manifestierten die unsichere Loyalität ihres Herren, indem sie unfähig waren, im vorgeschriebenen Rhythmus mitten ins Zentrum der Scheibe zu schießen. Ganz anders hingegen verhält es sich mit einem Fürsten, der den ganzen Tag über seine Pfeile verschießt, ohne daß einer fehl ginge: Oh! Wie zeigt er sich seines Rufes würdig! - Seine schönen Augen strahlen von Reinheit! - Und wie aufrecht ist seine Haltung (yi)! Von einem solchen Mann wird man auf der Stelle sagen, daß er herrschen kann, denn er ist schön und rein, er kann das Unheil fernhalten! [Wie man weiß, haben die Herrscher aus alter Zeit die unreinen Kräfte mit Pfeilschüssen vertrieben.] Am Hof des tugendhaften Fürsten schießen die Vasallen unter ausgesuchtesten Höflichkeitsritualen um die Wette: Glocken und Trommeln stehen bereit!... -Die große Zielscheibe ist aufgestellt! - Die Bogen sind gespannt, und die Pfeile stecken im Köcher, - Die Schützen ordnen sich paarweise! - >Ich biete dir an (hsien: ein Ausdruck, der die als Opfer dargebrachten Geschenke und zugleich die dem Gegner entgegengeschleuderte Herausforderung bezeichnet), deine Fertigkeit zu beweisen!< - Ich will sie dir nun beweisen - Du aber sollst auf mein Gebet trinken!<, [ch'i, Gebet, das an eine heilige Macht gerichtet ist; es wird voll Demut vorgebracht, soll die Macht jedoch zwingen, den Bittsteller zu erhören.] Die Verfeinerung der Lebensart geht so weit, daß der Becher, den der Unterlegene als Strafe und zur Wiederversöhnung leeren muß, ihm als eine Art Huldigung gereicht wird. Wenn sich der Edle bemüht das Ziel zu treffen, dann soll er vorgeben, aus reiner Unterwürfigkeit den Sieg erlangen zu wollen, um den Becher zurückzuweisen und die Ehre einem anderen zukommen zu lassen. [Ehre und Becher werden mit demselben Ausdruck bezeichnet.] Großzügig reicht man den Becher mit dem stärkenden (yang) Getränk, das zur Wiederherstellung der erschöpften Kräfte dienen soll, jedoch den ehrwürdigen alten Männern vorbehalten ist, weiter. Das Duell mit dem Bogen, das unter den Männern von Ehre am Hof ausgetragen wird, gleicht auf äußerst subtile Art die empfindlichen Reaktionen aus. Immerwieder muß man sein Knie beugen und sich in vornehmer Haltung und Disziplin üben: Jegliche Spur von Brutalität ist sorgfältig ausgelöscht. Hinter jeder Scheibe steht ein Mann, der jedoch nicht als Ziel dient, sondern einfach damit beauftragt ist, mit harmonischer Stimme und im Ton, den die Musiker angeben, Treffer zu rufen. Neben einem Annalisten, der die Punkte verzeichnet, ist ein Schießinspekteur anwesend, der die Zahl der Pfeile jedes Schützen überprüft und über die Einhaltung der Regeln wacht: mit Hilfe eines Stabes muß er die Missetäter zur Ordnung rufen. So werden die Ehrengesetze bestärkt, und da alle ihnen unterworfen sind, können sie das tägliche Leben bestimmen. Wenn zwei rivalisierende Schützen beschließen, sich im freien Feld zu messen, dann werden beide gleichzeitig, wie auf das Einsetzen von Musik, aufeinander schießen, und sollten sie richtig gezielt haben, werden ihre Pfeile mittwegs aufeinandertreffen, ohne daß jemand Schaden nimmt (zumindest solange sie die gleiche Anzahl von Pfeilen haben). Es kann geschehen, daß einer der beiden so sehr auf einen Sieg aus ist, daß er einen zusätzlichen Pfeil verbirgt. Der andere wird diesen unerlaubten Schuß mit einem Stab abwehren, und beide legen dann mit Tränen (des Mitleids für den anderen) in den Augen, ihre Bogen beiseite, knien auf dem Feld voreinander nieder und fordern einander auf,*

(künftig) wie Vater und Sohn (zu leben), und besiegeln diesen ewigen Bund mit Blut, das sie ihren Armen entnehmend. Die reglementierten Bogenschußturniere sollen zur Läuterung der alten Vendettengesinnung dienen: Mittels dieser aufwendigen Demonstration von Vertrauenswürdigkeit wird ein alter Überhang von Gewalt und Verrat aufgeweicht und abgeschliffen, der dann so weit zurücktritt, daß er in Vergessenheit zu geraten scheint. Jeder umgibt sich mit einem vornehmen Äußeren. Dieses Gewand von Gesinnungstreue [chung; chung (Loyalität) wird mit dem Zeichen für Herz und einem Bild, das einen Pfeil im Zentrum der Scheibe zeigt, geschrieben] ist die offizielle Seele des Vornehmen. Er ist der zivilisierte Mensch (wen: fein), der wahrhaftig Mensch ist (jen), der sogar in der Konfrontation mit den Barbaren seine Haltung zu wahren weiß.“<sup>137</sup>

Dies ist eine kombinierte Darstellung von M. Granet aus mehreren Szenen von Shih Ching (Shijing) 詩經 und Liji 禮記, die jeweils vor ca. 10. - 9. Jh. und 4. - 3. Jh. v.u.Z. niedergeschrieben sind.



Bild 11: Kayapó-Männer beim Tanzen mit Kriegskeulen und Lanzen<sup>138</sup>

Diese religiösen Zeremonien sind heute noch bei vielen Naturvölkern zu beobachten. Sie feiern alle wichtigen Angelegenheiten mit Musik, Tanz mit Kampfritualen. Bei Namensgebung, nach der Ernte oder vor und nach den Kriegen. In vielen Völkern finden Zeremonien wichtige Plätze im Leben. Beim Übergang von einem zum anderen Lebensstatus bzw. -alter, z.B. bei der Volljährigkeit, werden auch bestimmte Prüfungen für die Betroffenen als Zeichen dafür vorgesehen, daß sie in der jeweiligen Gemeinschaft mit allen verbundenen Rechten und Pflichten als Stammesmitglieder anerkannt werden. Die Übergangsriten bedeuten für die Männer meistens harte Prüfung, die von körperlicher Anstrengung samt Mut begleitet wird, durch die die Prüflingen wiederum die Männlichkeit unter Beweis stellen sollen. Bei manchen Stämmen müssen sie die Tätowierung durchstehen, bei den anderen den

---

137 Granet, Marcel: Ebda. S. 151 - 153

138 Naturvölker Heute, Jahr-Verlag (Hamburg:1994), S. 206

Mut zeigen, indem sie gegen ein Tier kämpfen. Unter den Kiukuru-Stämmen in Südamerika muß der Junge in der Pubertät diese Art Prüfung durchstehen. Er geht mit seinem Vater in einen Sumpf, um eine Giftschlange Anakonda zu fangen. Dann muß er gegen sie mit bloßen Händen kämpfen und sie töten. Wenn er sie getötet hat, schmiert er seinen Körper mit dem Fett der Schlange ein, indem er wünscht, daß sich die Würgekräfte der Riesenschlange auf ihn übertragen, um ein großer Ringkämpfer zu werden.<sup>139</sup>

In Korea gab es eine zeremonielle Massenschlacht, die unter der japanischen Besatzungszeit verboten wurde und allmählich verschwand. Jedes Jahr bei einem großen Feiertag, dem 15. Januar nach dem Mondkalender - das ist der erste Vollmond, wurde in jeder Familie und Dorfgemeinschaft mit dem Wunsch gefeiert, daß das neue Jahr gute Ernte bringen möge. Die Männer versammelten sich nach der Abendmahlzeit auf einem Feld oder auf einem Hügel unter dem ersten majestätischen Vollmond des Jahres und bereiteten sich für den bevorstehenden Kampf gegen eine andere Dorfgemeinschaft vor. Der Kampf wurde überwiegend mit Steinenwürfen geführt, und zwar wurde nicht nur zum Schaustellen, sondern sehr ernsthaft gekämpft. Derjenige, der sich aus Angst vor dem Kampf nicht daran beteiligte, wurde nicht als Mann angesehen, was in so einer Dorfgemeinschaft auf dem Land für den Betroffenen nicht erträglich war. Sie waren sehr stolz, die Schlacht mitgemacht zu haben. Sie dachten, daß die diesjährige Ernte von dem Sieg abhinge. Die beiden Gemeinden waren keineswegs verfeindet, sondern im Gegenteil. Der Steinkampf war nur ein Ritual, nach dem sie alle wieder Freunde waren. Am nächsten Tag wurde besprochen, wer verletzt und wer sehr tapfer war. Diese Zeremonie wurde deshalb von den Japanern verboten, weil sie von ihnen für eine potentielle Gefahr gehalten wurde.

Heute wissen wir, daß viele Menschen in der Geschichte durch Kriege und Kämpfe getötet wurden. Dies geschah aber nicht, weil die angewendeten Techniken tödlich sind, sondern eher weil die Menschen durch die Zivilisationsgeschichte etwas sehr wichtiges verloren haben: Spielerische Phantasie und das phantasievolle Spielprinzip. Wir wissen, daß nicht die Technik den Menschen tötet, sondern primär der Gedanke. Wenn das Spiel seinen Charakter verliert, bleibt nur eine düstere Trockenheit, die sowohl die Emotion als auch die Vernunft abschaltet. Das Spiel ist eine Art Kommunikation zwischen den Beteiligten. Der Krieg ist ebenfalls eine Kommunikation, in der man einen gewissen Spielcharakter einhält, wie einige Beispiele oben zeigen. In diesen Fällen war die Ideologie der Gemeinschaft noch phantasievoll und die Menschen haben die anderen Menschen als solche erkannt. Daß die Kriege immer brutaler und zerstörerischer werden, widerspiegelt die immer fanatischer und daher lebensfeindlicher werdenden Ideologien. Dies ist nicht so, weil die Techniken des Kämpfens tödlich sind.

---

139 Ebda.

Daß die Techniken immer feiner, präziser und komplizierter werden, ist eine Selbstherausforderung. Die verfeinerten Techniken fordern größeren Körperaufwand, aber sie sind paradoxerweise nicht immer effektiv. Wenn man nur die Wirkung zählt, dann sind manchmal die schön aussehenden Techniken eher Hindernisse. Ein guter Kampfsportler ist nicht unbedingt ein guter Kämpfer. Daß man die Techniken gegen den Partner schön und präzise führt, zeigt gewissermaßen eine künstlerische Beschaffenheit. In dem Moment sind alle Sportler Künstler. Dies wiederum ist eine Art Selbsta Ausdruck, den man auch als Aggression bezeichnen kann. (Aggression muß nicht immer zerstörerisch sein.)

## II Kampfsport - Bewegungsprinzipien

### 6. Kampfsport - Bewegungskunst

Im vorderen Kapitel habe ich kurz erwähnt, daß das Schlagen und Werfen mit der Hand, wie wir es heute kennen, beim ersten hypothetischen Kampf des Menschen nicht der Fall gewesen sein kann. D.h. das Bewegungsmuster, das wir heute von verschiedenen Kampfsportarten kennen, wie z.B. der Fauststoß direkt nach vorne (*straight - gerade*) beim Boxen oder Werfen des Gegners mit Hüftschwung beim Judo, ist von Natur aus nicht möglich. Bemerkenswert ist außerdem, daß kein Vierfüßler oder Primat derartige Stoßbewegungen ausführen kann, geschweige denn geballte Fäuste zum Angriff nutzt. Dies ist vielmehr eine evolutionsbedingte, erlernte Bewegung.

Stellen wir uns den ersten möglichen Kampf noch einmal vor: Der Frühmensch hatte dank des aufrechten Ganges die Hände frei, die in erster Linie zum Tragen oder Greifen von Gegenständen verwendet wurden. Es ist durchaus vorstellbar, daß der Frühmensch in einer gefährlichen Situation versucht haben kann, Steine bzw. Äste mit der Hand zu werfen. Wenn sich ein Angreifer in unmittelbarer Nähe befand und die Flucht nicht möglich war, versucht er höchstwahrscheinlich, ihn mit demselben Bewegungsmuster zu schlagen. Dieses Bewegungsmuster ist heute noch bei den anderen Primaten zu erkennen. Also war die dem Menschenkörper gegebene natürliche Schlagbewegung nicht eine *Stoßbewegung*, wie wir sie heute kennen, sondern eine *Hiebbewegung*.



Bild 12: Streitende Kinder.<sup>140</sup>

Das können wir auch bei Kindern oft beobachten. Kinder sind offenbar nicht in der Lage, die oben erwähnte Stoßbewegung mit der Hand oder mit der Faust auszuführen. Wenn es bei ihnen zum Streit kommt, versuchen sie zuerst, einen Schlag mit der Hand von oben nach vorne unten an den Gegner zu führen, wie dies das eine Kind im *Bild 12* zeigt.

---

140 Die ersten Menschen-, Jahr-Verlag, (Hamburg: 1993), S. 27

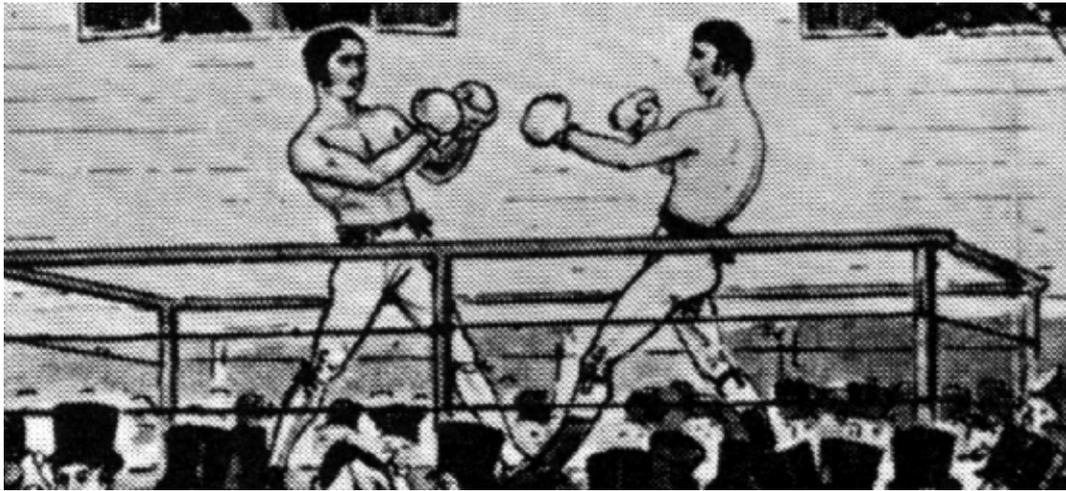


Bild 13: Ein Bildnis aus England von Robert J. Cruikshank (1789 - 1856)<sup>141</sup>

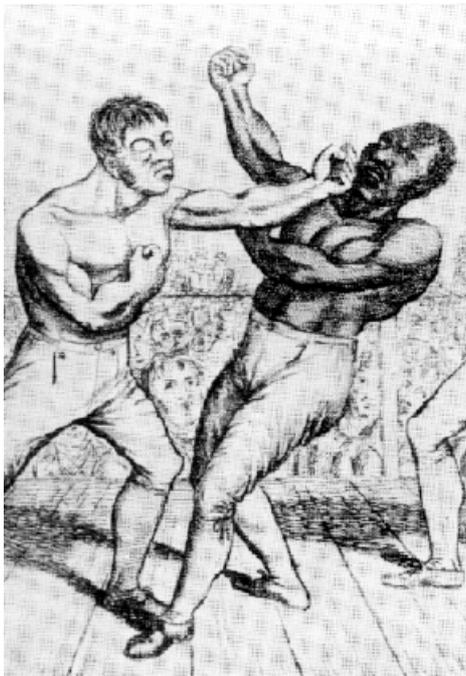


Bild 14: Ein Boxszene aus England, 1810<sup>142</sup>

Erst später mit der Erziehung in der jeweiligen Umgebung wird es ihm allmählich bewußt, daß es auch *anders* geht. Der Fauststoß ist nur ein Beispiel für viele erlernte Bewegungen. Genauer betrachtet, ist es erstaunlich, daß fast alle Bewegungen, mit denen wir heute leben, im Lauf der Zivilisation erfunden bzw. erlernt wurden. Abgesehen von den wenigen eventuellen Ausnahmebewegungen müssen wir recht viel Energie investieren, um sie zu erlernen. In den *Bildern* (13, 14) sind die vom *Bild 12* abweichenden Haltungen deutlich zu erkennen. Jedoch weiß selbst ein untrainierter Erwachsener, wie schwer es ist, sich mit der

---

141 aus Mandell, Richard D.: Ebda.

142 aus Ummiger, Walter: Helden Götter Übermenschen, Econ-Verlag (Düsseldorf, Wien: 1962)

richtigen Boxerhaltung und Beinsetzung zu bewegen. Das ist deshalb so, weil diese Bewegungsmuster nicht von Natur aus unserer Körperstruktur gegeben sind, sondern eine Erfindung des Menschen durch verschiedene Erfahrungen und Erkenntnisse sind. Diese Bewegungen sind also nicht von der Natur, sondern von der Gesellschaft geprägt.

Noch ein Beispiel wären die Beintechniken beim Kampfsport. Meines Erachtens wurde mit den Beintechniken eine neue Dimension in der Bewegungskultur eröffnet.

Seit dem aufrechten Gang sind die Funktionen der Hände und Beine klar getrennt. Während die Beine hauptsächlich eine Stützfunktion haben, sind die Hände vielseitig einsetzbar, so daß die menschliche Zivilisation zustande kam. Wie wichtig die Vielseitigkeit der Hände ist, zeigt unsere Sprachanwendung "Handwerk". Im Altgriechischen hieß es Demiurg, was Baumeister bzw. handwerklicher Künstler bedeutet, aber auch denjenigen Gott bezeichnete, der die Welt schuf. Wir sprechen jedoch nicht von "Fußwerk". Während die Hand als die prächtigste Errungenschaft gilt, tragen die Füße lediglich den Restkörper, damit dieser arbeiten kann. Um so mehr ist es erstaunlich, daß der Mensch auf die Idee kam, die Füße beim Kämpfen zu benutzen. In gewissem Sinne ist die Fußtechnik viel effektiver als die Hand/Fausttechnik.

Nun können wir uns vorstellen, daß der erste Fußinsatz beim Kampf, als primitivste Technik, wie ein heutiger Fußballtritt ausgesehen haben kann. Dies ist wiederum die einfachste Bewegungsmöglichkeit mit dem Fuß, die die Körperstruktur von Natur aus erlaubt. Von diesem Punkt ausgehend wurden viele verschiedene Techniken entwickelt wie beispielsweise der Drehkick oder der Rückwärtsstoß etc., und zwar nicht nur im tieferen Bereich, den der Fuß leicht erreichen kann, sondern über den Rumpfbereich hinaus gegen den ganzen Körper. Es sind sogar einige Sportarten entstanden, die die Fußtechniken bevorzugen, wie z.B. Taekkyon und Taekwondo. Was noch erstaunlicher scheint, ist das Treten im Sprung, also die Sprungtechnik. Wenn ich heute einige gute Taekwondo-Vorführungen anschau, kommen sie mir nicht selten absolut "wahnsinnig" vor. Einige Vorführungstechniken habe ich selbst vor 10 Jahren noch nicht gesehen bzw. nicht einmal im Traum für möglich gehalten. Der Vorführer springt und dreht sich in der Luft mehrmals wie ein Wirbelwind, wobei er verschiedene Gegenstände mit seinen Füßen zertritt. Das ist eine Erfindung des Menschen, keine Gabe der Natur. Dies ist daran zu erkennen, daß solche Techniken ab und zu nicht der Körperstruktur gerecht sind. Aber was ist der Sinn der Kunst denn sonst?

Der Mensch versucht ständig, seinen eigenen Körper und dessen Fähigkeiten auf den Prüfstand zu stellen. Beachtenswert ist allerdings, daß nicht alle solchen Techniken im Kampf anwendbar sind, und die Vorführer wissen dies auch. Wofür trainieren sie denn solche

extremen Techniken? Das ist der Sinn der Kunst, der Kampfsport vom regellosen Kampf unterscheidet, bei dem nur der Sieg zählen würde. Selbstverständlich ist der Sieg beim Kampfsport sehr wichtig und diejenigen, die Kampfsport lernen, möchten auch gern stärker werden als die anderen. Aber der ästhetische Aspekt ist nicht weniger wichtig.<sup>143</sup> So hat Morihei Ueshiba, der Begründer des Aikido, nach jahrelangem Training verschiedener Kampfkünste und engagierten Sozialarbeiten, die Erkenntnis erlangt, daß Budo “Geist und Liebe” ist.<sup>144</sup>

Selbst wenn ein Individuum für sich selbst verantwortlich ist und sehr egoistisch sein kann, kann keiner die Tatsache verleugnen, daß der Mensch ein Gesellschaftswesen ist. Mit der Geburt in eine spezielle Gesellschaft ist das Schicksal maßgeblich vorbestimmt. Man lernt die Sprache der Mutter, sozusagen die Muttersprache, ohne weitere Wahl. Man nimmt alles an, was in der Umgebung gesprochen wird. Man nimmt die durchschnittlichen Mahlzeiten, die Kleidung usw. an. Das heißt, ein Mensch wird von der Gesellschaft *erzogen* und zum großen Teil ist er davon nicht frei. Diese Erziehung hat bei den Menschen eine größere Bedeutung als bei den Tieren. Allein die Tatsache, daß die Menschen, biologisch gesehen, 12 Monaten zu früh auf die Welt kommen, spricht für die Wichtigkeit der Erziehung des Menschen.<sup>145</sup>

Jedenfalls wird der Mensch von der Gesellschaft, in der er lebt, sehr viele Einflüsse annehmen, die auch seinen Körper bestimmen. Er wird von Hektik oder Ruhe einer Gesellschaft beeinflusst und das Gefühl wird von dem bereits existierenden Rhythmus der Lebensumgebung entwickelt. Wenn diese Erziehung nicht funktionieren würde, würde es keine Volkskultur je nach der Volksgruppe geben. So haben sie auch in der Körperbewegung gesellschaftsspezifisches geschaffen, nämlich Bewegungskultur.

---

143 Heutzutage ist uns ein schreckliches Phänomen bekannt, das sogenannte “Free Fighting”, womit ein Kampfstil gemeint ist, bei dem ohne nennenswerte Regeln bis zum “Ende” gekämpft wird, wenn nötig, sogar bis zum Tod. Das ist nichts anderes als ein von frustrierter, sadistischer Destruktivität geprägtes Ritual und dies nicht nur von den aktiv Kämpfenden, sondern auch von den Zuschauern.

144 Trevisan, Adriano: “Aikido - Das große Lehr- und Übungsbuch”, Otto Wilhelm Barth Verlag (Bern, München, Wien : 1991), S. 17 - 18

145 “... Diese Sonderform des Menschen ist etwa dadurch gegeben, daß er - wie Portmann gezeigt hat - eine ‘biologische Frühgeburt’ ist: er sollte eigentlich anstatt neun nicht weniger als 21 Monate im Mutterleib verbleiben, um als ‘Nestflüchter’ zur Welt zu kommen. Er wird aber vorzeitig geboren, was bedingt, daß er zum sekundären Nesthocker wird. Im Augenblick der Geburt ist er noch nicht ausgereift; er hat vor allem keine Instinkte, so daß er völlig unfertig in diese Welt eintritt und durchaus auf Pflege und Förderung angewiesen bleibt. Die verlängerte Kindheit ist ein wesentliches Charakteristikum des Menschseins. Indem die Natur keine Instinktausrüstung mitgibt, hat sie diesem Wesen die Möglichkeit weltoffenen Verhaltens geschaffen und eine Formung durch die Kultur eröffnet, die das biologische Manko durch soziales Training ausgleicht. Darin ist auch die ungeheure Lern- und Entwicklungsfähigkeit des Menschen begründet.”

Rattner, Josef: Aggression und menschliche Natur, Fischer Verlag (Frankfurt/M.:1972), S. 30

Man könnte also sagen, daß alle Bewegungskulturen verschiedene Bewegungsmuster haben. Wenn wir die Bewegungskultur auf Kampfsport einschränken, ist der Unterschied noch deutlicher, weil Kampfsport im Vergleich zu den anderen Bewegungsarten vermutlich die kompliziertesten und vielfältigsten Bewegungen zeigt.<sup>146</sup> Jede Sportart hat je nach dem Kulturkreis eigenartige Bewegungsabläufe. Kendo zeigt beispielsweise eine andere Bewegung als westliches Fechten, Boxen hat andere Muster als Taijiquan und Taekkyon und diese haben wiederum andere als Shaolin Kung Fu. Welchen Entwicklungsprozeß der Bewegungen hat der Kampfsport im allgemeinen vorzuweisen? Wie führt man die Bewegungen vor? Was ist die Gemeinsamkeit und was ist der Unterschied? In nächsten Kapiteln werden diese Punkte anhand der asiatischen Kampfsportarten erörtert und daraufhin werden wir feststellen, daß asiatische Kampfsportarten kein "Hokus-Pokus" sind. Sie sind im höchsten Maß entwickelte Bewegungskultur, die die Vielfältigkeit der Bewegung und den Kunstsinn mit der Körperwahrnehmung im wahrsten Sinne verbindet. Es ist wahr, daß es in keinem anderen Land auf der Erde außer in China gelungen ist, Kampfsport zu systematisieren und theoretisch zu vertiefen.

---

146 Die meisten anderen Sportarten haben eine monotone Bewegungsart wie beim Rudern, Laufen, Schwimmen etc. Einige Ballspiele zeigen mitunter eine Vielfalt an Bewegungen, jedoch nicht in dem Maße wie der Kampfsport. Er ist deshalb so vielfältig, weil man beim Kampfsport den Treffer zählt und der Treffer kann überall am Körper von jedem Winkel eingesetzt werden. Dementsprechend muß man auch Abwehr- und Ausweichtechniken lernen, bei denen man sich nicht nur vorwärts, sondern auch zur Seite oder rückwärts bewegen und sogar nicht selten springen muß, ganz zu schweigen von der Täuschungsbewegung. Kampfsport ist im wahrsten Sinne eine dreidimensionale Sportart.

## **7. Prinzipien der Bewegung**

### **7.1 “Kräftige” Kämpfer**

In vielen Spielfilmen werden Kämpfer gezeigt, die kurz vor dem Kampf mit sehr ernsthaftem, konzentriertem Gesicht ihre harten Muskeln zur Schau stellen. Ihre Arm- und Brustmuskeln sind fest angespannt und sehr schön geformt. Sie demonstrieren mit derartigen Posen ihre Bereitschaft zum Kampf. Die Helden gewinnen fast immer.

Erfahrene Kampfsportler sind jedoch sehr skeptisch bei solchen Darstellungen. Die Leinwandhelden sind meistens nur Schauspieler und Laien im Kampfsport, selbst wenn manche von ihnen behaupten mögen, Spezialisten im Kampfsport zu sein. Jeder gut trainierte Sportler weiß, daß es nicht möglich ist, mit so angespannten Muskeln zu kämpfen. Der angespannte Zustand nimmt dem Körper die Schnelligkeit und Geschmeidigkeit. Wir sehen oft beim Boxen entsprechende Beispiele. Ein Boxer hat anscheinend die Absicht, dem Gegner einen entscheidenden Schlag zu geben. Es kann ihm gelingen, aber es gelingt manchmal leider aufgrund der verkrampften Haltung nicht. Oder wie ist es beim Golf? Es gibt manche Golfer, die in einem gespanntem Körperzustand den Ball fliegen lassen und andere wiederum, die den Ball mit entspanntem Körper ins Ziel bringen. Was ist dieser “kräftige” Zustand denn? Wieso ist es nach Ansicht vieler Kampfsportler nicht möglich, “kräftig” zu kämpfen? Es ist zwar möglich, dem Gegner auch im angespannten Zustand einen harten Schlag zuzufügen, jedoch hat der Kampfsport eine ökonomische Krafteinteilung zum Ziel. Warum haben viele Menschen dann oft diesen ungünstigen angespannten Körperzustand?

### 7.1.1 Beugen und Strecken

Die Arbeit des Muskels ist die Umwandlung von chemischer Energie der Nährstoffe in mechanische Bewegungsenergie,<sup>147</sup> wobei die Grundeigenschaft momentane Muskelkontraktion ist. Mit anderen Worten: die Muskelbewegung kommt durch das Phänomen der Energiekonvertierung zustande. Wenn dies in bezug auf die Körperbewegung betrachtet wird, bedeutet es die Funktion der Muskulatur, die die passiven Bewegungsapparate - Knochen, Glieder - verbinden. Dies beinhaltet einerseits Beugebewegungen und andererseits Streckbewegungen. Eine Beugebewegung ereignet sich, auf den Armbereich beschränkt betrachtet, durch die Kontraktion des Bizeps (muskulus biceps) und des Armbeugemuskels (muskulus brachialis) sowie die Dehnung des Trizepsmuskels. In diesem Fall ist zu beachten, daß der Trizepsmuskel sich nicht aktiv dehnt. Umgekehrt, wenn der Arm sich streckt, wird der Streckmuskel Trizeps eingesetzt und der Beugemuskel Bizeps wird passiv gedehnt. Jegliche Körperbewegung kommt nur durch die Arbeit des Muskels (Kontraktion) zustande, nicht durch die Dehnung.<sup>148</sup> Also werden alle unsere Körperbewegungen durch Muskelkontraktion geführt.

Was hat diese Tatsache denn mit der Kampffähigkeit zu tun? Warum ist man nicht in der Lage, gute und schnelle Streckbewegungen auszuführen, wenn die antagonistische Beugemuskulatur sich anspannt? Das automatische Anspannen der Beugemuskulatur ist durch die evolutionäre Entwicklung zu erklären.

Mit dem aufrechten Gang hatten die Menschen die Hände frei, um Gegenstände zu tragen bzw. zu heben. Zunächst haben sie die Kinder im Schoß getragen und später gesammelte Lebensmittel. Für einen Transport auf dem Rücken ohne Hilfsmittel eignen sich die Arme anatomisch nicht.<sup>149</sup> Größere Gegenstände könnten die ersten Menschen wohl geschleppt haben. Jedenfalls, wenn sie Gegenstände vom Boden hoch hoben oder etwas trugen, war es unvermeidlich, die Beugemuskeln zu betätigen, um die Arme zu bewegen. Dies bedeutet, daß die Menschen Millionen Jahre lang beim Arbeiten mit der Beugemuskulatur des Arms vertraut waren. Der ganze Körper wurde auf diese Weise an die Beugebewegung gewöhnt. Wenn man ängstlich wird, reagiert der Körper automatisch mit Schutz suchendem "Klein" und nicht mit "Gelassen", so daß der Körper nicht gestreckt, sondern gekrümmt wird. Das ist

---

147 "Allen Muskeln gemeinsam ist die besondere Fähigkeit, die chemisch gebundene Energie der Nährstoffe in mechanische Bewegungsenergie umzuwandeln."

Vgl. Markworth, Peter: Sportmedizin, (Reinbek bei Hamburg: 1983), S. 16

148 Rieckert, Hans: Leistungsphysiologie (Schorndorf: 1986), S. 81f.

149 Reichholf, Josef H.: Das Rätsel der Menschwerdung, S. 174

deshalb so, weil die Beugemuskeln des Körpers unbewußt betätigt werden (meistens isometrische Muskelarbeit), wenn unangenehme Reize von außen eindringen.

Diese Gewohnheit ist, wie oben kurz erwähnt, sehr oft auch beim Boxen zu sehen, vor allem wenn einer der Boxer die Absicht hat, seinem Gegner einen entscheidenden harten Treffer zu setzen. Der bloße Gedanke an die geplante Aktion reicht oft aus, die Beugemuskeln anzuspannen. Das Ergebnis ist normalerweise eine übertriebene, schwerfällige Bewegung, die dem Gegner meistens genügend Zeit zum Ausweichen und gegebenenfalls zum Kontern geben. Das gleiche geschieht, wenn jemand zuviel Angst vor dem gegnerischen Angriff hat. Sein Körper wird sofort "steifer" und nicht mehr reaktionsfähig. Der Körper "panzert" sich, um eventuelle Treffer abprallen zu lassen. Dieses "Steifwerden" wird durch eine isometrische Muskelarbeit bewirkt. Das bedeutet, daß sich Agonisten und Antagonisten (Beuger und Strecker) gleichzeitig anspannen und gegeneinander arbeiten. Keiner der beiden Muskeln kann sich wesentlich verkürzen, wodurch die Gelenke "steif" und unbeweglich werden. Dies äußert sich durch ein Zittern, ähnlich dem Zittern bei Kälte. Es handelt sich hierbei um eine hektische Bewegung, die nicht von Vorteil ist. (Hektik darf nicht mit Schnelligkeit verwechselt werden.) Diesen Zustand kann man am eigenen Körper überprüfen.



Bild 15<sup>150</sup>

Versucht man den Oberkörper anzuspannen, merkt man, daß alle Muskeln an den Armen und Brust- bzw. Bauchmuskeln automatisch gespannt sind. Anders ist es bei den Beinen. Die

---

150 aus dem Artikel von Reinke-Dieker, Gisela: "Die Emanzipation der Amazonen". In: Lienen, Ewald; Nording, Justus; Reinke-Dieker, Gisela; Pölking, Hermann-J.: Sport, Rowohlt (Reinbek:1985) S. 110

Grundfunktion der Beine ist es, den Rumpf zu tragen und zu stützen, wofür die Streckmuskeln angespannt sein müssen. Versucht man die Beine im Stehen anzuspannen, fällt auf, daß es relativ schwer fällt, auch die Beuger anzuspannen.

Um einen geraden Fauststoß auszuführen, muß man den Arm strecken. Somit ist es selbstverständlich, daß der angespannte Beugemuskel des Armes die Bewegung verhindert. Genau das passiert aber sehr häufig in unserem sportlichen Alltag.

Die Polizistinnen im *Bild 15* befinden sich sicherlich in der Anfängerphase im Karate. Die starre Oberkörper- und Armhaltungen lassen vermuten, daß sie unbewußt die Beugemuskeln an den Armen und im Rumpf anspannen. Dadurch kann die Bewegung nicht geschmeidig und flexibel ausgeführt werden. Wahrscheinlich versuchen sie, sich nach den Anweisungen zu orientieren. Die Fäuste z.B. sind jedoch zu kräftig geballt, die Arme sind unbewußt zu kräftig und angespannt zur Deckung erhoben. In diesem Moment sind die aktiven Elemente des Bewegungsapparats eher ein Hindernis der Bewegung, was sicherlich nicht das Ziel des Trainings sein kann.

Aus dieser Sicht läßt sich ein Konzept zur Bewegungsentwicklung ableiten. Es zielt darauf ab, die angewöhnte Arbeit der Antagonisten, insbesondere der Beuger bei Bewegungen, die eine Streckarbeit verlangen, zu beseitigen und somit die Leistung der Streckbewegung zu optimieren. Je nach Sportart und beabsichtigter Technik ist dieses Vorgehen unterschiedlich: z.B. beim Ringen oder Judo wird der Beugemuskel mit Sicherheit deutlich häufiger gebraucht als bei Kung Fu, Taekwondo und insbesondere Taijiquan.

Bevor wir die mögliche technische Entwicklung in verschiedenen Sportarten, die in einigen Dokumenten Spuren hinterlassen haben, betrachten, ist es sinnvoll, einige Bewegungs-/Haltungsbeispiele des Alltags zu betrachten, bei denen keine Beugemuskeln eingesetzt werden.

Die Arme sind eigentlich zum Nehmen und Tragen vor allem mit Hilfe der Beugemuskeln entwickelt. In der Zivilisationsgeschichte ist jedoch allmählich eine Veränderung eingetreten, die weg vom Einsatz des berühmten Bizeps führt. Beim Tragen schwerer Taschen wird einem bewußt, in wie weit man seine Beugemuskeln einsetzen kann. Man trägt sie sicherlich nicht mit gebeugten Armen, weil man mit dieser Haltung nicht ausdauernd sein kann. Gewiß trägt man die Tasche mit gestreckten Armen. In dem Fall werden die Arme mehr oder weniger wie eine 'hängende Schnur' eingesetzt.

Dasselbe ist ebenfalls beim Gewichtheben festzustellen. Ein Gewichtheber geht in Stellung mit gehockten Beinen. Wenn er in der ersten Phase die Hantel hebt, hebt er sie nicht mit den Beugemuskeln des Armes, sondern durch die Beine und den Rumpf, die er in diesem Fall strecken muß. Die Arme sind auch hier keine aktive Kraftquelle zum Heben, sondern als "Schnur" eingesetzt, durch die das Gewicht hoch gezogen wird. Sobald das Gewicht eine gewisse Höhe erreicht hat, stellt er sich unter das Gewicht, so daß er nun das Gewicht von unten hoch heben/drücken kann, was wiederum durch die Arbeit der Streckmuskeln bewältigt wird.



*Bild 16: Baumlebende Orang-Utan beim Wassertrinken.*<sup>151</sup>

Mit Streckbewegungen werden die Arme insbesondere einiger Primaten, die an Bäumen klettern, wie Schimpansen oder Orang-Utans, sehr effektiv genutzt. Das *Bild 16* zeigt, wie ein Orang-Utan an einem Ast hängt. Er tut dies sicherlich nicht nur, um noch ein paar Zentimeter näher an die Wasserquelle heranzukommen, sondern auch um mit dieser Haltung den Kraftaufwand zu minimieren. Der Kommentar des Autors Jürgen Lethmate zu diesem Bild berücksichtigt diesen Gesichtspunkt.

---

151 Spektrum der Wissenschaft, 11/1994, S. 88

*“Die Ökologische Nische von Orang-Utans in einem der artenreichsten Regenwälder überhaupt ..... verlangt ihnen komplexe Entscheidungen ab, sich auf möglichst kurzen Routen und mit minimalem Energieaufwand zu den Futterquellen und Wasserstellen zu begeben und deren Ergiebigkeit im voraus einzukalkulieren.”<sup>152</sup>*

Beim Klettersport ist es nicht anders. Würde ein Kletterer seine Körperlage nur mit Beugemuskeln balancieren oder kontrollieren, wäre dies nicht nur schwierig, sondern auch ineffektiv. Befindet sich dagegen der Körper direkt an der Felswand, ist es wesentlich leichter, sich mit Streckmuskeln zu bewegen.



*Bild 17: Kletterer*<sup>153</sup>

Wenn jemand fragen würde, ob der Einsatz der Streckmuskeln nicht selbstverständlich ist, sollte er kleine Kinder beim Spielen beobachten. Wenn Kinder etwas zu sich herziehen, realisieren sie die Bewegungen ausschließlich mit Hilfe der Armbeugung. Beim Heben ist dieselbe Haltung festzustellen. Wenn ein Kind zum ersten Mal beim Tauziehen mitspielt, versucht es zuerst, das Tau mit gebeugten Armen zu ziehen. Die Erfahreneren setzen jedoch aufgrund ihres erworbenen Wissens gestreckte Arme ein.

---

152 Ebda.

153 Klein, Michael: Sport und Körper, Rowohlt (Reinbek:1984) S. 101

### 7.1.2 Verbesserung der Kräftigungstechnik

Viele verschiedene Beispiele bestätigen, daß die Entwicklungstendenz von der Beugemuskel hin zur Streckmuskelbenutzung übergeht. Einige asiatische Kampfsportarten zeigen, selbst die Beugebewegung durch die Betätigung der Streckmuskeln zu veranlassen. Nehmen wir einmal einen Blick auf *“Bild 41”*. Während die rechte Faust vorwärts gestreckt wird, wird die linke Faust gleichzeitig durch das Beugen des linken Armes rückwärts geführt, um den Impuls zu verstärken. Gerade in diesem Moment soll diese Beugebewegung aber nicht durch die Beugemuskelkontraktion ausgeführt werden. Ansonsten ist der angespannte Körper nicht in der Lage, die rechte Faust explosiv vorwärts in die Zielrichtung zu schleudern.

Anhand dieser einfachen, aber sehr wichtigen Erklärung werden wir einige Beispiele zur technischen Entwicklung von Bewegungen, die anhand von Bildern überliefert sind, betrachten. Die technische Verbesserung zur Kräftigung/Bewegung ist leider nicht umfangreich dokumentiert, da die Videoaufnahmetechnik keine sehr lange Geschichte hat. Aufgrund einiger weniger Spuren aus Abbildungen ist die Veränderung jedoch nachzuverfolgen.

Wie schon im vorderen Kapitel gesehen, ist zu vermuten, daß die Bewegungen anfangs überwiegend mithilfe der Beugemuskel durchgeführt wurden. Diese Phase dauerte in der Menschheitsgeschichte vermutlich sehr lange. Selbst einige Spuren aus der früheren Hochkultur lassen vermuten, daß auch damals zum großen Teil Beugemuskel betätigt wurden.

#### *Bogenschießen*

Das *Bild 18* aus dem alten Ägypten zeigt, wie ein Pharaos sich mit dem Bogenschießen beschäftigte. Die Figur, die hier gezeigt wird, stellt den Pharaos *Amenophis II* (18. Dyn.) dar, der ein Meisterschütze gewesen sein soll. Neben ihm ist sein Lehrer im Bogenschießen *Gaugraf Min von This*, der dieses Bild in seinem Grab verewigte, zu sehen.<sup>154</sup> *Min* korrigiert gerade die Haltung des Prinzen. (Er war in dieser Zeit des Unterrichts noch Prinz, als sein Vater *Thutmosis III* den Lehrer für seinen Sohn wählte.)<sup>155</sup> Die hohe Stellung des Unterarmes zeigt, daß das Schulterblatt am Rücken und somit, zumindest zum Teil, der Streckmuskel eingesetzt wird. (Um Mißverständnisse zu vermeiden: Strecken heißt an dieser Stelle

---

154 Decker, Wolfgang: Ebda., S. 44 - 45

155 Ebda.

‘Streckbewegung des Körpers’. Mit Streckmuskeln sind die Muskeln gemeint, die zur Streckung des Körpers benötigt werden. In diesem Fall des Bogenschießens sind zum Beispiel trapezförmiger Muskel -M. trapezius-, Untergrätenmuskel -M. infraspinatus- und breiter Rückenmuskel -M. latissimus dorsi- am Rücken gemeint.)

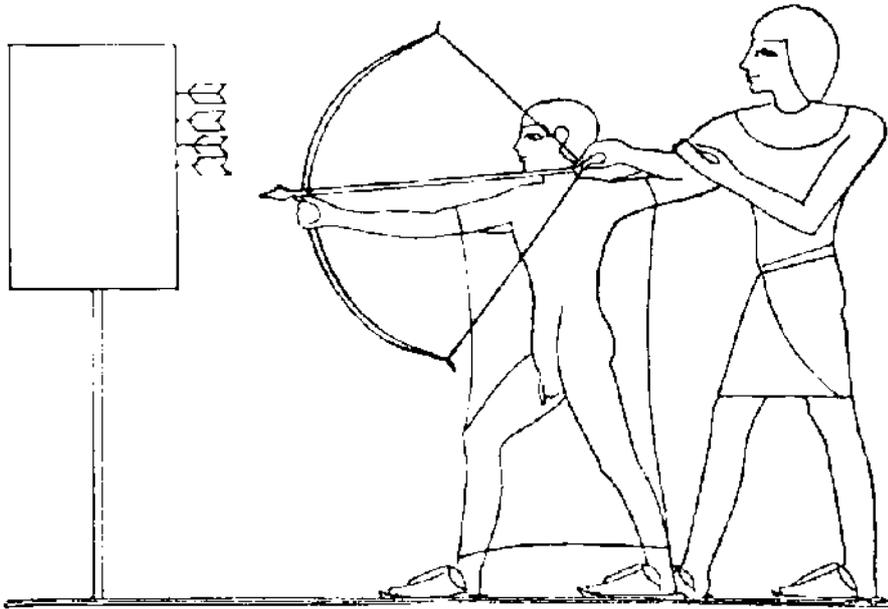


Bild 18<sup>156</sup>

Die gesamte Haltung läßt jedoch vermuten, daß die damalige Technik nicht ganz auf der Nutzung der Streckmuskulatur basierte. Die Fußstellung gerade nach vorne in der Zielrichtung verwehrt die weitere Möglichkeit, den ganzen Rückenteil einzusetzen. Das bedeutet, die Kraftmaximierung ist durch die Beinstellung, die in diesem Fall wiederum die Armbeugemuskeln in Funktion setzt, beeinträchtigt. Selbst wenn in verschiedenen Dokumenten berichtet wird, daß einige Pharaonen drei Finger dicke Kupferscheiben durchschossen, war ihre Technik vermutlich noch auf die Beugemuskulatur angewiesen.

Das gleiche ist auf anderen Abbildungen zu sehen. Im *Bild 19* wird *Ramses II* beim Bogenschießen gezeigt. Bei ihm ist jedoch der rechte Ellbogen nicht hoch gesetzt. Mit dieser niedrigen Ellbogenhaltung ist es allerdings nicht möglich, eine ruhige Haltung, die beim Schießsport außerordentlich wichtig ist, zu erzielen, ohne die Beugemuskulatur einzusetzen. Seine Füße stehen ebenfalls in Zielrichtung. Er zeigt eine typische Anfängerhaltung. Es ist schwer vorstellbar, daß der Pharaon, der als ein Meisterschütze galt, absichtlich in einer Anfängerform im Königssport dargestellt wurde. Somit ist anzunehmen, daß die Form in dem Bild mit großer Wahrscheinlichkeit realitätsgetreu wiedergegeben wurde.

---

156 Ebda., S. 45

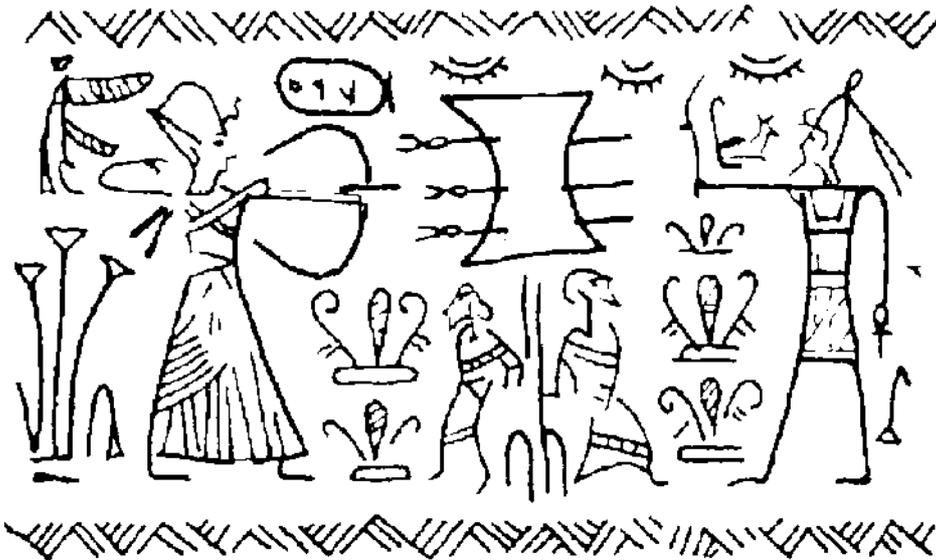


Bild 19: von einem Rollsiegel - Ramses II (19. Dyn.) beim Bogenschießen auf die Zielscheibe.<sup>157</sup>

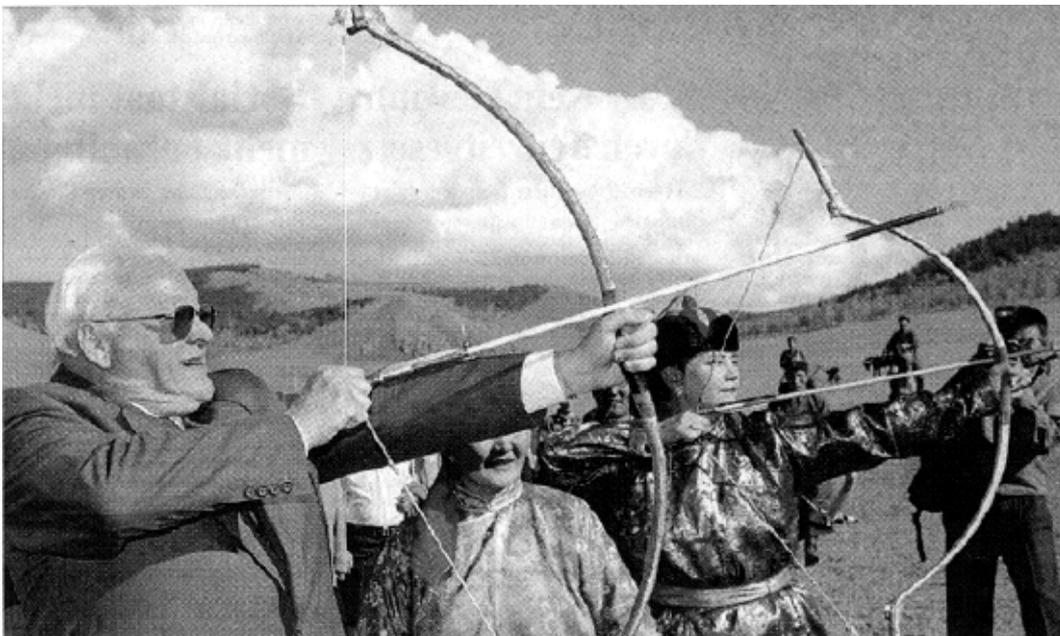


Bild 20: aus der Tageszeitung "Weser Kurier" v. 24. Sep. 1998

Ein gut vergleichbares Beispiel aus der heutigen Zeit ist im *Bild 20* zu sehen. Dieses Bild zeigt den Expräsident der Bundesrepublik Deutschland R. Herzog bei seinem Staatsbesuch in der Mongolei, bei dem er versucht, bei einem traditionellen Bogenschießen mitzuspielen. Der Unterschied in der Körperhaltung ist deutlich zu sehen. Die Gastgeberin zeigt den erhobenen und weit nach hinten gezogenen Ellbogen, was vermuten läßt, daß der Rücken durch die Rücken-/Rumpfstreckmuskeln geradezu gespannt ist. Die gesamte Körperhaltung läßt darauf schließen, daß sie auf seitlich auseinander gestellten Füßen steht. Roman Herzog dagegen

---

157 Ebda., S. 51

zeigt eine ursprünglich gegebene Haltung, die durch Sporttraining korrigiert werden kann. Der Ellenbogen liegt zu tief und sein Körper steht übermäßig frontal zum Ziel, womit die Spannung des Rückens und die Betätigung des Streckmuskels des Armes (dreiköpfiger Oberarmmuskel -*M. triceps brachii*-) nicht möglich sind.

Die Rückenspannung und der Einsatz der Streckmuskulatur sind nicht nur wegen der lokalen Kräftigung erforderlich, sondern auch wegen der Räumlichkeit, um die Spannweite zu vergrößern. Die Technik, bei der unter Einsatz der Rückenstreckmuskeln (wie *Trapezförmiger Muskel -M. trapezius-*, *Untergrätenmuskel -M. infraspinatus-* und *Breiter Rückenmuskel -M. latissimus dorsi-*) der Bogen gespannt wird, erlaubt auch einen größeren Spannungsraum des Bogens.



Bild 21<sup>158</sup>

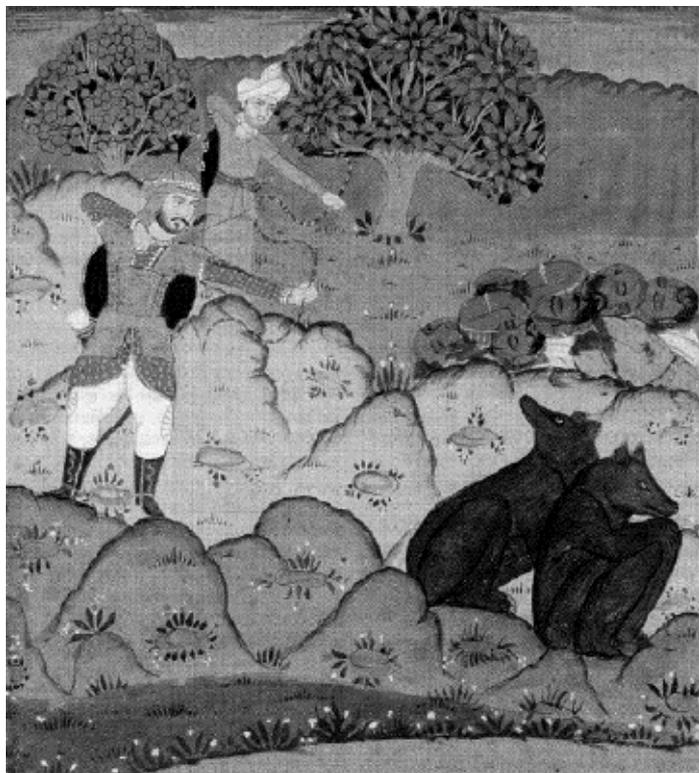


Bild 22<sup>159</sup>

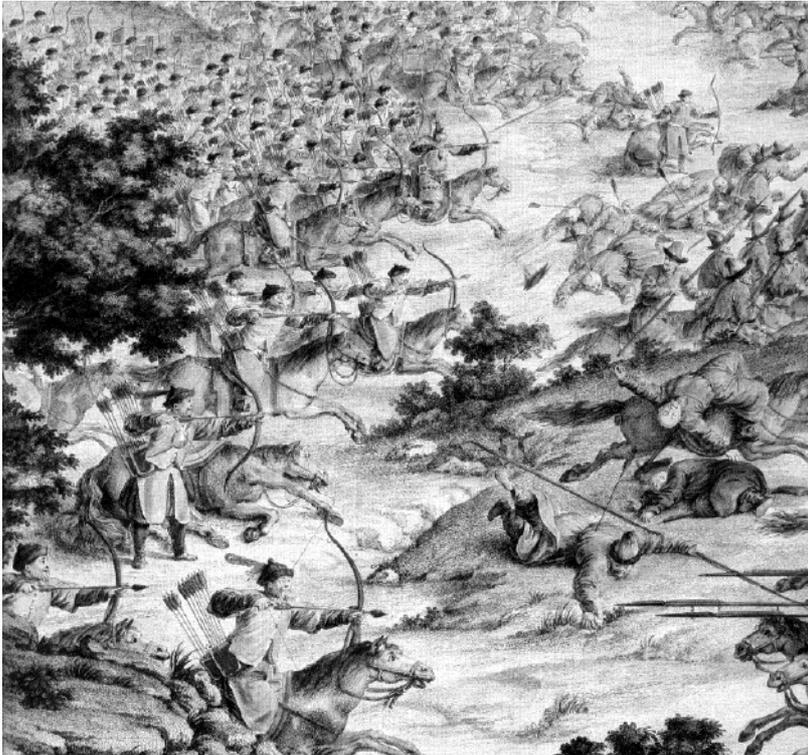
Ein Musterbeispiel liefert der japanischer Bogenschütze, der im *Bild 21* posiert. Der Ellbogen liegt weit hinter der Schulter, die Beine sind seitlich nebeneinander gestellt. Sein Bogen ist zwar größer als die aus anderen Kulturkreisen, die Grundprinzipien der Körperhaltung sind jedoch stets gleich, da man immer mit entspannter Haltung die erwünschte Spannung erzeugen will.

---

158 Weinberg, Peter: Ebda., S. 132

159 McEwen, E.; Miller, R.L.; Bergman, C.A.: Ebda., S. 124

Das *Bild 22*, das aus einem persischen Buch des 18. Jahrhunderts stammt, zeigt zwei Schützen, die jeweils einen Kompositbogen gespannt haben. Deren Haltung ist dieselbe wie bei dem japanischen Schützen. Der hohe Ellbogen, der weit nach hinten gezogen ist, und die seitliche Beinstellung lassen vermuten, daß sie die Technik mit dem Einsatz der Streckmuskeln am Rücken gemeistert haben.



*Bild 23: "Auf dem kolorierten Kupferstich aus dem Jahre 1765 kämpfen mandschurische Bogenschützen mit tatarischen Kriegern, die teilweise schon mit Feuerwaffen ausgerüstet sind. Die Darstellung gab Ch'ien-lung in Auftrag, ein Kaiser der seit 1644 in China herrschenden Mandschu-Dynastie; sie feiert den Sieg über die Tataren in der Mitte des 18. Jahrhunderts."*<sup>160</sup>

Einige Gemälde aus der Vergangenheit zeigen Kriegsszenen, in denen mit Pfeil und Bogen von berittenen Kriegern geschossen wird. (*Bild 23*) Diese Krieger können die Streckmuskulatur allerdings nur zur Hälfte nutzen, weil sie gerade auf den Pferden frontal sitzend Pfeil und Bogen betätigen. Mit dieser Haltung ist es nicht möglich, die ideale ruhige Spannung zu erzielen.

Wichtig ist es für sie, die Pfeile schnell abzuschießen. Wie das Bild zeigt, versuchen sie trotz der ungünstigen Haltung, die Ellbogen hoch zu halten und zu ziehen, um nicht die Beugemuskeln des Armes zu belasten.

---

160 Ebda., S. 119

## *Boxen*

Auch beim Boxen sind die Techniken mit großer Wahrscheinlichkeit nicht unverändert geblieben. Selbst in der heutigen Zeit ist eine große technische Veränderung festzustellen. Als Muhammad Ali noch als Cassius Clay den Weltmeistertitel im Jahr 1964 gewann, revolutionierte er den Boxring. Er war nicht schwerfällig wie alle anderen Boxer im Schwergewicht. Er schwebte mit seiner leichten Steptechnik, die mit schnellen hintereinander folgenden Fäusten in Verbindung stand. Im Gegensatz zu der damaligen Meinung, daß ein Faustschlag mit Steptechnik nicht stark genug sei, präsentierte er sein Boxen, das die Boxwelt dermaßen beeinflußt hat.: Er schwebte “wie ein Schmetterling” und stach “wie eine Biene”.

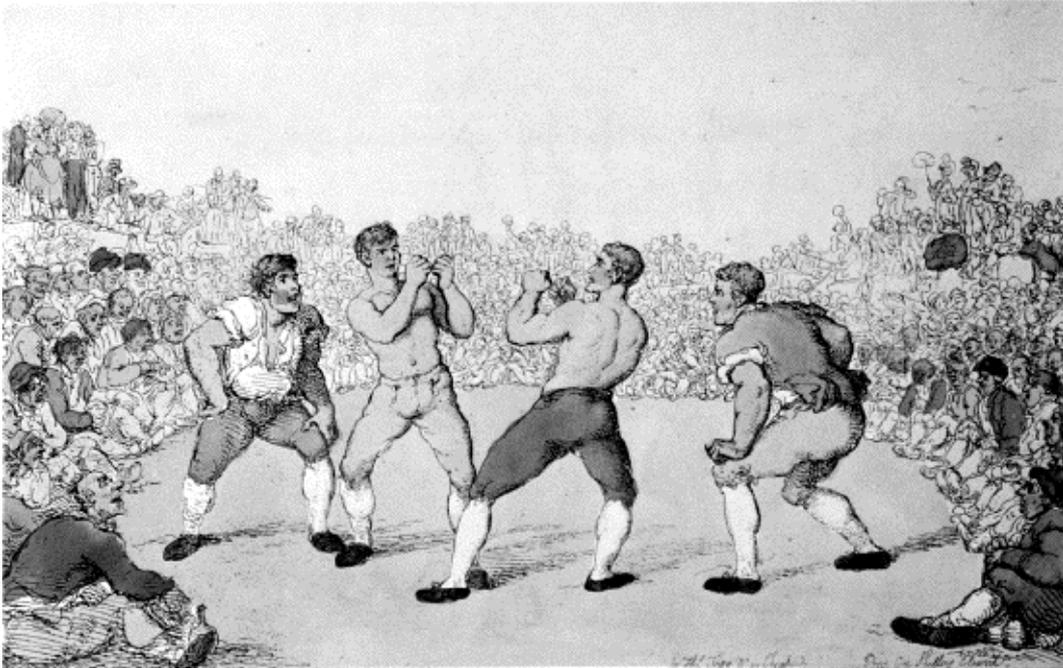
Der aus Ägypten stammende junge britische Boxer “Prince” Naseem Hamed scheint dieses Prinzip Alis weiterentwickelt zu haben. Mit seiner vollkommen entspannten Körperhaltung zwingt er seine Gegner, gegen einen scheinbar nicht zu fassenden Schatten zu boxen. Im Vergleich zu seiner Geschmeidigkeit erscheinen seine Gegner steif und unbeweglich, wodurch es für sie fast unmöglich ist, den Briten in ihre Reichweite zu locken.

Meiner Beobachtung nach sind diese beiden hervorragenden Boxer imstande, sich nicht durch die antagonistische Arbeit ihrer Beugemuskeln vorspannen zu lassen. Insbesondere sehen die Kämpfe von “Prince” Naseem Hamed wie märchenhafte Szenen aus dem Kung Fu aus. Die Boxer scheinen aber in der Boxgeschichte nicht immer so gekämpft zu haben.

An dieser Stelle betrachten wir das *Bild 14* noch einmal. Beide Boxer nehmen eine für heute ungewöhnliche Pose ein. Ihre Armhaltung hat die Tendenz, mit der Handflächenseite nach oben zu zeigen. Es ist selbstverständlich anzunehmen, daß der Maler nicht unbedingt in der Lage gewesen sein mußte, die technischen Feinheiten zu erfassen. Im großen und ganzen mußte er sich jedoch bewußt gewesen sein, wie Armhaltung und Schrittlage waren. Wenn wir nun den feinen Hüfteinsatz des linken Boxers außer Acht ließen, kämen wir zu der Aussage, daß sie nicht mit der Lockerheit heutiger Boxer kämpften, denn mit der die Arbeit des Bizeps betonenden Körperhaltung würde es kaum gelingen, einen harten und schnellen Schlag auszuführen.

Das *Bild 24* zeigt Kämpfer mit einer ähnlichen Körperhaltung. Hier ist bemerkenswert, daß die Boxer ihr Körpergewicht nach hinten verlagerten. Da viele Bilder aus jener Zeit solche Haltungen präsentieren, ist wohl zu vermuten, daß diese Haltung damals üblich war. Jedenfalls war es mit dieser Technik höchstwahrscheinlich nicht möglich, leichte stepschritte,

wie sie heute üblich sind, auszuführen, woraus zu vermuten ist, daß der Kampf nicht auf Schnelligkeit, sondern auf Kraft aufgebaut wurde.

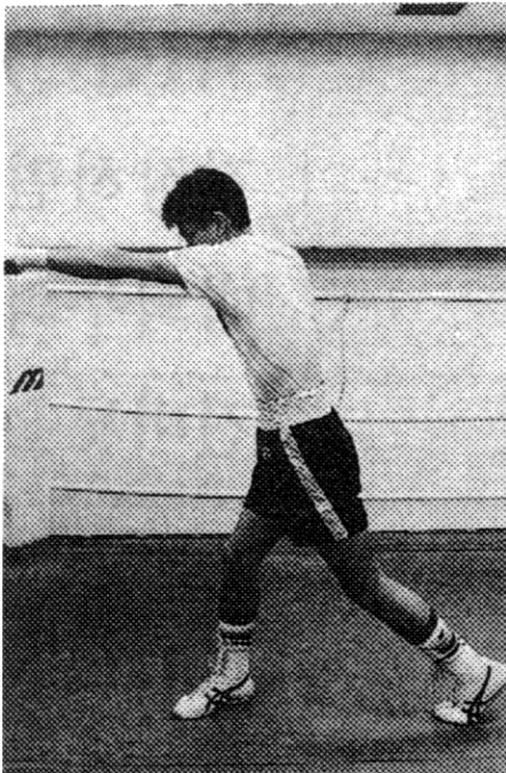
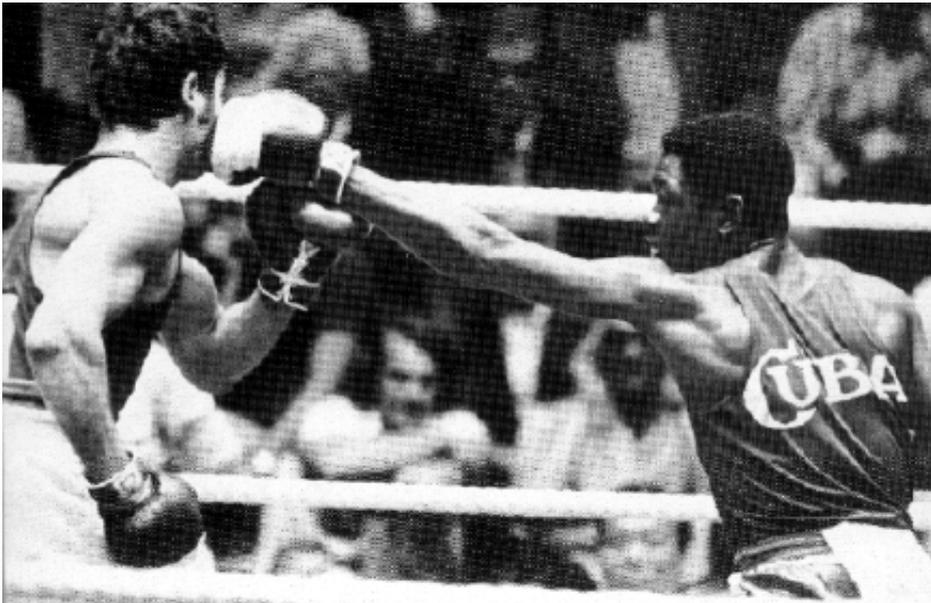


*Bild 24: Boxszene zwischen Dutch Sam und Medley am 31. 05. 1810 auf Moulsey Hurst in der Nähe von Hampton, Thomas Rowlandson, kolorierte Radierung<sup>161</sup>*

Betrachten wir noch ein Bild, das aus der selben Zeit stammt. *Bild 13* liefert wiederum eine Boxszene, in der beide Boxer eine die Arbeit der Beugemuskeln betonende Haltung einnahmen. Das bestätigt die Annahme, daß die oben beschriebene Haltung keine Ausnahme darstellt.

---

161 aus Wilder, F.L.: Sport für Gentlemen, Verlag Anton Schroll & Co (Wien:1975) Tafel 76



*Bild 25  
Bild 25-1*



*Bild 26 - 6. Jh. v.u.Z*

Ein Vergleich dieser Szenen mit dem heutigen Standardstil lohnt sich. (*Bild 25, 25-1*) Er verdeutlicht und bestätigt nochmals obige Erkenntnis.

Die griechische Antike bietet zahlreiche Bilder mit Szenen aus dem Boxkampf bzw. -unterricht. Interessant ist hier, daß die Boxer nicht nur einen anderen Stil als heute hatten, sondern auch völlig andere Techniken anwandten. Betrachten wir zunächst einmal *Bild 26*. Der linke Boxer schlägt den Gegner mit der offenen Hand. Da auch viele andere Bilder den Angriff mit der offenen Hand darstellen, ist wohl zu vermuten, daß diese Technik zugelassen war. Aber was genau mit dieser Technik erreicht werden sollte, ist nicht klar. War sie vielleicht als Angriff gegen schwächere Stellen wie Auge oder Kehlkopf vorgesehen? Oder war sie vielleicht zum Irritieren des Gegners gedacht? Jedenfalls war diese Technik nicht als Hauptschlag gedacht, weil die andere Faust sich schon auf den nächsten Angriff, mit offensichtlich großem Schwung, vorbereitet. (*Bild 26, 29 u. 30*) Auffällig ist außerdem die extrem hohe Armstellung, die weder in den mittelalterlichen Gemälden zu sehen noch heute üblich ist.



*Bild 27 - Griechisch beeinflusste etruskische Gravierung, 4. Jh. v.u.Z.,  
Bild 28 - Mesopotamische Boxer, 2 Jt. v.u.Z.)<sup>162</sup>*

Auch die wenigen überlieferten Boxszenen aus dem alten Ägypten (*Bild 31*) zeigen diese hohe Armlage. Es ist zu vermuten, daß die heutige übliche Standardtechnik "Gerade" (Straight) damals nicht oft benutzt wurde. Wahrscheinlich wurde damals ganz anders geboxt als heute. Es gab vermutlich kaum stoßartige Schläge, sondern vor allem Techniken, die wie Hammerschläge von oben bzw. von der Seite gegen den gegnerischen Kopf geführt wurden.

---

162 Ebda., S. 29, 99

Die zum Angriff benutzten Teile der Hand waren, neben dem normalen Faustteil, den Knochen der Fauststirn, auch die geballte Handkante, die sogenannte Vierfingerfaust, sowie die offene Hand. Das *Bild 32* ist ein eindeutiger Beweis für den Einsatz der “Hammerschlag-Technik” in der Antike.<sup>163</sup> Der Kommentar zu diesem Bild von Poliakoff lautet: *“Der rechte Boxer hat sich auf die Zehenspitzen erhoben, um einen harten Schlag von oben herab ausführen zu können.”*<sup>164</sup>



*Bild 29 - 30 (29 - 6. Jh. v.u.Z., 30: Ca. 550 v.u.Z. Griechenland)*<sup>165</sup>

Desweiteren weisen mehrere Quellen, wie z.B. die Nachfolgenden, darauf hin, daß die Boxer sich damals oft auf Zehenspitzen gegenüber standen, wahrscheinlich um den beliebten “Hieb” auszuführen.

*“ein Autor des 4. Jahrhunderts beschreibt, wie die Boxer sich einander näherten, auf Zehenspitzen, mit kleinen Schritten und indem sie das Gewicht von einem Knie auf das andere verlagern.”*<sup>166</sup>

*“Der Boxer oder Pankratiast ..... wehrt die ....Schläge mit beiden Händen ab. .... Oft steht er auf den Zehenspitzen und richtet sich hoch auf. ....”*<sup>167</sup>

Mit dieser Technik war das Boxen mit Sicherheit kein technisch orientierter Kampf, sondern ein schwerer “Kraftkampf”. Somit hätten die damaligen Boxer gegen ihre heutigen Kollegen nicht viel Chancen. Vor allem waren damals die Streckmuskeltechnik und deren Effektivität noch nicht erkannt.

---

163 Poliakoff, Michael B.: Kampfsport in der Antike, Artemis (Zürich und München:1989) S. 118  
- Orig. Poliakoff, Michael B.: “Combat Sports in the Ancient World”, Yale University Press (New Haven:1987)

164 Ebda.

165 Ebda., S. 102, 116

166 Ebda., wieder zitiert.

167 Ebda., wieder zitiert.



*Bild 31: als einzig überliefertes Bilddokument des Boxens aus Ägypten,  
Graf des Cheiruf (18. Dyn.)<sup>168</sup>*



*Bild 32: Römische Tonlampe, 2 Jh. v.u.Z.<sup>169</sup>*

---

168 Decker, Wolfgang: Ebda., S. 95

169 Poliakoff, Michael B.: Ebda., S. 118

## 7.2 Kräftigung im Kampfsport - Jin 勁

*Jin* ist eine Art Kräftigung, eine spezielle Motorisierung des Körpers, die mehr als bloße Kraft aus der Muskelkontraktion ist. Sie wird oft als Ki bezeichnet, das als mystische Kraft bekannt ist. Für diese besondere Motorisierung ist jedoch der Begriff *Jin* 勁 zutreffender. Wenn Ki einer imaginären Energie entspricht, ist *Jin* ein Kräftigungsprinzip, das Bewegungs- bzw. Motorisierungsenergie hervorruft. *Jin* ist aber auch Bewegungsenergie, denn Energie ist ohne Körperaktivität nicht möglich, insbesondere nicht im Kampfsport.

Ein Meister namens Chu Gin Soon, der die Yang-Tradition des Taijiquan vertritt, äußerte sich bei einem Interview zum Thema Ki (Qi) und *Jin* folgendermaßen:

*“Für viele Leute ist der Begriff des Qi oder der inneren Energie unklar. Was bedeutet er für Sie?”*

*“Qi ist für mich etwas in meinem Körper, das mich am Leben erhält. Es ist die Energie, die aus dem Blut kommt. Im Taijiquan wird die Kraft häufig Qi genannt.*

*Exakter wäre es, sie Jin zu nennen. Dies ist die Kombination der Kraft aus Sehnen und Bändern mit Qi. Diese Kraft kann nur durch andauerndes Training erschaffen werden. ....”*<sup>170</sup>

An dieser Stelle ist es sinnvoll, einen Überblick darüber zu schaffen, was man in der Taijiquan Tradition unter *Jin* verstanden hat und versteht.

*Jin* 勁 allein wird im Wörterbuch als “hart” oder “stark” angegeben. In der Anwendung wird *Jin* meistens als Adjektiv benutzt, wie 勁健 - “stark und aufrichtig”, 勁敵 - “starker Feind”, 勁風 - “harter Wind”, etc.<sup>171</sup>

Im Kampfsport wird dieser Begriff jedoch als Umschreibung für eine spezielle Art Kräftigung verwendet. Daß *Jin* nicht eine bereits existierende Energie, die mit der Bewegung gebunden werden muß, ist, findet man in seiner Anwendung im Kampfsport. Ähnlich wie Ki ist auch *Jin*, je nach der Kombination mit anderen Begriffen, vieldeutig. *Jin* hat jedoch immer die Bedeutung von “Kräftigung” oder “Energieführung” bzw. “Fähigkeit der Energieanwendung” als Prozeß auf der Basis der Körperkraft. Beispiele hierfür sind 聽勁 - Fähigkeit zu spüren, 化

---

170 DAO, 2/1996, S. 36

171 Chang, Sam Shik: Neues Praktisches Chinesisches Wörterbuch (Seoul:1974) S. 98  
- Orig. 張三植: 實用新字源 (Seoul:1974)

勁 - Fähigkeit zum Wandeln/Ableiten (der gegnerischen Energieführung), 拿勁 - Kräftigung zum Ziehen (der gegnerischen Energieführung), 發勁 - Explosive Energieführung, etc.<sup>172</sup> D.h., daß Jin je nach der Körperbetätigung unterschiedlich dargestellt wird. Somit ist die Annahme möglich, daß Jin “Betätigungsart des Körpers zur Kräftigung” in der jeweiligen Anwendung bedeutet.

In dem Yang-Stil Taijiquan Buch “*Taijiquan Säbel-, Schwert-, Stocktechniken und Partnerübungen*”, das im Jahr 1975 erschien (中華民國六十五年), tauchen detaillierte Anwendungen von Jin mit verschiedenen Begriffen zum ersten Mal auf. Vermutlich bestand die Absicht, die entsprechenden Techniken zu systematisieren. In dieser Arbeit genügt es jedoch, den Begriff *Jin* als eine Art Kräftigung zu verstehen.

In diesem Buch steht im Kapitel *Studie der Jin 論勁* folgender Satz, der Jin mit normaler Muskelkraft vergleicht:

“.....須知力由於骨陷於肩背而不能發勁由於筋能發且可達於四肢力為有形勁則無形力方而勁圓力澁而勁暢力遲而勁速力散而勁聚力浮而勁沈力鈍而勁銳.....”

“... Man muß wissen, daß es nicht möglich ist, (normale) Kraft explosiv einzusetzen, weil diese aus dem Knochen entsteht und über die Schulter geleitet wird. Dagegen entsteht Jin aus der Muskulatur und ist daher explosiv. Sie fließt über die Muskulatur bis zu den vier Extremitäten. Kraft ist sichtbar, Jin dagegen unsichtbar. Kraft ist eckig, Jin jedoch rund. Kraft ist rauh, Jin wirkt aber glatt. Kraft ist langsam, Jin ist schnell. Kraft wird zerstreut, Jin wird konzentriert. Kraft schwebt, Jin sinkt. Kraft ist stumpf, Jin ist scharf. ....”<sup>173</sup>

Warum normale Kraft aus dem Knochen und *Jin* aus dem Muskel entstehen soll, ist in diesem Buch nicht weiter erwähnt.<sup>174</sup> Aber der Charakter der *Jin* ist im Vergleich zur Kraft (*Li* 力) gut

---

172 “Taijiquan Säbel-, Schwert-, Stocktechniken und Partnerübungen”, (Taipei:1975) S. 49 - 71  
- Orig. 太極拳刀劍杆散手合編, 金川出版社 (臺北:中華民國六十五年)

173 Ebda.

174 Ein ähnlicher Satz findet sich auch in einem anderen Text 太極體用解 TAIJI TIYONG JIE (Erläuterungen zu System und Anwendung des TAIJI):

“Die JIN-Kraft kommt aus den Sehnen, die Kraft (LI) kommt aus den Knochen. ....”

Gou Fuhuo 郭福厚: Taijiquan Mijue Pingjie 太極拳秘訣評解 (Kommentare und Erläuterungen zu den geheimen Reimsprüchen des Taijiquan). Tianjin Kexue Jishu Chubanshe. Tianjin, 1993. S. 192f  
aus Landmann: Ebda. S. 129 wieder zitiert.

dargestellt, z.B. ist *Jin* schnell, sinkt, ist scharf usw. Diese Charakteristik beschreiben wahrscheinlich die Bewegungsprinzipien, die das Phänomen *Jin* hervorruft. Diese Prinzipien werden später noch ausführlich erörtert.

An dieser Stelle werden einige Aussagen über *Jin* aus der frühen Literatur vorgestellt. An manchen Stellen wird *Jin* als vorhandene Energie, die durch Bewegungstechniken benutzt werden soll, dargestellt, ähnlich wie bei Ki. Xu Longhou 許龍厚, der in seiner Schrift 太極拳圖解 1921 folgendes schreibt:

*“..... Und da Jin-Kraft gestaltlos ist, muß sie an Methoden gebunden sein, die eine Gestalt besitzen. Erst so kann sie deutlich werden. ....”*<sup>175</sup>

Mit höchster Wahrscheinlichkeit handelt es sich hier um ein Mißverständnis. Dieser Text erweckt den Eindruck, daß *Jin* als etwas Unfaßbares existieren würde und erst mit der Bewegung kombiniert/verbunden werden muß, um übertragen zu werden, d.h. um ein faßbares Ergebnis zu erzielen. Wie oben kurz erwähnt wurde, ist eine Energie jedoch ohne Körperaktivität nicht möglich, d.h. die Energie wird erst durch die Bewegung entstehen, gewiß aber nicht so, daß sie “gestaltlos” existiert und “an Methoden gebunden sein muß”.

In diesem Zusammenhang ist das Wesentliche über *Jin* in verschiedenen Texten einiger Stilrichtungen des Taijiquan zu lesen:

*“Beim Üben der Techniken müssen Oben und Unten einander folgen. Die JIN-Kraft entwickelt sich von den Fersen, verläuft durch die Beine und wird durch die Hüfte kontrolliert. Vom Rücken über die Arme verläuft sie dann zu den Händen und Fingern. ....”*<sup>176</sup>

Dieser Satz drückt den Entwicklungsprozeß der Jin-Kraft noch verständlicher aus. Wie später noch ausführlich erörtert wird, zeigt dieser Text auch, daß *Jin* vom Fuß über Beine, Hüfte, Rücken und Arme bis zur Hand geleitet wird, und zwar gerade in dem Moment, da der Körper sich in der Bewegung befindet. Mit anderem Wort: die Energie ist nur dann Energie, wenn die

---

175 Xu Longhou 許龍厚: “Taijiquan Shi Tujie 太極拳勢圖解 (Illustrierte Erklärungen zu den Gesten des Taijiquan)”. Faksimile der Aufl. von 1921 d. JINGCHENG YINSHUJU. in: TAIJIQUAN XUANBIAN (Ausgewählte Werke des Taijiquan). Beijing, 1984  
aus Landmann: Ebda. S. 113 wieder zitiert.

176 YANG Chengfu 楊澄甫: “Taijiquan Shiyong Fa 太極拳使用法 (Techniken der praktischen Anwendung des Taijiquan)”. Faksimile der Aufl. d. Wenguang Yinwu Guan von 1931. in: Taijiquan Xuanbian (Ausgewählte Werke des TAIJIQUAN). Beijing, 1984. S. 13,  
aus Landmann: Ebda., S. 112 wieder zitiert.

Bewegung entsteht - Ohne Bewegung gibt es auch keine *Jin*. Aus diesem Zusammenhang heraus ist die Aussage möglich, **daß der Widerstand vom Boden und die Technik bzw. Methode, diesen Widerstand über den Körper weiterzuleiten, erst *Jin* ausmachen.**

Während explosives *Abschießen der Jin-Energie* Fajin 發勁 heißt, wird die *Speichern der Jin-Energie* Xujin 蓄勁 genannt. Diese Termini können leicht Mißverständnisse hervorrufen, da die wörtliche Übersetzung von Fajin 發勁 und Xujin 蓄勁 jeweils “Jin-Energie abzuschießen” bzw. “Jin-Energie zu speichern” bedeuten. Diese Übersetzung gibt ebenfalls den Eindruck, daß die gesondert existierende Jin-Energie erst gesammelt werden muß, um sie wieder abzuschießen.

Sinngemäße Übersetzung wäre für Xujin 蓄勁 “Vorbereitung des Körpers zum energischen Zustand” und Fajin 發勁 “explosiv abschießen aus dem vorbereiteten Zustand des Körpers”. Denn *Jin* existiert nicht extra und kann daher nicht gespeichert werden, sondern die Kräftigungskörperaktion zusammen mit dem resultierenden Effekt ist Jin-Energie.

Der Autor des Buchs *Chenshi Taijiquan Tushou* 陳氏太極拳圖說 erwähnt in einer anderen Schrift *Jin 勁*:

*“Die JIN-Kraft geht von den Hacken aus, überwindet die Waden,  
die Wirbelsäule entlang steigt sie auf,  
durchdringend erreicht sie Schulter und Arme,  
wird weitergeleitet über die Rückseite der Arme  
und bis zum Handrücken bewegt.  
Deshalb wird das Schlagen [durch den Einsatz] der festgreifenden JIN-Kraft kraftvoll. ....”<sup>177</sup>*

*“.....  
Die JIN-Kraft entspringt der Füße Wurzel,  
wird durch den Zwischenraum der Hüften kontrolliert,  
durch der Hände Finger gestaltet  
und durch den Rücken abgeschossen. ....”<sup>178</sup>*

---

177 Chen Xin: 陳金關於官骸十三目的語錄» Chen Xin Guanyu Guanhai Shisan Mudi Yulu (Aufzeichnungen von Zitaten über die dreizehn Themen der Organe und des Skeletts von Chen Xin) In: Landmann: Ebda. S. 133 wieder zitiert

178 Li, Yiyu: Wu Zi Jue 五字訣. In: Landmann: Ebda. S. 125 wieder zitiert.

Es gibt sonst zahlreiche Erwähnungen von *Jin* in vielen Büchern und Schriften, das Wesentliche ist jedoch immer gleich wie in den oben zitierten Sätzen. Die Gemeinsamkeit der Beschreibungen ist der Prozeß der Kräftigung, der in den nächst folgenden Kapiteln detailliert beschrieben wird.

## 7.3 Kombination von Bewegungen und Kraft

### 7.3.1 Hauptbewegung und Hilfsbewegung

Nehmen wir an, daß man einen Fußball aus dem Stand nur mithilfe des Beinschwungs, d.h. der Beugearbeit im Hüftgelenk, was der Hauptbewegung entspricht, treten würde, so würde dieser nicht weit fliegen. Der Grund dafür ist mangelnde Schlagkraft. Um diese Kraft zu vergrößern, nimmt man einen Anlauf, führt also eine Hilfsbewegung aus, auf dessen Kraft nun die Schlagaktion aufgeschaltet wird.

Beim Kugelstoßen ist dasselbe Prinzip zu beobachten. Wie im *Bild 33* zu sehen ist, soll ein Anlauf genommen werden, um die Kugel möglichst weiter zu stoßen.

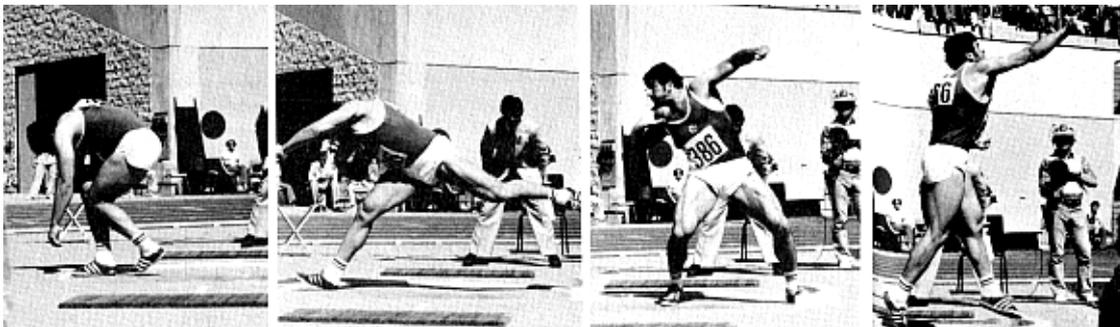


Bild 33<sup>179</sup>

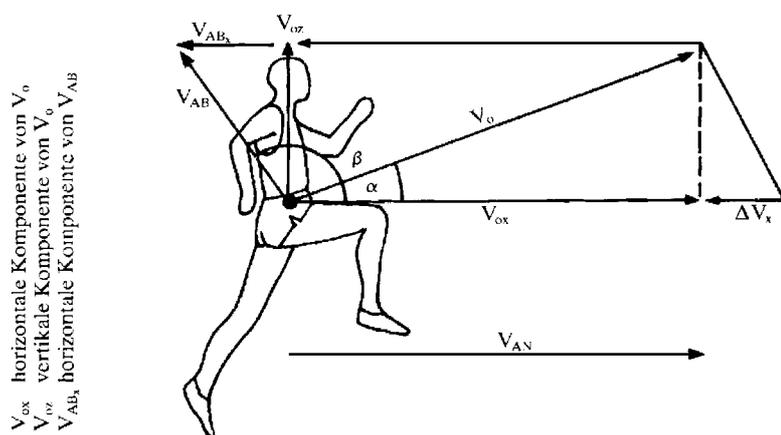


Bild 34<sup>180</sup>

179 Jonath, U.; Haag, E.; Krempel, R.: Leichtathletik 2, Rowohlt (Reinbek:1986) S. 52 - 53

180 Jonath, U.; Haag, E.; Krempel, R.: Leichtathletik 1, Rowohlt (Reinbek:1987) S. 191

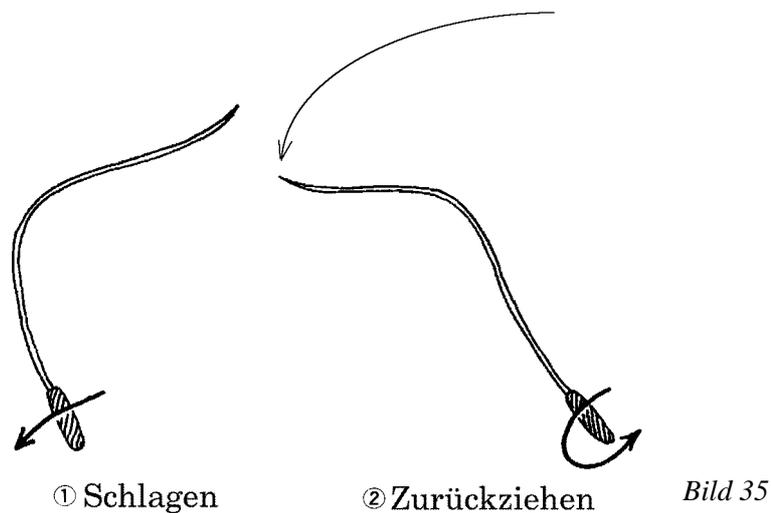
Das Prinzip des Anlaufens ist beim Weitsprung klarer zu erkennen. Die Anlaufgeschwindigkeit  $V_{AN}$  bezeichnet die Horizontalgeschwindigkeit des Körperschwerpunktes. Der Absprung verursacht den vertikal gerichteten Impuls, der den Absprungwinkel steuert. Die Abfluggeschwindigkeit  $V_o$  des Körperschwerpunktes wird aus der optimalen Kombination von Anlaufgeschwindigkeit  $V_{AN}$  und Absprungkraftstoß gebildet. Trotz der kleinen Bremswirkung des Absprungs  $V_{AB}$  ist die Abfluggeschwindigkeit  $V_o$  des Körperschwerpunktes durch den Anlauf optimiert. (*Bild 34*)

Dieser Anlaufeffekt ist beim Kampfsport fast immer zu beobachten, obwohl die Anlaufbahn nicht so lang ist wie beim Weitsprung. Wenn man sagt, daß die Energie vom Fußwiderstand gegen den Boden abgeleitet werden soll, kann dieses Abstoßen in manchen Fällen auch als Anlaufeffekt verstanden werden. Die Szene im *Bild 41* könnte als Beispiel dafür genommen werden. Der Vorwärtsschritt ist nicht nur eine Fortbewegung mit dem linken Fuß. Er ist auch der impulsive Stoß des rechten Fußes gegen den Fußboden, der den Anlauf ermöglicht. Die Hauptbewegung in diesem Bild ist selbstverständlich die impulsive Hüftbewegung, die den Fauststoß ermöglicht. Die Kombination der Anlaufkraft und der Hauptbewegung muß jedoch gezielt mit Zeitgefühl ausgeübt werden.

### 7.3.2 Entspannte Spannung und Drehmoment der Bewegung

Viele Menschen haben wahrscheinlich schon einmal die Erfahrung mit einem Taschentuch gemacht, das, richtig angewandt, zu einer sehr starken Waffe werden kann. Man hält es an einem Ende fest und wirft es in eine Richtung, dann zieht man es plötzlich wieder zurück. Wenn man die Hand in den Zielbereich stellt, spürt man große Schmerzen. Gerade in dem Moment, in dem das Tuch wieder zurückgezogen wird, entsteht eine Spannung in dem Taschentuch, die gewisse Energie freisetzt. Wenn das Tuch naß ist, ist die Wirkung noch größer. Wenn dagegen das Tuch nur in einer Richtung geworfen wird, ohne zurückgezogen zu werden, dann ist diese spürbare Wirkung nicht da.

Beim Peitschen (*Bild 35*) ist dieses Prinzip zu erkennen. Zuerst wird die Peitsche in der Schlagrichtung beschleunigt. Unmittelbar danach wird sie wieder zurückgezogen, wodurch eine sehr kurze Spannung in der Peitsche entsteht.



Dieses Prinzip wird meistens bei Wurftechniken im Hapkido oder Aikido verwendet, um die Fallbewegung des Gegners noch stärker zu beschleunigen. Kurz bevor der Geworfene auf den Boden fällt, zieht der Werfende eine Hand seines Gegners schnell zurück, womit der Rumpf des Geworfenen noch stärker in Richtung Boden beschleunigt wird.

### 7.3.3 Explosion der Energie und Impuls der Bewegung

Stellen wir uns einen Autounfall vor. Ein Auto fährt frontal gegen einen Baum, der Fahrer ist nicht angeschnallt. Aufgrund der starken Verzögerung des Fahrzeuges beim Aufprall fliegt der Fahrer mit nur geringfügig verminderter Geschwindigkeit durch die Windschutzscheibe. Der hier wirkende Grundsatz ist bekanntlich das Prinzip der Energieerhaltung, auch bekannt als Massenträgheit. Ein Teil der zum Zeitpunkt des Aufpralls vorhandenen Energie, nämlich der des Autos, wird vom Baum absorbiert und ein weiterer Teil (die Bewegungsenergie des Fahrers) sorgt dafür, daß der Fahrer in der ursprünglichen Fahrtrichtung durch die Windschutzscheibe hinausfliegt. An dieser Stelle bezeichnen wir die Gesamtmasse des Autos und des Fahrers mit  $M$ , die des Fahrers mit  $m$  und die Geschwindigkeit des Autos mit  $V$ . In dem Moment des Aufpralls wird die Masse  $M$  in zwei Teile geteilt, die jeweils eigene getrennte Flugbahnen einnehmen. Dann kann das Aufprallmoment folgendermaßen arrangiert werden. Kleinere Faktoren werden hier vernachlässigt.:

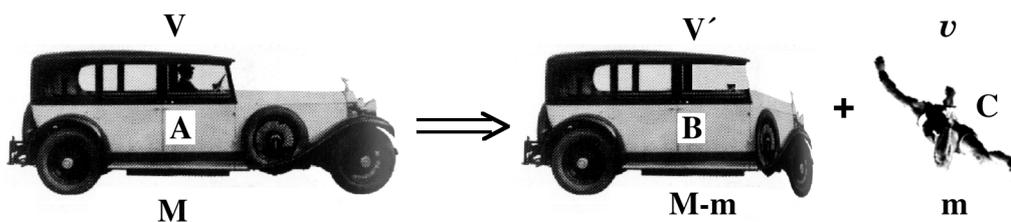


Bild 36<sup>181</sup>

Anhand des Trägheitsgesetzes ist anzunehmen, daß der nicht angeschnallte Fahrer sich weiterhin in der Fahrtrichtung bewegen wird. Hier wird die Masse des Teils **B**, die am Baum gestoppt wurde, als  $(M - m)$  dargestellt. Da die Gesamtenergie vom Teil **B** null ist, weil sie ganz vom Baum absorbiert wurde, kann die Gesamtenergie ( $W$ ) des hinausfliegenden Fahrers folgendermaßen beschrieben werden.

$$\underline{W = mv}$$

In diesem Fall wird die Bewegung des Objektes **C** nur mit geringfügig verminderter Geschwindigkeit ( $v$ ) fortgesetzt.

---

181 Yoshimaru, Wissenschaft der Fajin (Seoul: 1994), Kapitel 1-2. Diese Idee ist aus diesem Buch übernommen. Die Beschreibung von Yoshimaru, die physikalisch falsch ist, wird hiermit korrigiert.

- Orig. 吉丸慶雪, 發勁 科學, ( : 1994)

Stellen wir uns nun einen anderen Fall vor. Eine Billardkugel aus Elfenbein (A) stößt mit einer Geschwindigkeit  $V$  gegen eine kleinere, stehende Kugel (B). Wir bezeichnen die Masse der Kugel A mit  $M$ , die der Kugel B mit  $m$  und die Fluggeschwindigkeit von B mit  $V'$ .

Da in diesem Fall die Bewegungsenergie von Kugel A zum Teil auf die kleinere Kugel B übertragen wird, sieht die Formel nach dem Impulserhaltungsgesetz etwas anders aus:

(Nehmen wir an, daß der Elastizitätswirkungsgrad von Elfenbein 1 ist. Zudem sollte nicht vergessen werden, daß die Kugel A sich nach dem Zusammenstoß mit verminderter Geschwindigkeit weiter bewegt. Diese Geschwindigkeit bezeichnen wir als  $V''$ .)

$$\underline{MV = mV' + MV''}$$

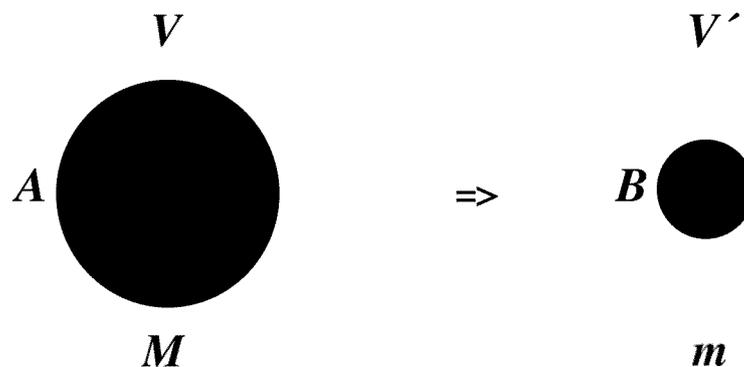


Bild 37

Als Beispiel nehmen wir folgende Werte:

$$V = 5 \text{ m/Sec}$$

$$M = 2 \text{ Kg}$$

$$m = 0.2 \text{ Kg.}$$

Falls alle nebensächlichen Faktoren, wie Energieverlust durch Reibung, ignoriert werden, kann die kinematische Energie bzw. die momentane Geschwindigkeit der Kugel B folgendermaßen gerechnet werden.

$$2 \cdot 5 = 0.2V' + 2V''$$

$$(1) \quad \underline{V' = 50 - 10V''}$$

Hier ist noch eine Formel des Energieerhaltungsgesetzes nötig, welches lautet:

$$\underline{MV^2 = mV'^2 + MV''^2}$$

Nach dem Einsetzen der gegebenen Werte in diese Formel folgt:

$$2 \cdot 5^2 = 0.2V'^2 + 2V''^2$$

$$(2) \quad 50 = 0.2V'^2 + 2V''^2$$

An dieser Stelle setzen wir Formel (1) in Formel (2) ein.

$$\begin{aligned} 50 &= 0.2(50 - 10V'')^2 + 2V''^2 \\ &= 0.2(2500 - 1000V'' + 100V''^2) + 2V''^2 \\ &= 500 - 200V'' + 20V''^2 + 2V''^2 \\ &= 22V''^2 - 200V'' + 500 = 50 \end{aligned}$$

$$22V''^2 - 200V'' + 450 = 0$$

Mit der üblichen Formel, für die Lösung einer quadratischen Gleichung,

$$ax^2 + bx + c = 0,$$

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

kann der Wert für  $V''$  wie folgend berechnet werden:

$$\mathbf{V'' = 4.09 \text{ (m/s)}}$$

Durch das Einsetzen dieses Wertes folgt für  $V'$ :

$$\begin{aligned} V' &= 50 - 10V'' \\ &= 50 - 10 \cdot 4.09 \\ &= \mathbf{9.1 \text{ (m/s)}} \end{aligned}$$

Von den beiden genannten Fällen kann das Energieprinzip des Kampfsportes abgeleitet werden. In dem Fall mit dem Auto ist die alleinige Fortbewegung des Fahrers nur möglich,

weil das Auto plötzlich gestoppt wird. Das plötzliche Stoppen ermöglicht die Energiefreisetzung, was in diesem Fall heißt, daß das Stoppen den Fahrer vom Auto trennt und mit geringfügig verminderter Geschwindigkeit weiterfliegen läßt. Zu beachten ist in diesem Fall, daß der Flugkörper (der Fahrer) sich nicht aktiv bewegt. Die Flugrichtung und -geschwindigkeit sind ganz vom Hauptkörper (Auto) bestimmt. Diese Art Energieübertragung an Körper wird in China als 發勁 Fajin o. Fachin genannt.

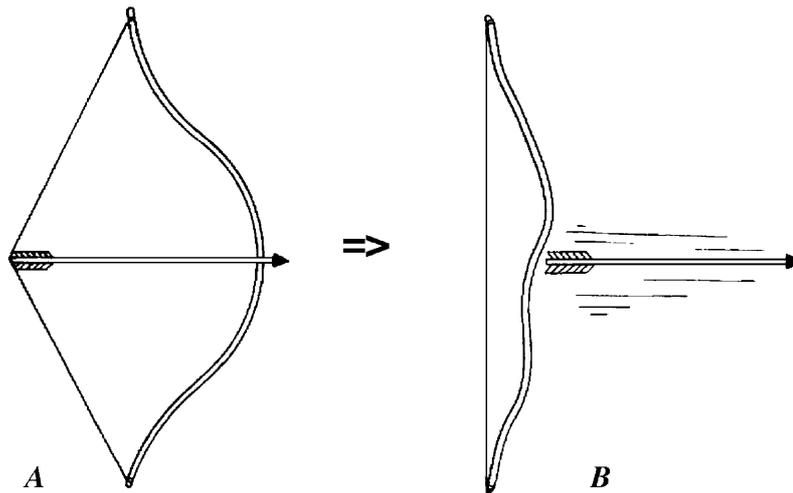


Bild 38<sup>182</sup>

Ein weiteres Beispiel der Energieübertragung ist im Bogenschießen zu finden. (Bild 38) Die gespannte Situation (A) gleicht der kurz vor dem Aufprall des Autos beim obigen Beispiel. Durch Loslassen der Spannung werden zunächst die Sehne des Bogens und der Pfeil zusammen bewegt. Da die Sehne des Bogens an dem Punkt B angehalten wird (also der Effekt des Autostoppens - Weiterbewegung durch Trägheitsgesetz), wird die ganze gespannte Energie auf den Pfeil transferiert, so daß der Pfeil explosiv in die Zielrichtung fliegt. Diese schematische Erklärung veranschaulicht den komplizierten Prozeß der Kräftigung beim Kampfsport, insbesondere dem asiatischen, der von nun an im Vordergrund steht. Das ist eine beliebte Darstellung seitens Taijiquan, um die Kräftigung zu erklären.

Wu Yuxiang 武禹襄 schreibt in einer Schrift:

“.....

Man sammelt die Jin-Kraft (蓄勁), wie man einen Bogen spannt.

---

182 Mazda, Dakatomo; Chen-Stil Taijiquan, (Seoul:1986) S. 54  
 - Orig. 松田隆智, 陳家太極拳, 一信書籍公社 (Seoul:1986)

Man schieße die Jin-Kraft ab (發勁), wie man einen Pfeil abschießt.

.....<sup>183</sup>

In diesem Schema reicht es aus, uns zu merken, daß der Übergang von angespannter Situation A (Energiespeicherung - Xujin 蓄勁) auf den Schuß B (Energieexplosion - Fajin 發勁) nur durch die plötzliche Befreiung der gespannten Kraft möglich ist.

Nun können wir zwei Prinzipien daraus ableiten:

1. Der Flugkörper bewegt sich nicht selbsttätig.
2. Die Energiefreisetzung ist nur durch das plötzliche Stoppen bzw. Stoßen möglich.

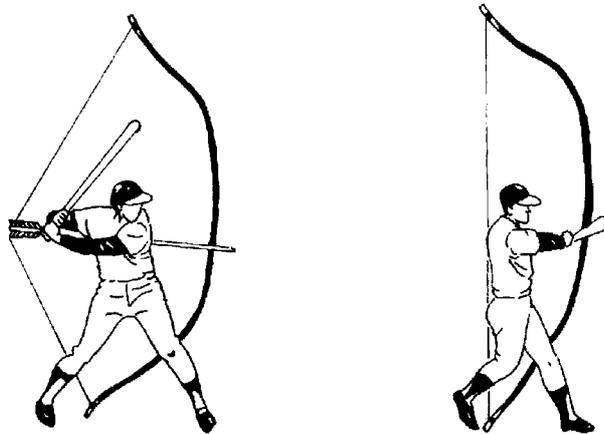


Bild 39<sup>184</sup>

Wie schon erwähnt, ist dies das zweite Grundprinzip, das bei fast allen Sportarten gemeinsam ist. Wenn man beim Baseballspiel den Schläger gegen den Ball schwingt, ist es auch das plötzliche Stoppen, das zu einer explosivartigen Abgabe der gespeicherten Energie an den Ball führt. (Bild 39)

Was in all diesen Fällen den gezielten Körperteil (oder Pfeil) in die Zielrichtung schleudert, ist der Halte- und Stoßfaktor. Einerseits wird der Körper, der große Masse (und damit Energie) im Vergleich zum kleineren Körperteil besitzt, in einem gewissen Punkt plötzlich gestoppt, so daß der kleine Körperteil (Faust oder Fuß) getrennt von der Körpermasse weiter "fliegt". Andererseits wird der kleine Körperteil durch die ganze Körpermasse stoßartig

---

183 Wu Yuxiang: Shisan Shi Xingong Xinjie 十三勢行功心解 In: Landmann: S. 121

184 Yoshimaru, Keishezu: Ebda., S. 33

beschleunigt. Die mathematische Formel haben wir schon gesehen. Wie dieses Prinzip in die Praxis umgesetzt wird, können wir am nächsten Beispiel beobachten.

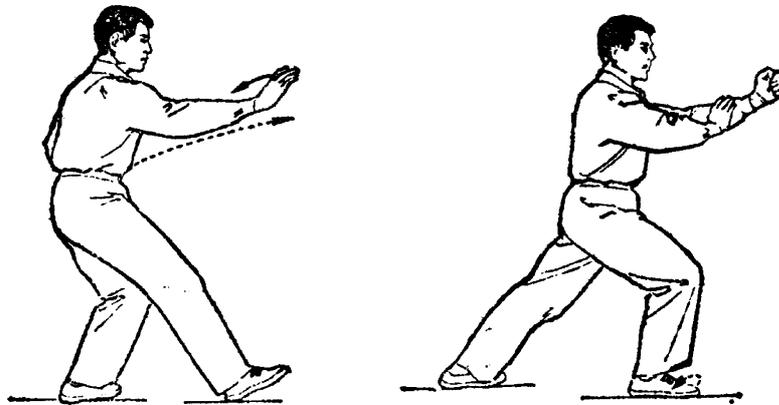


Bild 40: Linke Faust vorwärts stoßen 左搬攔捶 aus der “Taijiquan-Übungsform der 48-Bewegungen”

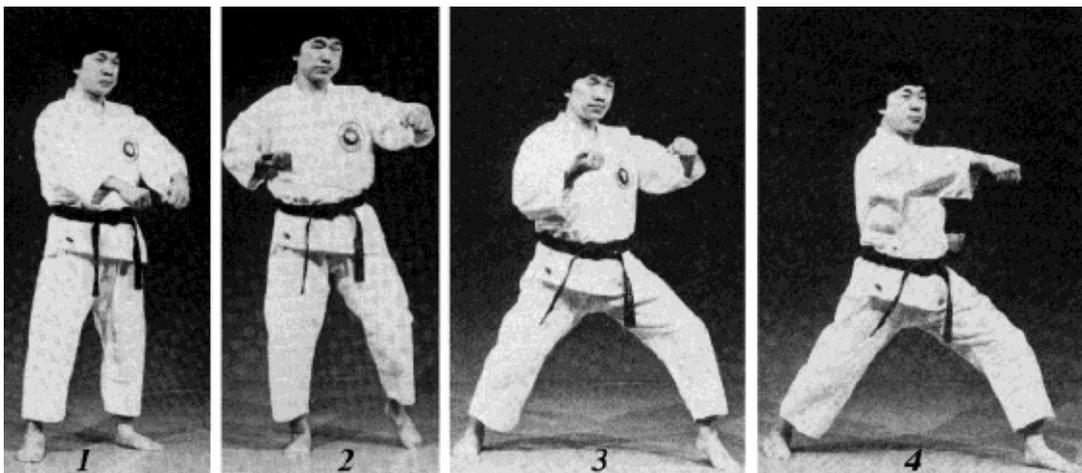


Bild 41: Vorwärtsfauststoß bei Taekwondo<sup>185</sup>

Der im linken Teil vom Bild 40 festgehaltene Moment zeigt die Ausholphase, die an der nächsten Phase (rechter Teil des Bildes) losgelassen wird. Zuerst bewegt sich der Körper mit einem langen Schritt nach vorn (Vorwärtsschritt), wobei der linke Fuß gegen den Boden gedrückt wird. Dann wird der Körper durch den Halt des rechten Fußes abrupt gestoppt, so daß der Arm samt der Faust vom Körper getrennt wird - Effekt vom “Autounfall”. Zudem wird die Faust auch durch die stoßartige Bewegung der Körpermasse und den daraus resultierenden Impuls in die Zielrichtung geschleudert - Effekt der “Billardkugel”.

---

185 Kang, Duk Shin: One-step Sparring, Ohara-Publication (Burbank:1978) S. 32, 33

Wenn der Arm während dieser Phase angespannt bleibt, wird die Bewegung eher verhindert, als gefördert. Im nächsten Bild (*Bild 41*) ist dieser Vorgang noch deutlicher zu erkennen.

Die Phasen von 1 bis 3 zeigen ebenfalls eine Ausholbewegung mit Vorwärtsschritt, wodurch die Bewegung vorbereitet wird, wie der Bogen gespannt wird. In der Phase 4 wird der Körper durch das Absetzen des linken Fußes gestoppt, damit die in den vorangegangenen Phasen aufgebaute Energie die Faust auf einer freien Bahn nach vorne bewegt. Auch in diesem Fall sind die Vorgänge des Stoßen (durch den Hüftimpuls) und Stoppen (durch das Absetzen des linken Fußes) gleichzeitig, d.h. synchron, durchzuführen.

Warum der Körper in diesem Fall nicht angespannt sein soll, haben wir bereits gesehen.

### 7.3.4 Aktion und Reaktion des Körpers als Energieprinzip

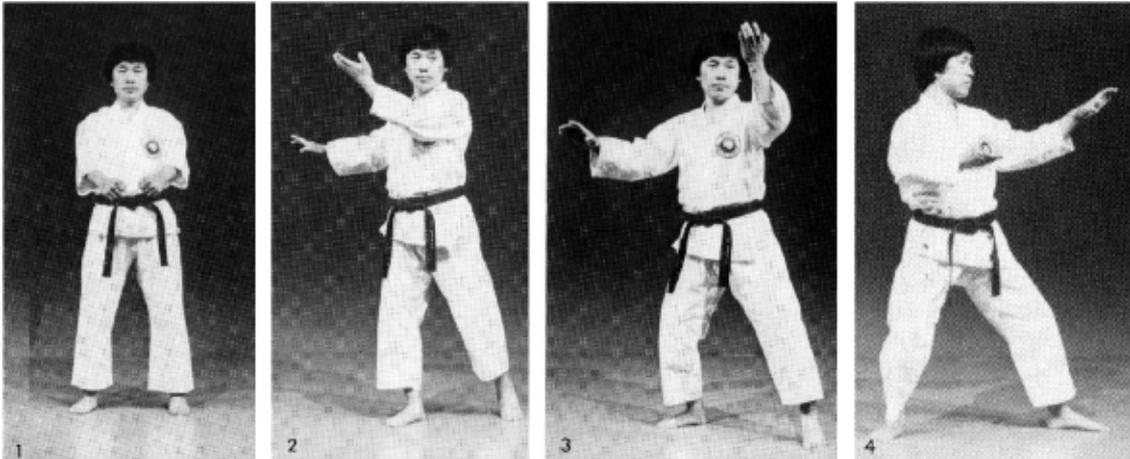


Bild 42: Block mit beiden Handkanten aus Taekuk 4 Chang (Taekwondo)

Das Prinzip hier ist ähnlich wie der bereits erwähnte Peitscheffekt. Um den Impuls des Körpers in einer Richtung zu erzeugen, bringt man den Körper absichtlich in die Gegenrichtung. D.h. der Körper erzeugt zunächst eine Aktion, um günstigere Bedingungen für eine anschließende Aktion in die Gegenrichtung zu erzeugen (größere Beschleunigungsweg). Diese Gegenbewegung verstärkt die beabsichtigte Bewegung samt der Energiefreisetzung. Die nächste Abbildung (*Bild 42*) zeigt ein Beispiel dafür.

Die ersten drei Bilder zeigen eine Aktion, bei der der Körper nach links bewegt wird. Sobald der linke Fuß auf den Boden gesetzt wird, drückt man ihn wieder zurück in die Gegenrichtung. Dabei wird das Körpergewicht wieder auf den rechten Fuß verlagert und der linke Fuß vollständig entlastet. In dem Moment werden die Hände vom Körper getrennt nach vorne in der Zielrichtung bewegt. (*Bild 42*) Selbstverständlich sollen die Arme dabei entspannt sein, um den Peitscheffekt zu ermöglichen (in diesem Fall: Peitsche aus der Rumpfbewegung).<sup>186</sup>

Die in den *Bildern 43* und *44* dargestellte Szene aus der “Taijiquan-Übungsform der 48-Bewegungen” (四十八式) ist ebenfalls ein Beispiel für dieses Prinzip. Zunächst hebt man die rechte Hand bis auf Höhe des Kopfes, wobei die linke Faust vor dem Bauch gehalten wird.

---

186 Gerade diese Bewegung wird oft nicht richtig ausgeführt. Die Beinstellung heißt *Duitgubi*, was soviel wie “hinteres Bein beugen” bedeutet, wobei das vordere Bein nicht belastet werden soll. An dieser Stelle wird manchmal nur auf die Belastung des hinteren (in diesem Fall rechten) Beins geachtet. Die Bewegung ist daher nicht sehr systematisch und wird prinzipiell schwach durchgeführt. Selbst die offizielle Beschreibung des Taekwondo vernachlässigt diesen Punkt, so daß viele Trainierende diese Bewegung auf eigene Weise durchführen müssen, ohne prinzipiell korrigiert zu werden.

Mit dem Schritt bewegt man den Körperschwerpunkt vorwärts und gleichzeitig hält man den linken Arm rund vor dem Körper, damit die *Jin* besser geleitet werden kann. (s. das Zitat vom Kapitel 7.2 “Kräftigung im Kampfsport” - 力方而勁圓 “Kraft ist eckig, *Jin* jedoch rund.”

Diese natürliche runde Armhaltung ist vorteilhaft zum Abfangen bzw. Ableiten der gegnerischen Energie und auch zum Übertragen der eigenen Kraft auf den Gegner.) Sobald das Stoppen des linken Fußes die beiden Arme getrennt nach vorne weiter bewegt und die Energie in der Zielrichtung “befreit”, wird der Fuß wieder in die Gegenrichtung gedrückt, wodurch die Energieübertragung noch beschleunigt wird. (Bild 43, 44)



Bild 43: Mabúgào 馬步告 aus der “Taijiquan-Übungsform der 48-Bewegungen”

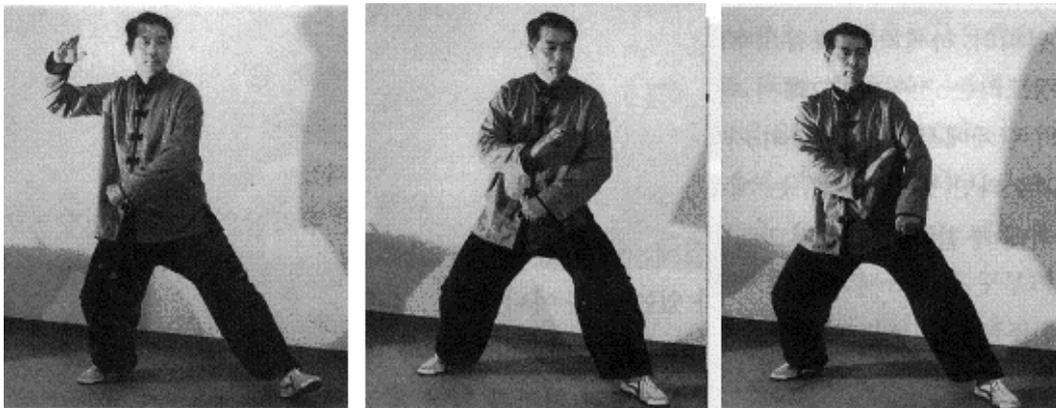


Bild 44: Mabúgào 馬步告 aus der “Taijiquan-Übungsform der 48-Bewegungen”<sup>187</sup>

Wenn ein rechtshändiger Baseballspieler den einfliegenden Ball mit dem Schläger in Richtung des 3. Mals (3rd Base) schlagen will, ist dasselbe Prinzip zu beobachten. Er drückt üblicherweise den linken Fuß fest gegen den Boden, damit er den Körper nach hinten ziehen kann, um die Schlagkraft in der gewünschten Richtung vergrößern zu können. (Bild 45)

---

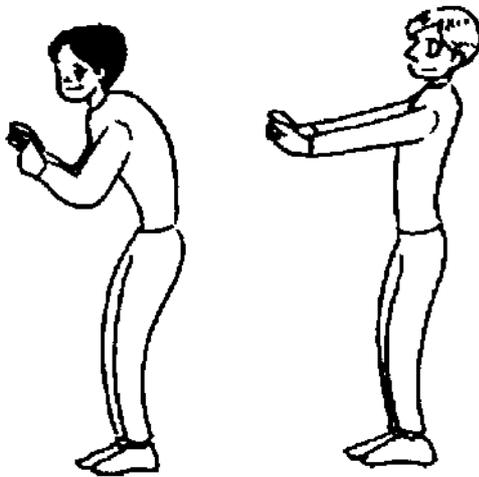
187 Yoshimaru, Keishezu: S. 100



*Bild 45:  
Durch das Drücken des linken Fußes zieht er den  
Körperschwerpunkt nach hinten, um die Schlagkraft  
nach vorn zu schleudern. (aus Yoshimaru: S. 92)*

### 7.3.5 Koordination der Muskelarbeit

Anhand verschiedener Beispiele haben wir bereits gesehen, daß der Einsatz der Streckmuskeln eine entwickelte Form der Bewegung darstellt. Dieser Einsatz wird aber erst durch die Koordination der ganzen Streckmuskeln verstärkt. Die Armstreckbewegung allein ist nicht sehr effektiv. Erst wenn sich der Rumpf mitstreckt, ist der Einsatz der Armstreckmuskeln in der Lage, den erwünschten Effekt zu erbringen. Noch besser wäre es, den ganzen Körper mit dem Einsatz der Streckmuskeln zu halten bzw. in Bewegung zu versetzen. Die koordinierte Haltung ist leicht nachzuspüren.



*Bild 46:  
Unterschiedliche Haltung je nach der Rückenlage. Wenn der Rücken gestreckt ist, ist es einfach, die Arme zu strecken.*



*Bild 47: Seitenstoß*

Wenn man den Rücken gerade hält, ist es leichter, die Arme zu strecken. Wenn der Rücken gekrümmt ist, werden die Arme fast automatisch gebeugt. (*Bild 46*) Durch die Kombination von Rücken- und Armarbeit ist es erst möglich, einen schweren Gegenstand wegzudrücken. Diese Haltung ist besonders beim Sport oft zu sehen.

Das *Bild 47* zeigt Standardfußtechniken mit mustergültiger Körperhaltung und Muskelkoordination. Der linke Kämpfer führt einen Vorwärtstritt mit dem linken Fuß aus. Während sein linkes Bein gestreckt ist, ist der Oberkörper mit dem Rücken ebenfalls gestreckt, wobei die vorher gezielte Bewegung, die durch das tretende Bein über dem Fuß auf das Ziel geführt wird, problemlos freigesetzt wird.<sup>188</sup>

In diesem Kontaktmoment des Fußes mit dem Zielbereich ist die Anspannung am Bein für den Bruchteil der Sekunde notwendig, um die Kraft auf das Ziel verstärkt zu übertragen.

Der rechte Kämpfer des Bildes stellt einen Seitenstoß dar, der wahrhaft perfekte Koordination des Körpers verlangt. In dem Stoßmoment wird nicht nur das Bein gestreckt, sondern auch der Hüftbereich samt des Rückens. Die Muskeln, die in dem Moment eingesetzt werden, sind vor allem vierköpfiger Oberschenkelmuskel, großer Gesäßmuskel und Rückenmuskel, die alle auch zur Streckung des Körpers dienen. Durch diese Koordination wird die durch die Ausholbewegung vorbereitete Energie in die freie Bahn geleitet, und zwar explosiv. Wenn ein Muskelteil nicht richtig kooperativ eingesetzt wird, wird die Wirkung nicht so groß, wie sie eigentlich zu erzielen ist.

An dieser Stelle betrachten wir noch einmal das *Bild 15*. Mit der weiblichen Kampfsportlerin, die gerade eine Fußtechnik durchführt, wird gezeigt, daß der ganze Körper durch die Anspannung der Rumpfbeugemuskeln festgehalten wird: Koordination im gegenteiligen Sinne.

Rudern wäre noch ein Beispiel dafür. Wenn ein Ruderer die Ruder rückwärts zieht, zieht er vorerst gewiß nicht mit dem Bizeps. Er streckt die Beine und bringt den Rücken zum

---

188 Noch einmal um Mißverständnisse zu vermeiden: Strecken heißt an dieser Stelle "Streckbewegung des Körpers", also "den Rücken gerade halten", wie das Beugen des Körpers durch die Betätigung der Beugemuskeln der vorderen Seite des Körpers (*Großer Brustmuskel -M. pectoralis major-, Äußerer schräger Bauchmuskel -M. obliquus externus abdominis, Scheide des geraden bauchmuskels -Vagina m. recti abdominis- und Gerader Bauchmuskel-M. rectus abdominis-*) veranlaßt wird. Mit Streckmuskeln des Körpers sind an dieser Stelle die Muskeln gemeint, die zur Streckung des Rückens benötigt werden (*Breiter Rückenmuskel -M. latissimus dorsi-, Ursprungssehne des breiten Rückenmuskels und der Rückenbinde - Fascia thoracolumbalis*).

Strecken, wodurch die Arme erst gezogen werden. Wiederum eine komplette Koordination der Streckmuskeln.

Wie schon beobachtet, ist ein Gewichtheber erst durch diese Kombination in der Lage, das Gewicht zu heben. Er hält seine Arme an dem Hantel wie an Schnüren. In einem Moment streckt er die Beine, wobei die Arme immer noch entspannt bleiben und gleichzeitig kombiniert er die Beine mit dem Rücken. Wenn er das Gewicht langsam über seinen Kopf bringen würde, wäre er gezwungen, die Arme gespannt einzusetzen, womit er mit Sicherheit nicht imstande wäre, das gleiche Gewicht zu heben, wie bei schneller Bewegung.

Der Kraft, die er bei der schnellen Aktion mit gerader Rückenhaltung und entspannten Armen anwendet, haben die Chinesen einen Begriff gegeben: *Jinli* 勁力 - die Kraft, die beim Kampfsport benutzt wird. Dieser Begriff wurde oft mit einem anderen Begriff *Ki* 氣 zusammen benutzt. Selbstverständlich kommen weitere Komponenten zu der Energie, die durch die explosiven Bewegungen zustande kommt, aber die Grundstruktur ist das Prinzip, die gesamten Streckmuskeln zu koordinieren bzw. zu kombinieren. Das ist der Grund, warum die gerade Rückenhaltung beim asiatischen Kampfsport immer wieder betont wird. Viele verschiedene Formübungen dienen schließlich auch dazu, den Körper für weiteres Training zu konditionieren. Das wird später noch ausgeführt werden.

## 7.4 Rotation des Körpers, Chánsí 纏絲

Diese Rotationstechnik ist nur bei den asiatischen Kampfsportarten aus China, Korea und Japan vorhanden, jedoch wurde sie in China am weitesten entwickelt.



Bild 48: Erklärung der Beinrotation Chánsí 纏絲<sup>189</sup>

Das Ziel dieser Technik ist es, die Kraft in der gegebenen Situation durch einen weiteren Körpereinsatz zu maximieren. Was man hier zur Kenntnis nehmen soll, ist, daß das Körpergewicht nur dann in die Angriffsrichtung geführt werden kann, wenn die Füße Widerstand vom Boden erhalten. Wenn dieser Widerstand des Bodens nicht vorhanden wäre, wären alle Techniken im wahrsten Sinn des Wortes "gegenstandslos". Alle Bewegungstechniken sind eigentlich nichts anders als das, was den Widerstand vom Boden

189 Der Autor Chen, Xin 陳金鑫 (1849 - 1929) gehört der 16. Generation der Chen Familie an. Wie viele chinesische Kampfsportarten wurde auch Taijiquan nur innerhalb der Sippe überliefert. Er und sein einziger Bruder haben Taijiquan von ihrem Vater gelernt. Sein Bruder Yao 堯 war besonders fleißig beim Üben. Er soll z.B. eine Form 10.000 mal pro Jahr geübt haben, und zwar 20 Jahre lang. Während Yao die Praxis wählte, wählte Xin, nach dem Wunsch seines Vaters, das Studium, womit er den überlieferten Taijiquan-Stil systematisch und theoretisch zusammenfaßte. Bis dahin wurde Taijiquan, abgesehen von wenigen spärlichen Beschreibungen, meistens durch Praxis weiter gegeben. Das heißt, dieses Buch ist das erste Taiji-Lehrbuch, das vom Inhalt her bislang nicht übertroffen wurde.

Für dieses Buch brauchte er 11 Jahre. Als es fertig war, war er bereits 70. Da er keine Kinder hatte, gab er dieses Werk seinem Neffen mit der Bitte: "Nur wenn es nötig ist, sollst du es weiter geben. Sonst sollte es verbrannt werden. Gib es nicht leichtsinnig an irgend jemanden."

Nach dem Tod von Xin 1930 kam der Kampfsporthistoriker Tang Hao zu einer Forschung zu dem Dorf von Chens Familie und fand dieses Werk. Da er den Wert erkannte, überredete er den Kampfsportverband 河南省國術館, das Buch zu kaufen, das daraufhin veröffentlicht wurde.

Chen, Xin: Illustrierter Chen-Familie Taijiquan, Chen Sen Mei Verlag (Taipei:1975) S. 184, 200

- Orig.: 陳金鑫: 陳氏太極拳圖說, 真善美出版社 (臺北: 中華民國六十四年),

Vgl. auch Mazda, Dakatomo: Chen-Stil Taijiquan, Il Shin Verlag (Seoul:1986) S. 23 - 25



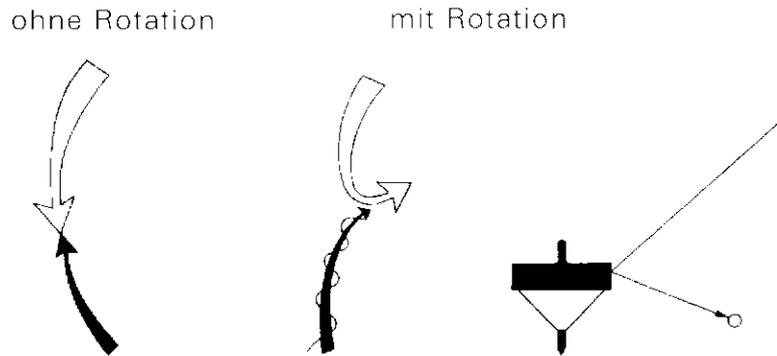


Bild 50: Erklärung der "Rotierenden Energie" 纏絲勁<sup>92</sup>

Also ist eine Bewegung ohne dieses Prinzip zumindest im Kampfsport nicht denkbar. Wenn ein Angriff mit einem Körperteil ohne Rotationsarbeit pariert wird, spürt man großen Widerstand. Bei der Rotationstechnik mit ganzem Körpereinsatz ist es jedoch möglich, die gegnerische Energie einfacher abzuleiten bzw. sie in der eigenen Bewegung zu nutzen. (Bild 50)

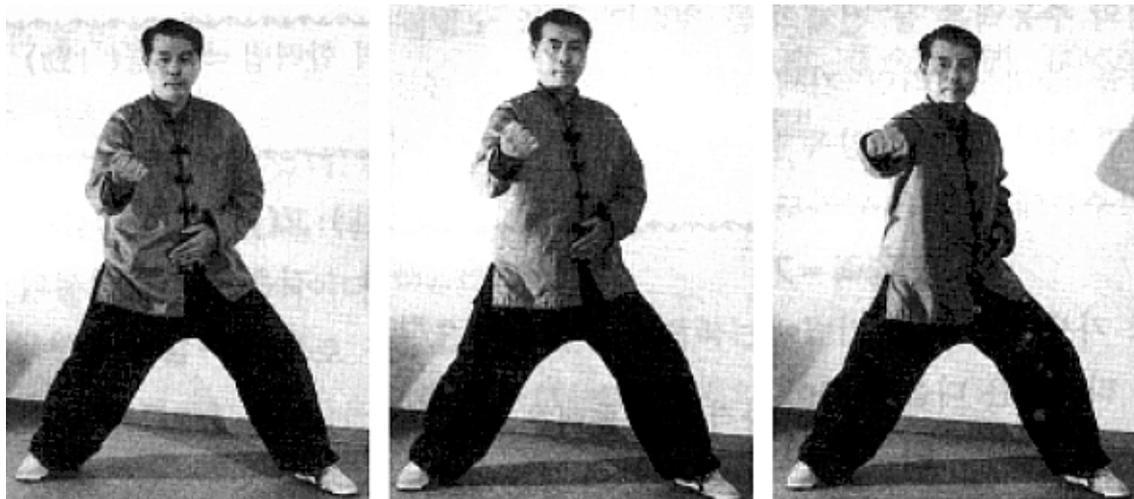


Bild 51<sup>193</sup>

Ein Beispiel für eine Bewegung mit Rotation ist im Bild 51 zu sehen. Diese Bewegung ist eine Art Fauststoß aus dem Chen-Stil des Taijiquan.

Zuerst entsteht der Impuls vom rechten Fuß, der rotierend über das rechte Knie weiter geleitet wird und den Oberschenkel in die weitere Rotation versetzt. In diesem Moment bleibt die Faust direkt vor dem Körper in Bereitschaft. Dabei bleibt der Arm ganz entspannt. (1. Bild) Dann wird der Lendenteil des Rückens gestreckt. (Dies haben wir schon erwähnt -

192 aus Mazda, Dakatomo: Ebda. S. 49

193 Yoshimaru, Keishezu: Ebda. S. 101

*Koordination der ganzen Streckmuskeln*) Gleichzeitig erreicht die Rotation über die Hüfte den Rumpf. (2. Bild) Nun wird die Schulter in Rotation versetzt und die Kraft wird durch den Arm nach vorne bis zur Faust geleitet, wobei der Arm und die Faust sich drehen. Wichtig ist hier, daß man den Arm nicht *streckt*, sondern daß der Körperimpuls die Faust vom Körper abstößt, damit der Arm passiv gestreckt wird. (3. Bild)

Es wäre nicht möglich, die erwünschte Kraft zu erzielen, wenn man den Armteil mit Absicht strecken würde. Die absichtliche Streckung würde automatisch auch die Beugemuskeln betätigen, die weiterhin die Kraftübertragung verhindern würde. Es ist sicherlich nicht einfach, anhand der wenigen Photos die Bewegungen zu analysieren. Da alles in einem sehr kurzen Augenblick erfolgt, ist es meistens nicht zu erkennen. Betrachtet man die Bewegung jedoch auf einem Videorekorder in Zeitlupe, ist zu erkennen, wie die Bewegung wellenartig über den Körper läuft.

## 7.5 Entspannter Körper

Die Wichtigkeit der Streckmuskeln bei der Bewegung wurde genug betont. Den Grund haben wir bereits betrachtet: Wenn die Beugemuskeln betätigt werden, wird der Körper vor der freien Bewegung zurückgehalten. Deshalb sollen möglichst die Streckmuskeln eingesetzt werden, wenn Muskelkraft benötigt wird. Bei vielen Sportarten ist eine gewisse Tendenz der Bewegungsentwicklung zu erkennen: von Betätigung der Beugemuskeln zum Einsatz der Streckmuskeln.

Die Beugemuskeln, zum Beispiel der Bizeps, sind wahrscheinlich ein endloses Verhängnis für die Kampfsportler, denn es ist wirklich nicht einfach, sich von den Gewohnheiten des eigenen Bewegungsapparates zu befreien. Obwohl man versucht, nur die Streckmuskeln, aber nicht auch die Beugemuskeln, zu betätigen, ist es fast immer unvermeidlich, daß diese im gewissen Grad mit angespannt werden. Versucht man, den Arm stark zu strecken, werden die Beuger schon unbemerkt eingesetzt. Hier steckt der Grund, warum man den Körper immer entspannt halten muß. Man muß entspannt sein, um die richtige Spannung zu bekommen und um alle negativ wirkenden Kräfte zu vermeiden.

Wenn man beim Taijiquan- oder Aikidounterricht die Anweisung bekommt, sich kraftlos zu bewegen, heißt das, daß man zuerst die alten Bewegungsgewohnheiten ablegen muß. Nur auf dieser Basis ist es möglich, das Rotationsprinzip *Chánsí* 纏絲 einzusetzen und die Faust durch das gewollt plötzliche Halten und Abstoßen vom Körper in die Zielrichtung zu schleudern, wobei die vorbereitete Energie explosiv frei gesetzt wird. **Entspannung beim Kampfsport ist nicht Selbstzweck.** Sie hat den Zweck, nur die positiv wirkende Kraft zu nutzen.

Oft demonstrieren Aikido Meister dieses Prinzip mit dem *“unbeugsamen Arm”*. Die Zuschauer dürfen ausprobieren, den Arm des Vorführers zu beugen. Es gelingt ihnen nicht, obwohl der Vorführende gelassen mit ausgestrecktem Arm dasteht und der Zuschauer mit seinem ganzen Körper versucht, den Arm zu beugen. Die Lösung liegt darin, daß der Vorführer im Augenblick des Fremdkontakts seinen Beugemuskel absolut entspannt hält, damit die Streckmuskeln gerade soviel wie die Fremdeinwirkung aktiviert wird, um diese zu neutralisieren. Das nennen sie meistens Ki 氣. (Obwohl Jin 勁 die richtige Bezeichnung wäre.) Nun glauben die Zuschauer, die das Phänomen selbst erlebt haben, daß dieses Ki eine mystische Energie ist, anders als normale Muskelkraft. Es ist ihnen nicht gelungen, das

Phänomen zu begreifen, weil sie über das Wort Ki 氣 “gestolpert” sind. Es muß klar sein, daß das Wort nur eine Methode ist, den Sinn zu übermitteln.

Diese Art des Körpereinsatzes in den chinesischen Kampfsportarten als Einsatz des Gedanken bezeichnet, gewiß aber nicht als Einsatz der Kraft: 用意不用力. Es wird besonders bei Taijiquan verlangt, nicht die Kraft, sondern das Bewußtsein einzusetzen. Nun ist klar, daß es sich um eine rein psychologische Anweisung handelt. Das ist der Grund, warum es fast immer erforderlich ist, daß man die Bewegungen mit dem Einsatz des Blicks führen soll, um das Bewußtsein einzusetzen. (手眼相合) Dies ist die beste Methode, alte Gewohnheiten abzuschütteln.

## 7.6 Übertragung der gegebenen Energie auf den Zielbereich

Wenn die explosiv geleitete Energie nicht effektiv auf das Ziel übertragen wird, ist der soeben erläuterte Prozeß nutzlos. Was ermöglicht die effektive Übertragung der Kraft auf den Zielbereich?

Auf eine Aktion erfolgt stets eine Reaktion. Wenn z.B. eine Faust mit einer gewissen Geschwindigkeit auf einen Gegenstand trifft, erhält sie eine genau so große Gegenkraft von diesem. Im vorherigen Kapitel haben wir gesehen, daß man die Faust nicht kräftig ballen soll, um Geschwindigkeit und Endkraft zu maximieren. Nehmen wir nun an, daß die Faust gerade in dem Moment des Kontaktes mit dem Ziel so weich wie ein "Ei" wäre, der Gegenstand jedoch härter. Es fällt nicht schwer, sich vorzustellen, daß das Ei zerbrochen würde. Es wurde aber behauptet, daß alle Körperteile locker und geschmeidig bleiben sollen, um möglichst viel Bewegungsenergie und schnellere Bewegungen zu erzielen. Wie wird diese Problematik gelöst?

Zunächst betrachten wir einen Fechter, wie er den Säbel in der Hand hält. Soll er den Säbel in der Hand kräftig oder locker halten? Hier besteht scheinbar ein Widerspruch.

Manch einer wird behaupten, daß man den Säbel locker halten soll, um schnell zu sein, während andere die gegenteilige Meinung vertreten. Beides kann richtig und falsch sein.

Selbstverständlich darf der Säbel nicht zu kräftig gehalten werden, um die Bewegungen glatt und schnell ausführen zu können. Aber wenn man auch in dem Moment des Kontaktes mit dem Zielbereich die lockere Griffhaltung beibehält, kann dies dazu führen, daß der Säbel aus der Hand fällt. Selbst wenn der Säbel in der Hand bleiben würde, wäre es nicht möglich, die vorhandene Energie effektiv auf das Ziel zu übertragen.

Was aber wäre, wenn man den Säbel kräftig festhält? Kann man den erwünschten Effekt erzielen? In diesem Fall könnte man zwar die Energie ins Ziel bringen, aber im schlimmsten Fall würde der erfolgreiche Angriff durch die Betätigung der Beugemuskel verhindert werden, weil das Festhalten normalerweise auch durch die Beugemuskel wie z.B. den radialen Beuger des Handgelenkes (*M. flexor carpi radialis*) zustande kommt. Wie schon betrachtet, kann dieser Beuger die gesamte Aktion in ihrer Stärke beeinträchtigen.

Aus diesem Grund ist es erforderlich, beim Greifen/Festhalten die Beugemuskel möglichst wenig zu betätigen. Die Fechter haben dieses Problem gelöst, wenn sie dies auch meist

unbewußt tun. Durch eine leichte Schnappbewegung des Handgelenkes sind sie in der Lage, diese Leistung zu erbringen. Der Daumen wird nicht kräftig nach innen gebeugt, sondern nur leicht auf den Griff gelegt. Der Zeigefinger wird ebenfalls locker gehalten und die drei anderen Finger halten den Säbel durch minimale Kraftanwendung "fest". Im Moment des Kontaktes des Säbels mit dem Zielbereich wird das Handgelenk durch eine Schnappbewegung aktiviert, wobei der Daumen reflexartig auf den Griff drückt. In diesem kurzen Moment entsteht eine Art Rotation am Handgelenk, die die Kraft von der Streck- bzw. Hiebbewegung verstärkt über dem Säbel auf das Ziel leitet.

Boxer halten ihre Fäuste auch nicht kräftig geschlossen. Nur im Moment des Kontakts werden sie möglichst kurz angespannt, um die letzte Phase der Gesamtbewegung zu meistern. Übungen am Sandsack dienen diesem Zweck, sie stärken das Handgelenk, das notwendig ist, um die Energie auf das Ziel zu übertragen.

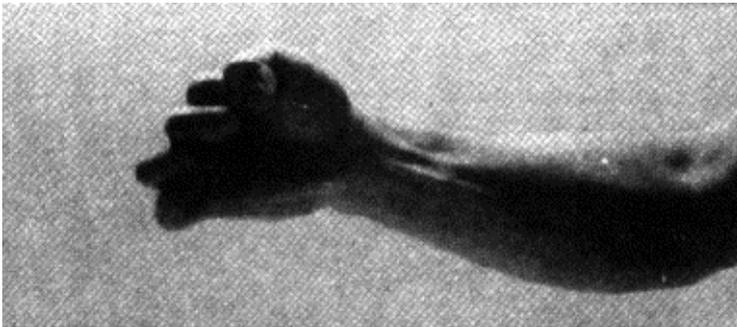


Bild 52



Bild 53

Zum Zweck der effektiven Energieübertragung auf den Kontaktbereich haben einige Kampfsportarten eigene Haltungsmethoden entwickelt: Faustballen durch Streckmuskeln. Beim Fauststoß ist die Methode nicht anders als beim Boxen. Jedoch wurde in der Kampfsportart *Bajiquan* 八極拳 neben der gewöhnlichen Fausthaltung eine eigenartige Fausttechnik entwickelt. (Bild 52) Alle Finger werden leicht nach innen gebeugt, wobei die Fingerspitzen nicht tief in der Mitte der Hand gesammelt werden. Der Trefferbereich ist sowohl die Handinnenseite als auch der normale Faustteil. Diese Faust ist ebenfalls beim Ellbogenangriff zu halten. (Bild 53) Mit dieser eigenartigen Form wird versucht, möglichst wenig Beugemuskeln einzusetzen, um eine größere Endkraft zu erreichen.

Also soll die Faust im Moment des Kontaktes mit dem Ziel stärker angespannt werden, um die Energie ans Ziel abzugeben. Manchmal läßt es sich jedoch nicht vermeiden, Gegenstände mit den Beugemuskeln zu halten. Ein Beispiel hierfür liefert das Kendo 剣道. Man hält das

Schwert mit beiden Händen, wobei alle Finger leicht um den Griff des Schwertes gelegt sind. Beim blitzartigen Schlag hält man beide Hände fest am Griff, um die maximale Kraft zu übertragen. Gerade in diesem Moment ist es nicht einfach, die Beugemuskeln nicht einzusetzen. Das Problem wird im Kendo durch die sekundäre Rotation der Arme gelöst. Vom oberen Endpunkt der Ausholbewegung wird das Schwert schnell nach unten zum Ziel beschleunigt. Gerade in dem Kontaktmoment werden beide Arme leicht und schnell nach innen gedreht, so daß die Rotationskraft der Arme die Technik verstärkt.

Mit diesem Prinzip wurde in China eine Greiftechnik entwickelt, mit der man gegnerische Schwachpunkte, wie z.B. Hals, festhalten und zudrücken kann. Bei dieser Technik ist es ebenfalls das Ziel, kaum die Beugemuskeln zu betätigen. Sie wird nach ihrem krallenförmigen Aussehen als Adlerfußgriffhand (Yingzhaosho 鷹爪手) bezeichnet.



Bild 54

Bei Aikido und Hapkido wird die Greiftechnik meistens ohne Einsatz des Zeigefingers durchgeführt. Der Zeigefinger bleibt entspannt gestreckt, der Daumen wird nur zur leichten Stützung der Technik eingesetzt. Die anderen drei Finger werden zum Greifen leicht gebeugt. (Bild 54) D.h. das Greifen ist nicht kräftig, sondern entspannt, um jede folgende Bewegung leicht zu meistern. Diese Greiftechnik dient nicht nur als direkte Kampftechnik, sondern vor allem auch zum Training des Streckmuskeleinsatzes.

Durch die genannten Techniken wird die Hand ein idealer Körperteil der Kraftübertragung. Auf diese Weise werden verschiedene Körperteile weiter trainiert, wie Hand, Ellbogen, Knie, Fuß, Schulter usw., um einen Angriff in alle Richtungen zu ermöglichen. Die Übertragungskraft auf das Ziel wird zunächst mit den Extremitäten geübt, dann mit weiteren Gelenken und letztendlich mit dem gesamten Körper. Erst durch dieses Training ist Fajin 發勁 - explosive Energieentfaltung - möglich und effektiv.

## 7.7 Kurze Zusammenfassung

1. Das Abschießen erfolgt durch den plötzlichen Halt der Körperhauptmasse und durch den Stoßeffect einer Ganzkörperbewegung, welche die Extremitäten freigibt.
2. Diese Energie wird durch eine Hilfsbewegung, wie beispielsweise dem Anlauf, verstärkt.
3. Um die Energie vom Körper auf den Zielbereich zu lenken, soll der Körper nicht durch die Beugemuskeln zurückgehalten werden.
4. Die Optimierung der Energiefreisetzung ist dann möglich, wenn die Streckmuskeln des ganzen Körpers kooperativ eingesetzt werden.
5. Durch entspannte und geschmeidige Bewegung bzw. Körperhaltung könnte größere Kraft erzielt werden. Entspannung der Muskeln ist notwendig, um nur gerade die notwendigen Muskeln (Streckmuskeln) einzusetzen.
6. So gewonnene Energie bekommt durch die Körperrotation weiteren Schwung. Die Rotation des Körpers ist Krönung der vielen Energiekonzepte. Eine auf dieser Basis verstärkte Energie wird durch *Fajin* 發勁 sichtbar.
7. Um den Einfluß der jeweils unnötigen Muskeln zu beseitigen, haben die Chinesen eine besondere Übungsmethode entwickelt: Bewegung durch den Einsatz des Bewußtseins, nicht der Kraft. Dies wird oft als Ki 氣 bezeichnet. Das bedeutet aber nicht, daß man beim Kampfsport übernatürliche, mystische Energie nutzen würde. Also ist Ki nicht irgendeine Mystik, sondern reine vernünftige Körperenergie, die durch Körperfunktionen entsteht. Der *“Einsatz des Bewußtseins”* ist eine psychologische Anweisung.

## 8. Übungsform (型) bei den asiatischen Kampfsportarten

Ein Merkmal der asiatischen Kampfsportarten ist, daß sie verschiedene Übungsformen haben, die als Schattenboxen bekannt sind. Sie bestehen aus vielen akrobatischen und künstlerischen Kampftechniken gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner. Von Shaolin Kung Fu bis Taekwondo, von Taijiquan bis Karate ist kaum ein Stil bekannt, der keine Übungsform hat. Jedoch ist für die meisten, besonders Anfänger, nicht verständlich wozu diese Formen dienen sollen.

Auf den ersten Blick scheinen die Formübungen der Verbesserung der Kampffähigkeit zu dienen, da sie, wie schon erwähnt, imaginäre Kämpfe darstellen. Wer aber ist in der Lage, die Techniken aus Formübungen im Freikampf umzusetzen? Ich stelle diese Frage gelegentlich an die Praktizierenden (sowohl Schüler als auch Trainer) in verschiedenen Kampfsportarten. Es zeigt sich die Tendenz, daß die Anfänger meistens dazu neigen, die Brauchbarkeit der Formen beim Kampf zu bejahen, während die Erfahreneren anderer Meinung sind. Wenn man heute die Wettkampfszene in Taekwondo, Karate oder Kung Fu beobachtet, kann man nicht behaupten, daß die Techniken der Formen in die Praxis umsetzbar sind, insbesondere wenn man selber im Wettkampf aktive Erfahrung hat.

Manche behaupten, daß Formen speziell der geistigen Entwicklung des Praktizierenden dienen würden. Diese Meinung soll begründet werden. Sonst ist sie eine blinde Verherrlichung des asiatischen Kampfsportes. Sind die westlichen Fechter bzw. Boxer geistig weniger entwickelt als die Sportler der asiatischen Kampfsportarten, weil sie keine Form üben?

Oft wird auch behauptet, daß das Formlaufen eine Übung zur Steigerung der Konzentration sei. Diese Behauptung ist genauso absurd wie die obige. Wenn Konzentration das Ziel sein soll, gibt es genügend andere Methoden (z.B. Meditation, Bogenschießen usw.). Kann ein Boxer sich etwa nicht konzentrieren, weil er keine Formübung hat?

Selbstverständlich will ich die oben genannten Faktoren nicht aus der Formübung ausschließen. Das Hauptziel liegt jedoch in einem völlig anderen Bereich.

## 8.1 Form und Qigong

Seit wann Formen in den jeweiligen Kampfsportarten existieren, läßt sich nicht genau bestimmen. Dies ist auch deshalb schwierig, weil der größte Teil der Kampfsportgeschichte aus China, so wie sie heute erzählt wird, nicht historisch belegt ist. Nahezu alle Kampfsportler haben phantasievolle Geschichten über den Ursprung ihrer eigenen Schulen erfunden, um sie zu verherrlichen, und manche haben versucht, die Geschichte zu vertuschen, um die Ehre der Schule vor einem schlechtem Ruf zu bewahren. Bekannteste Beispiele der phantasievollen Ursprungsgeschichten sind die von Shaolin Kung Fu, Taijiquan, Tang-Rang Kung Fu etc. Außerdem haben die Kampfsportler sich wenig darum bemüht, die eigene Geschichte zu erforschen.<sup>194</sup>

Fast alle Legenden haben jedoch gemein, daß die Begründer der jeweiligen Sportarten eine Art Gesundheitsgymnastik praktiziert haben sollen. Der Mönch Bodhidharma 達磨<sup>195</sup> z.B. soll im Shaolin Tempel aus verschiedenen Tierbewegungen eine Art Gymnastik für die durch die Zen-Meditation ermüdeten Mönche entwickelt haben.

Selbst die historische Forschung des Taijiquan erwähnt eine Art Gesundheitsgymnastik als einen Faktor der Ursprungsgeschichte.<sup>196</sup> Als Begründer des Taijiquan werden mehrere Personen in Betracht gezogen. Der erste mögliche Begründer des Taijiquan ist der Urvorfahr der Chen-Familie, der mit seiner Familie zum jetzigen Wohnort umgezogen war. Über ihn

---

194 Vgl. Mazda, Dakatomo: *Analysierte Geschichte des chinesischen Kampfsports*, Seorim-Verlag (Seoul:1979) S.5 - 6. 17 - 19 - Orig. 松田隆智, *圖說中國武術史*, 書林文化社 ( :1979)

195 Es wird erzählt, daß ein Mönch namens Bodhidharma 達磨 im 5. Jh. aus Tibet in das Shaolin Kloster kam, wo er für die meditierenden Mönche gewisse Körperübungen nach Tierbewegungen als Gesundheitsgymnastik gelehrt haben soll. Man kann nicht einmal feststellen, ob der Mönch namens Dharma tatsächlich existiert hat. Angeblich soll der Mönch bis 528 n.Ch. gelebt haben, aber sein Name taucht zum ersten Mal in einem Buch 'Die großen Mönche aus Song Dynastie' auf, das erst 500 Jahre nach seinem angeblichen Tod erschien. Man weiß allerdings nicht, worauf diese erste Quelle dieses Buches über den Mönch basiert. Später sind einige weitere Literaturen über den Buddhismus Chinas erschienen, die ebenfalls den Namen tragen und deren Quellen immer auf das gerade erwähnte Buch zurückzuführen sind. Die Historiker vermuten eher, daß diese Legende über Dharma zum Zweck der Verbreitung des Zen-Buddhismus künstlich geschaffen wurde.

Vgl. Mazda, Dakatomo; Ebda.: S. 82 - 84

196 Eine heute noch gängige Ursprungsgeschichte des Taijiquan ist, daß ein Kampfsportmeister namens Zhang, San Feng 張三峯 Taijiquan in Wudang Berg zum ersten Mal zum Ausdruck gebracht haben soll. Der Zeitpunkt variiert je nach dem Erzähler vom 12 Jh. bis 15. Jh. Die Historiker sind jedoch der Ansicht, daß die Ursprünge des Taijiquan am Ende der Ming-Dynastie und Anfang der Qing-Dynastie (17. Jh.) bei einer Chen-Familie zu suchen sind.

Ebda.: Mazda, Dakatomo; a.a.O., (Seoul:1986) S. 18 - 19

wurde später von einem seiner Nachfahren aus der 16. Generation namens *Chen Xin* 陳金金 in seinem Buch *陳氏太極拳圖說* *Illustrierter Chen-Familie Taijiquan* geschrieben:

“始祖諱卜耕讀之餘而陰陽開合運轉周身子教子孫以消化飲食之法理根太極故名曰太極拳 ....”<sup>197</sup>

“*Chen Bu* 陳卜, der Urvorfahr der Chen-Familie, hat in der Freizeit seinen Familienmitgliedern eine Körperhaltung/-kontrolle nach der Yin-Yang Theorie als Verdauungsgymnastik gelehrt. Weil das Prinzip auf der Taiji-Theorie basiert ist, nannte er sie Taijiquan.”

Obwohl diese Behauptung, daß der Urgroßvater von Chen Xin Taijiquan begründet haben soll, von den Historikern bezweifelt wird,<sup>198</sup> ist eine Spur der Gesundheitsgymnastik als ein Faktor des Taijiquan nicht außer Acht zu lassen. Selbstverständlich ist Taijiquan heute eher als Gesundheitsgymnastik verbreitet als ein Kampfsport.

Dies ist auch in der Geschichte des Ursprungs des Taijiquan, die die meisten Historiker als wahrscheinlich akzeptieren, der Fall.<sup>199</sup> Der Kampfsportforscher *Tanghao* 唐豪 vermutet, daß ein Mann namens *Chen Wangting* 陳王廷 aus der 9. Generation der Chen-Familie aus verschiedenen Kampfsportarten, die in dem Kampfsportbuch *Jishaoxinshu* 紀效新書 von einem General *Qijiguang* 戚繼光 (1528 - 1587) dargestellt waren, und der Atemtechnik aus dem taoistischen Buch *Huangtingjing* 黃庭經 Taijiquan begründet hat.

---

197 Chen, Xin: Ebda. S. 15

198 Zwischen Chen Xin und seinem Urgroßvater liegen ca. 500 Jahre. Es ist auch nicht bekannt, worauf dieser seine Behauptung gründet.

199 Mazda, Dakatomo: 陳家太極拳 S. 19 - 20, 圖說中國武術史 S. 133 - 134

Als Begründung dieser Behauptung wird folgendes angegeben: Zunächst besteht große Ähnlichkeit zwischen dem Inhalt des Buches *紀效新書* und Taijiquan. Falls der Urgroßvater Chen Fu 陳卜 Taijiquan begründet haben soll, hätte mindestens der Name Taiji in dem Buch von Qijiguang 戚繼光 (1528 - 1587) zu finden sein müssen, da dieser fast 200 Jahr später nahezu alle derzeitig bekannten Kampfsportarten in dem genannten Buch vorgestellt hat. Aber dies ist nicht der Fall. Vielmehr ist in einem Familienbuch ein Gedicht von Chen Wangding 陳王廷 zu lesen:

“Im Harnisch habe ich mit der Waffe in der Hand gegen die Räuber gekämpft, wobei ich oft mein Leben riskiert hatte. Obwohl ich für diese Tat belohnt wurde, ist es bedeutungslos. Jetzt da ich alt bin und mir nicht viel Zeit mehr übrig bleibt, nehme ich das Buch *Huanding* allein in meiner Nähe, erzeuge die Formen in der Nichtarbeitszeit, ....., lehrte wenige Schüler und Kinder den Kampfsport, damit sie so stark wie Drache und Tiger werden.”

“9. Generation. Wangding. .... Am Ende der Ming-Dynastie war er Lehrer in einer Provinzschule, Anfang der Qing-Dynastie war er Kampfsportlehrer und.... Begründer des Schattenboxens und Schwert-und Speertechniken in der Chen-Familie. Als gebürtiger Held hat er große Tat im Kampf erwiesen.”

Tatsächlich ist die Geschichte der Gesundheitsbewegungen in China sehr alt. Sie sind sehr vielseitig und umfangreich durch die ganze Zivilisationsgeschichte von China überliefert. Wir kennen sie heute unter dem Namen *Qigong* 氣功. Diese Art Körperübungen wurden von verschiedenen Gruppen praktiziert. Qigong nur von der taoistischen Seite aus zu betrachten, wie Zöller und Kaiser dies in ihrem Artikel tun,<sup>200</sup> ist in vieler Hinsicht nicht korrekt. Diese Art Gesundheitsgymnastik wurde unabhängig vom Taoismus entwickelt und verbreitet. Zumal der Ursprung der Qigong-Übung über das bekannte medizinische Lehrbuch *Huangti Neijing* 黃帝內經 hinaus bis in die Mythen zurückzuverfolgen sein soll.<sup>201</sup> Hierin spiegelt sich auch die Vorliebe für eine 'möglichst lange Tradition' wider.<sup>202</sup> Was wir heute Zen-Meditation nennen, ist auch eine Art Körperübung, die im Buddhismus zum Selbstzweck entwickelt worden ist. *Mengzi* scheint auch eigene Übungen praktiziert zu haben, wie im Kapitel "Was ist Ki?" erwähnt wurde. (我知言, 我善養吾浩然之氣 - "Ich verstehe die Worte, und ich verstehe mich darauf, mein überwältigendes QI zu nähren." - Mengzi 孟子 -)

Die Übungen wurden von den jeweiligen Gruppen/Schulen unterschiedlich genannt. Erst nachdem im Jahr 1957 das Buch "Praxis der Qigong-Therapie" 氣功療法實踐 von Liu Guizhen 劉貴珍, in dem der Autor *Qigong* 氣功 als Terminologie genutzt hat, veröffentlicht wurde, ist dieser Begriff für diese Art Körperübungen repräsentativ geworden.<sup>203</sup>

---

200 Kaiser, Renate: Ein sakraler Tanz des Menschen zwischen Himmel und Erde. In: DAO 1/1991, S. 24 - 25

201 Ebda.

"Folgt man den alten Überlieferungen des Daoismus, so weist Qi-Gong in seiner Entwicklung bis in die früheste Zeit der Menschheit zurück. Schon in den ältesten daoistischen Schriften, wie z.B. im ersten medizinischen Lehrbuch Chinas, dem Huang Di Nei Jing - Des Gelben Kaisers Klassiker der Inneren Medizin (11. Jh. v. Chr.), findet man Aufzeichnungen über Qi-Gong. .... Nach Frau Zöller geht die Entstehung von Qi-Gong bis in die chinesischen Mythen zurück. ...."

202 Die älteste Literatur der Gesundheitsgymnastik, die bis heute überliefert ist, stammte aus der Kriegszeit 戰國時代 im Alten China (ca. 380 v.u.Z.). Auf der mit dem Titel 行氣玉牌銘 versehenen Platte wurde eine ganze Übungsreihe der Atemtechnik dokumentiert. In einer anderen Literatur, die etwa 200 Jahre später entstand, sind mehr als 40 gymnastische Übungen mit Bildern erklärt. (s. obiges Bild)

Lee, Dong-Hyun: Gesundheitsqigong, Chong Shin Segyesa (Seoul:1990) S. 46

-Orig. : , (Seoul:1990)

Die ältesten Lehren, wie Taoismus, Konfuzianismus, Buddhismus etc., haben ihre eigenen Übungsreihen entwickelt. Die Legende von Bodhi Dharma ist auch in diesem Zusammenhang zu verstehen. Die erwähnten Spuren von Qigong, die nicht in einer sequenziellen Übungsform zusammengefaßt wurden, sind bereits aus früheren Zeiten bekannt, so z.B. 皇帝內經 Gelber Kaiser Innere Medizin und weitere Serien von *Huangti* 皇帝 (Gelbem Kaiser), dessen Richtigkeit heute jedoch sehr bezweifelt wird. (In der textkritischen Wissenschaft wird angenommen, daß die Serie von Huangti oft in der Geschichte, insbesondere in der Tang-, Song-Dynastie bis Ming-Dynastie umgeschrieben oder sogar manipuliert wurde.)

Kim, Yong-Ok: Do-Ol Werke, Tongnamu (Seoul: 1992) S. 61 - 62

203 Park, Jong-Kwan: (Seoul:1992) S. 14

Das Wort *Qigong* 氣功 stammt aus der Bezeichnung *Qigongchanzhi* 氣功闡徵 von eines taoistischen Mönch namens *Xu Xun* 許遜 aus der Jin-Zeit (5. -7. Jh. v.u.Z.). Aber diese Bezeichnung wurde nicht gängig benutzt. Obwohl die Körperübungen unter verschiedenen Namen an verschiedenen Orten praktiziert wurden, sind die Gemeinsamkeiten nicht zu übersehen: *Yang Sheng* 養生 Lebenspflege. Während die Qigong-Übungsreihe durch alle Zeiten ihre Spuren hinterlassen hat, sind in der Literatur über den Kampfsport vor der Ming-Dynastie (1368 - 1644) dagegen kaum Spuren zu finden. Bücher zur Militärstrategie sind im Gegensatz zu Büchern über Kampfsport reichlich überliefert. Eine Literatur aus der *Späten Han Dynastie* 後漢 (25 - 220) erwähnt ausnahmsweise eine Liste von Kampfsportschriften, die selbst jedoch nicht weiter überliefert ist. Die Titel lassen vermuten, daß damals schon Kampfsport unabhängig vom Soldatenkampf geformt wurde.



*Bild 55:  
Hier Daoyin Übungen  
auf der Seide aus dem  
Mawangdui  
(168 v.u.Z.)*

Andere zugängliche Literaturen, die Übungsmethode und Techniken beschreiben, sind zumeist in der Ming-Dynastie oder später erschienen. All diese Bücher enthalten neben ausführlichen Beschreibungen der Techniken auch die Formübungen, die in Waffenform und waffenlose Form unterteilt sind. Wichtig ist, daß die Formen und Technikbeschreibungen immer exakte Körperhaltung bzw. Atemtechniken voraussetzen. Diese Tendenz war bei allen Kampfsportschulen vorhanden. Zum Beispiel das Übungsbuch *Yijinjing* 易筋經 von Shaolin Kung Fu hat eine eigene Qigong Methode als Übungsinhalt. Beim Taijiquan wurde von Anfang an die Atemtechnik beachtet. Insbesondere die Arten von Innerem Kung Fu 內家拳, wie *Xinwiquan*, *Baguajang* und *Taijiquan* beinhalten besonders viel Qigong-Faktoren. D.h. die Körperübungen zur Gesundheitshaltung wurden unter Umständen auch als Trainingsmethode des Kampfsportes entwickelt. Diese Qigongart, die extra für den Kampfsport weiter

entwickelt wurde, nennt man Hartes Qigong, während die andere als Gesundheitsgymnastik dienende Art als Weiches Qigong bezeichnet wird.

Insofern vermute ich, daß die Formen beim asiatischen Kampfsport unter dem Einfluß von Qigong entwickelt wurden. Aber dies ist noch keine Antwort auf die Frage: Was ist Form?

## 8.2 Was ist Form?

Form 型 bedeutet Figur, Rahmen oder Typ. Form im Kampfsport ist ein absolut idealisierter Rahmen, in dem man gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner kämpft. Sie ist tatsächlich, äußerlich gesehen, eine idealisierte Kombination der Kampftechniken. Hier gibt es gewisse vorgegebene Schritte, Haltungen und Bewegungsmuster.

Aber diese Art der Form ist nicht nur im Kampfsport zu finden. Auch in unserem Leben sind Muster zu erkennen. Sie bilden unser System. So gibt es beispielsweise ein vorgeschriebenes Schulsystem, das man akzeptieren muß, um eine von der Gesellschaft anerkannte Bildung zu erlangen. Beim Schach gibt es gewisse Züge, die das Spiel günstig beeinflussen. Der beste Zug beim Schachspiel ist der, der in der gegebenen Situation am effektivsten ist. Wenn man den Zug gut erkennt, kommt einem das Spiel leicht vor, sonst wird man verlieren. Auch muß man das Spiel möglichst weit voraussehen können, was sicherlich nicht einfach ist. Der gewisse Spielzug ist auch eine Form, insbesondere wenn er als Musterzug angegeben wird. Dies ist am besten beim Brettspiel Go (碁, Baduk auf Koreanisch) zu beobachten. In diesem Spiel sind tatsächlich viele Spielzüge als Musterzug angegeben.

Besteht dann eine Garantie, daß man durch die Schulbildung intelligenter wird als diejenigen, die keine Standardschulbildung genossen haben? Nein, aber die Wahrscheinlichkeit ist größer. Genauso ist es mit der Formübung. Man hat keine sichere Garantie, im Kampf den anderen überlegen zu sein, aber die Wahrscheinlichkeit ist größer.<sup>204</sup> Wegen dieser Wahrscheinlichkeit sind wir immer bereit, die voraussehbare Anstrengung mitzunehmen.

Sicherlich liegt das Ziel der Form bzw. der systematischen Bildung nicht darin, gelernte Faktoren in die Praxis exakt so umzusetzen, wie sie in der Form aussehen. Das Ziel der Form liegt eher darin, eine bessere Voraussetzung für spontane Aktionen der Übenden im Kampf zu schaffen. Sie ist mit der Systemsoftware eines Computers zu vergleichen.

---

204 Daß es zwischen Kampfsportübung und Kampf einen deutlichen Unterschied gibt, ist für viele Kampfsportler selbstverständlich. Selbst Yang, Chenfu, der Yang-Stil des Taijiquan vertreten hat, gibt eine Aussage darüber:

*“..... So kann man beim Üben des Faustkampfes eine bestimmte Folge von Positionen und Gesten ohne Unterbrechung ausführen, und man vermag diese fortlaufend und miteinander verbunden durchzufahren. Wenn man vom Kämpfen und der praktischen Anwendung spricht, dann gibt es keine bestimmten Positionen und Gesten auszuführen, um den Gegner abzuschießen (FA 發) .....”*

YANG Chengfu 楊澄甫: Ebda., S. 85

aus Landmann: Ebda. 124 wieder zitiert.

Die Systemvoraussetzung für das Erhalten des Gleichgewichtes des Lebens und des Universums wird in Asien als *Li* 禮 bezeichnet, was als Moral übersetzt werden kann. Diese *Li* ist jedoch viel mehr als Moral, die weitgehend “Selbst-Einschränken” bedeutet. *Li* ist der Versuch, die Natur und die Welt im Gleise zu halten, um Kreativität zu ermöglichen. D.h. **Li ist die Körperaktivität, die die kulturellen Werte schafft.** Um den kulturellen Wert zu schaffen, soll man das Bewußtsein aktiv auf die Bereiche Ego und Umwelt erweitern.

Eine der ältesten Beschreibungen über Form nach diesem Prinzip findet sich bei *Liji* 禮記.

“且大夫始以北出再成而滅商三成而南四成而南國是疆五成而分周公左召公右六成腹綴以崇天子來振之而駟伐盛威於中國也分來而進事蚤濟也久立於綴以待諸侯之至也。”

*“Beim Waffentanz starten zwei Tänzer zuerst in Richtung Norden, in der zweiten Phase vernichten die das Shang-Reich, in der dritten kehren sie zurück zum Süden, in der vierten kontrollieren sie die Südstaaten, in der fünften werden sie in zwei Teile geteilt, Zhougong an der linken Seite und Xiaogong rechts, in der sechsten kehren sie zurück zum Ausgangspunkt, um den Himmelssohn (Kaiser) zu ehren. Dann halten zwei Personen das laufende Musikspiel, sodaß die Tänzer mit Speeren viermal andeuten (zu schlagen oder stechen), damit die erhabene Majestät über das ganze Land der Mitte (China) symbolisiert wird.”*<sup>205</sup>

Die in dem Text genannten sechs Phasen bedeuten hier Musikabschnitte. Der Text läßt weiterhin vermuten, daß in dieser Form symbolisch dargestellt wird, daß die chinesische Macht über die Welt und die Erhabenheit des Himmelssohnes über das Land verbreitet werde. Wie die Bewegungen der Form praktisch aussahen, ist jedoch nicht dokumentiert. Die Bewegungsrichtung des Beginns jedoch ist ähnlich wie bei der heutigen Form: Viele Formen beginnt man in Richtung Norden. Diese fast ideologische Besinnung des Waffentanzes ist insofern nicht so verwunderlich, weil damals im frühen chinesischen Altertum die Kriegsführung bzw. die Waffen eine Sache des Adels waren.<sup>206</sup>

In den bis heute überlieferten Formen ist diese Tendenz nicht so oft zu sehen. Fast alle Kampfsportarten, die wir heute kennen, sind in den letzten hundert Jahren entstanden. Nur in wenigen Formen, die unter der Qing-Dynastie von den Untergrundkämpfern, die für eine Restauration der Ming-Dynastie kämpften, beeinflusst wurden, zeigen noch einige Haltungen der Atmosphäre von Anti-Qing-Dynastie. Z.B. wird bei einer Form namens “Tiger-Kranich-

---

205 Liji, Abschnitt Musik, Kapitel 39, - Orig. 禮記, 樂記篇 三十九.

206 Gernet, Jaque: Ebda. S. 65

Form” 虎鶴雙型拳 aus dem Shaolin-Stil die erste Bewegung mit zwei Händen, einer Handfläche und einer Faust, geführt. Sie symbolisieren Sonne und Mond. Beide Worte zusammen bilden das chinesische Zeichen *Ming* 明, also Ming-Dynastie. Wann diese Form entstanden ist, ist nicht klar, es wird jedoch vermutet, daß sie aus der späteren Hälfte der Qing-Dynastie stammt.

Jedenfalls machen das Bewußtsein und die Körperaktivität die Form im Kampfsport aus. D.h. die Form ist nur dann eine vom Kampfsport beabsichtigte Form, wenn die Körperaktivität bewußt ausgeführt wird. Wenn eine Tätigkeit nicht bewußt geführt wird und daher ohne weitere Folge vergeht, ist nicht von einer Technik zu sprechen.

**In diesem Sinne ist Übungsform eine Art systematisierte Technik, die durch den körperlichen Ausdruck beabsichtigt, den kulturellen Wert zu schaffen.** Und Li ist die Körperaktivität, die kulturellen Werte zu bringen. Also ist Li gleich Form und Form gleicht Li.

Die Bewegung ist gezwungenermaßen in einem bestimmten Takt zusammengestellt. Der Takt ist eine Musik. Wenn man eine Form läuft, wird man einen gewissen Takt spüren, den man Tempo nennt. Er ist an manchen Stellen sehr schnell und an manchen Stellen sehr ruhig und langsam. An manchen Stellen ist er sehr gewichtig und an manchen Stellen schwebend leicht. Dieses Tempo, das die Form durchaus bestimmt, ist Musik. Sicherlich ist sie nicht akustisch hörbar, denn sie ist eine individuelle Sache. So ist eine Formausführung keine Massendemonstration, die durch eine Musik viele Leute gleichermaßen in Bewegung versetzt. Bei Vorführungen wird sie oft gezeigt, aber dies ist eigentlich keine zweckgemäße Tätigkeit. In oben genanntem Buch Liji 禮記 stehen folgende Sätze:

故樂也者動於內者也 禮也者動於外者也 樂極和 禮極順 內和以外順.

*“Deswegen ist Musik etwas, das im Inneren aktiv ist, und Li (Form) ist etwas, das sich nach außen zeigt. Da Musik den Frieden maximiert und Li zu Höflichkeit führt, wird der Mensch friedlich und nach außen höflich.”* - 禮記, 樂記篇 四十五 -

樂也者動於內者也 禮也者動於外者也 故禮主其減 樂主其盈 禮減而進 以進爲文 樂盈而反 以反爲文.

*“Musik kommt von innen und Li bewegt sich außerhalb. Deshalb erzielt Li Zurückhaltung und Musik erzielt Ausgiebigkeit. Weil Li Zurückhaltung zum Ziel hat, soll man die Zurückhaltung aktiv praktizieren. Weil die Musik (Emotion) leicht überfüllt werden kann, sollte sie zurückhaltend kontrolliert werden.”<sup>207</sup>*

Also ist Li eine soziale Angelegenheit und Musik eine persönliche innere Subjektivität. Die Funktion der Form ist, die Musik als eine persönliche Subjektivität mit Li als eine soziale Angelegenheit in Verbindung zu bringen, d.h. den gemeinsamen Wert im eigenen Rhythmus zu erleben und kreativ zu praktizieren. Genau diese gegenseitige Unterstützung von Li (kreative Aktivität) und Musik darf bei der Formübung im Kampfsport nicht fehlen.

---

207 Liji, Abschnitt Musik, Kapitel 46, - Orig. 禮記, 樂記篇 四十六.

### 8.3 Nützlichkeit der Formübung

Nun wozu dient die Kampfsport-Form in der Praxis? Kampfsportforscher Yoshimaru vergleicht die Übungsform mit Regentropfen:

*“Die Übungsform ist wie das Regenwasser, das auf einen Punkt tropft, bis es den Stein durchhöhlt.”*<sup>208</sup>

Die Form ist stetig zu wiederholen, bis das Ziel erreicht wird. Das Ziel der Form im Kampfsport ist ohne Zweifel verbesserte Kampffähigkeit. Aber zur Verbesserung der Kampffähigkeit gibt es andere Trainingsmethoden, z.B. Sparring. Sparring ist im Gegensatz zur Form eine Übungsmethode, in der man gezwungen wird, sich der jeweiligen Situation angepaßt zu entscheiden und entsprechend zu handeln. Hierzu gehören zusätzlich noch Technikübungen, die wiederholt geübt werden müssen und daher auch eine Art Form sind.

Wie bereits erwähnt wurde, sind viele Anfänger im Kampfsport der Meinung, daß man die Techniken, die in der Form auftreten, in die Praxis umsetzen kann. Aber die Erfahreneren wissen genau, daß dies nicht möglich ist. Sicherlich gibt es Situationen, in denen diese Möglichkeit nicht ganz auszuschließen ist, jedoch handelt es sich hierbei um Ausnahmefälle. An dieser Stelle greifen wir auf die Annahme, daß Qigong die Kampfsportarten im Bezug auf die Form beeinflußt haben kann, zurück.

Die Gesundheitsfaktoren sind im Kampfsport anderweitig umgesetzt, nämlich durch Grundkonditionierung. Viele Menschen haben sich im Alltag bewußt oder unbewußt verschiedene Gewohnheiten angeeignet, die sich im Allgemeinen negativ auf die Bewegung auswirken. ***Die Formübung ist in erster Linie ein Versuch, den Körper von alten “falschen” Gewohnheiten/Haltungen zu befreien.*** Durch die scheinbaren Kampftechniken, die schrittweise mit gewissen Körperhaltungen, manchmal langsam und manchmal stürmisch, durchgeführt werden, wird der Körper für weitere Stufen konditioniert und sowohl Technik, als auch Haltung verbessert. ***Mit dieser Übung lernt man, sich entspannt zu bewegen, sich zum richtigen Zeitpunkt anzuspannen, die vielen Bewegungsapparate des Körpers zu koordinieren, die koordinierte Bewegung mit dem eigenen Atem zu verbinden und nicht zuletzt einen eigenen Bewegungsrhythmus zu entwickeln. Dies alles könnte in einem Satz zusammengefaßt werden: “Das Erlernen der Bewegungsprinzipien.”***

---

208 Yoshimaru, Keishezu: Ebda. S. 302

Aus diesem Grund gibt es einige Prinzipien für die Bewegung/Haltung, die sowohl bei der Formübung als auch bei Qigong unbedingt eingehalten werden müssen. Hier werden die Anhaltspunkte aus dem Buch von Mazda zitiert.<sup>209</sup> :

1. Hals- , Nackenbereich entspannen und den Kopf gerade halten.
2. den Anus senkrecht unter den Kopf bringen.
3. Körperachse gerade in der Körpermitte halten.
4. Genitalbereich rund halten.
5. den Rücken, nicht die Brust strecken. (涵胸拔背) Das ist Vorbereitungsstufe zu Fajin.
6. Schulter entspannt senken.
7. Ellenbogen senken.
8. den ganzen Körper entspannen.
9. die Hüfte geschmeidig halten.

Die Form an sich ist eine Kunst. Eine weitere Kunst besteht in der Aktivität, die Kunst (Form) immer wieder zu wiederholen und zur Perfektion zu bringen, gleichwohl einem "Wassertropfen". Um die Kunst künstlerisch zu gestalten, haben die Schulen früher eigene Schüler solange nicht zum Kampftraining zugelassen, bis festgestellt wurde, daß von ihren alten Gewohnheiten nichts mehr übrig war. Dies wird heute nicht mehr eingehalten, zumindest nicht in den kommerziellen Schulen. Die Versportlichung der Kampfkunst bringt immer mehrere Sportler zum Wettkampf, wodurch gewisse Techniken verbessert bzw. entwickelt werden. Aber der Bereich, den eigenen Körper kennenzulernen und ihn zu konditionieren, was die Chinesen als Kung Fu 功夫<sup>210</sup> bezeichnen, wird allmählich von dieser neuen Tendenz verdrängt.

---

209 Mazda, Dakatomo: Chen-Stil Taijiquan, S. 43 - 45

210 功夫 - Das Erlernen, die erlernte Fertigkeit. Dieser Name berät, daß Kung Fu in China nicht nur als Kämpfen, sondern auch als Lernen (für das Leben - Lebenspflege) verstanden wurden.

## 9. Sport und Kultur

Im vorderen Kapitel haben wir bereits gesehen, daß die Streckmuskeln im asiatischen Kampfsport eine große, wenn nicht sogar entscheidende Rolle spielen. Das Erlernen des Streckmuskeleinsatzes ist individuell. Die einen verfügen bereits von grundauf über die nötigen Voraussetzungen, während die anderen sie erst erlernen müssen. Die ersten nennen wir sportlich *begabt*, die anderen *nicht begabt*. Manche “nicht begabte” Menschen müssen doppelt oder dreifach so viel Zeit investieren, wie die “begabten” Menschen, um die erwünschte Leistung zu erbringen. Manchen gelingt es trotzdem nicht. Nun woher kommt dieser Unterschied, der die Menschen “sportlich” macht?

Yoshimaru geht auf diese Frage ein und erklärt, daß die Alltagshaltung des Menschen die Körperfähigkeit prägt. Diese Alltagshaltung ist nicht nur individuell, sondern auch eine kulturelle Angelegenheit.

Wer von Kindheit an nicht mit gerader Körperhaltung erzogen wird, so daß er ständig “schlaff” bleibt, bei dem ist die Grundvoraussetzung für den Einsatz der Streckmuskeln nicht vorhanden. In diesem Fall muß er zuerst dazu gebracht werden einen “Streckkörper” zu bekommen. Nach Yoshimaru ist die europäische und chinesische Kultur im allgemeinen eine “Streckkörperkultur”, während dies z.B. bei der japanischen Kultur nicht der Fall ist. Der Grund dafür ist, daß Europäer und Chinesen auf Stühlen sitzen, während Japaner bevorzugt auf dem Boden sitzen. (Tatsächlich ist der Stuhl im Alltag der koreanischen und japanischen Tradition nicht vorhanden, jedoch die Lebensumstände und -einrichtungen Japans haben den Menschen viel stärker dazu gezwungen, eine krumme Körperhaltung einzunehmen. Ein gutes Beispiel dafür ist der Teeraum in Japan. Man muß durch eine kleine Tür in den Teeraum fast kriechen. Selbstverständlich ist es heute durch neue Ernährung und neue Lebenseinrichtung ein wenig anders geworden.) Diejenigen, die auf dem Stuhl sitzen, können ihren Körper besser strecken und gerade halten, als diejenigen, die auf dem Boden sitzen.<sup>211</sup>

Aus dem Grund sind die westlichen und chinesischen Sportarten, wie z.B. Boxen, Fechten, Kung Fu, Gewichtheben, Golf, Tennis etc., so Yoshimaru, Resultate der “Streckkörperkultur”, während Judo und Karate Resultate der “Beugekörperkultur” sind.<sup>212</sup>

---

211 Yoshimaru, Ebda. S. 246 - 289

212 Ebda., S. 284 - 285

Es ist interessant zu beobachten, daß der chinesische Kampfsport über Okinawa nach Japan gelangte, wodurch aus Kung Fu Karate wurde. Die beiden Sportarten entwickelten sich jedoch von da an unabhängig. Der gravierende Unterschied ist nicht zu übersehen. Karate ist im Vergleich zu Kung Fu ein sehr harter Sport. Die Geschmeidigkeit hat zum großen Teil nachgelassen. Nachdem Karate wiederum von Japan nach Korea überliefert und in Taekwondo umgetauft wurde, hat diese Sportart wiederum eine neue Entwicklungsrichtung eingeschlagen. Insbesondere durch die lockeren und schnellen Kampftechniken entwickelte sich aus Karate die eigenständige Kampfsportart Taekwondo.

Wenn die Menschen aus einer "Beugemuskelkultur" kommen, müssen sie zuerst versuchen, ihren Körper zum "Streckkörper" umzugestalten, um die Leistung zu erzielen. Auch auf diesen Zweck ist die genannte Formübung ausgerichtet. Mit einem anderem Wort: wenn man die Nutzung ändern will, muß man unbedingt das Zeug ändern, denn die Nutzung ist nichts anderes als das Zeug.<sup>213</sup> Insofern sind der Körper (體) und seine Nutzung (用) nicht voneinander getrennt zu betrachten.

---

213 Nach der zen-buddhistischen Tradition/Philosophie sind die Substanz und das Phänomen dasselbe. 色不異空 空不異色, 色即是空 空即是色 - "Die Erscheinung ist nicht anders als die Substanz, die Substanz ist nicht anders als die Erscheinung, die Erscheinung ist die Substanz, die Substanz ist die Erscheinung." In diesem Satz steckt der Grundstein des chinesischen Monismus. Was die chinesische Tradition bestimmt hat und umgekehrt durch die Tradition aufbewahrt wurde, ist weder Materialismus noch Idealismus. Der erwähnte Satz ist in vielen buddhistischen Texten zu finden, die ca. im 5. -7. Jh. von Sanskrit auf Chinesisch übersetzt wurden. Bekanntlich war die Gedankenstruktur des Indo-Arischen Volkes auf zwei Säulen (Substanz und Phänomen) gestützt, die bei den Chinesen, die keine dualistische Denkweise hatten, sicherlich große Verwirrung verursacht hat. Da der Satz an sich schon die Begriffe Substanz und Erscheinung enthält, läßt sich vermuten, daß die Chinesen jahrhundertlang mit den fremden Ideen und Begriffen gerungen haben und sie ins Chinesisch übersetzten. Das Ergebnis ist der Zen-Buddhismus.

### III Schlußbetrachtung

Wir leben in einer Gesellschaft der Doppelmoral. In der Schule wird das gewaltfreie Leben gepredigt, während die Gewalt im Fernsehen verherrlicht wird. Einerseits will man friedlich, möglichst ohne Kampf, leben und andererseits merkt man immer wieder, daß das Leben in der Zivilisation ohne Streit, selbst wenn man ihn nicht will, kaum möglich ist.

Für das Zusammenleben setzen wir Normen, wie Gesetz und Moral. Es ist wahr, daß die Normen viel dazu beigetragen haben, den Menschen ein Zusammenleben in einer geregelten Form der Gesellschaft zu gewährleisten. Aber, wenn die Normen sehr stark in die Öffentlichkeit einwirken, so daß man nicht wagt, sie zu brechen, versucht man, sich hinter den Normen zu verstecken. Nach außen scheint man normal in der gegebenen Norm zu handeln. Es ist aber nicht nötig zu erzählen, wie viele anomale Handlungen, vom "Lügen" bis zur "Hinterhältigkeit", hinter der Kulisse unternommen werden.

Also ist das Zusammenleben des Menschen ein komplexes Stadium von Norm und Anomalie. Anscheinend haben Norm und Anomalie die Geschichte des Menschen mitgestaltet. Sonst hätte die Gesellschaft nicht bis heute existieren können.

Möglicherweise spielen gewisse Normen, z.B. eine Sportveranstaltung, dabei eine Rolle, um die sogenannte Anomalie zu kanalisieren. Obwohl die Sportveranstaltungen heute oft ideologisch mißbraucht werden, bietet sie ein passendes Spielfeld für gewisse Normen, in welchem man die vermeintliche Aggression bzw. verschiedene Handlungen nicht mehr im Hinterhalt zu verbergen braucht.

Kampfsport ist nur eine Art von vielen Sportarten, die diese Rolle in der Gesellschaft spielen. Derselbe Prozeß, die sogenannte Anomalie durch Normen zu kanalisieren, ist auch im Sport selbst zu beobachten, wie zum Beispiel Faulplay und Regelwerke. Solange es um Sieg oder Niederlage geht, ist die Anomalie nicht vollkommen zu vermeiden.

So charakterisiert auch der Kampfsport in einer Norm von sportlicher Form ein eigenes Image, welches auf zwei verschiedene Richtungen hinweist: "Kunst der Körperbeherrschung" bzw. "brutales Zusammenschlagen", wodurch viele Vorurteile und Mißverständnisse hervorgebracht wurden.

In dieser Arbeit wurde versucht, den Kampfsport charakteristisch darzustellen und die Mißverständnisse zu beseitigen. In erster Linie habe ich versucht klarzustellen, daß Kampfsport, wie im Kapiteln 4 und 5 genauer beschrieben, nicht mit destruktiver Aggression verbunden ist.

Da die sogenannte destruktive Aggression in der Evolutionsgeschichte des Menschen nicht sicherzustellen ist, kann sie nicht der Grund der Erfindung des Kampfsports gewesen sein. Wie schon erörtert, ist vielmehr festzustellen, daß Kampfsport spielerisch entwickelt ist, und zwar möglicherweise in der Freizeit.

Es wurde auch differenziert untersucht, daß der Frühmensch nicht in der Lage gewesen war, mit den anderen Fleischfressern um die Nahrung mit Hilfe der Gewalt zu konkurrieren. Den Bedarf nach fleischlicher Nahrung hat er vielmehr mit dem Verzehr von Kadaver gedeckt. Das erste Werkzeug, wie zum Beispiel der Faustkeil, wurde, anders als manche Wissenschaftler behaupten<sup>214</sup>, nicht als Waffe eingesetzt, sondern als Werkzeug, um beispielsweise Kadaver zu öffnen.

Der in der Geschichte der Menschheit spielerisch entwickelte Kampfsport spielt in der jeweiligen Gesellschaft, wie bereits erwähnt, eine wichtige Rolle dabei, die Aggression zu dämpfen bzw. zu kanalisieren. Zudem ging es beim Kampfsport in vielen Gesellschaften auch um soziale Anerkennung bzw. Prestige, wie bei vielen anderen Sportarten.

Daß es beim Kampfsport nicht um Töten oder Zerstören ging, und daß Kampfsportler nicht unbedingt in der Lage waren, ihre Aufgabe im Ernstfall wie etwa im Krieg zu meistern, zeigt die Einstellung zu dieser Sportart in der antiken Gesellschaft, wie in Rom und Griechenland. Ein Kriegsdichter aus Sparta namens Tyrtaios (7. Jh. v.u.Z.) zeigt sich nicht vom Kampfsport beeindruckt:

*“Nicht gedenken würde ich eines Mannes oder ihn preisen weder für seine Tätigkeit im Laufen noch für sein Geschick im Ringen, selbst nicht, wenn er die Größe und Stärke der Kyklopen hätte .... Denn ein Mann ist im Krieg nichts wert, es sei denn, er wagt es, blutiges Gemetzel anzuschauen.”*<sup>215</sup>

---

214 “..... Der Handwerker ist von Anfang an vor allem Waffenhersteller, auch Goldschmied, und erst in zweiter Linie produziert er Werkzeuge. ....”

Leroi-Gourhan, André; Ebda., S. 228 - 229

215 “Für den Dichter ist ganz einfach ein kühner Athlet nicht notwendigerweise auch ein kühner Krieger. Das bedeutet nicht Verurteilung des Sports, aber sicher auch nicht Anerkennung, ...”

Poliakoff, Michael B.: Ebda. S. 140

Auch die Römer hielten griechisches Sporttraining bzw. Sportfeste für eine nutzlose Zeitvertreibung. Sie verspotteten die griechischen Jugendlichen, “die durch ihre faule Vorliebe für das Ringen <nur> den weichen Kampf im Schatten zu ertragen gelernt haben und die es genießen, von Öl zu glänzen.”<sup>216</sup>

Wie obige Beispiele zeigen, sind es nicht das Training bzw. die Techniken des Kampfsports, die Destruktivität hervorrufen. Dieser Punkt wurde im Kapitel 5.1 erörtert.

Trotz dieser mühsamen Erklärung kann man die Realität nicht übersehen, daß Kampfsport oft den gegenteiligen Sinn vermittelt.

Gelegentlich hört man, daß Kampfsportler sich an einem Überfall beteiligt haben. Die Nachricht, daß eine türkische Familie in Solingen 1993 infolge eines Brandanschlags von zwei jungen Männern ums Leben kam, die in einer angeblich rassistisch gesinnten Kampfsportschule ausgebildet waren, hat die Öffentlichkeit schockiert.<sup>217</sup>

Alle haben damals die Täter und die Kampfsportschule des Überfalls zu Recht bezichtigt. Die Schule wurde als ein Ausnahmefall bezeichnet, welche eine feindselige Gesinnung indoktrinierte.

Das grundsätzliche Problem liegt aber nicht nur in der Kampfsportsschule in Solingen. Es liegt ebenfalls im allgemeinen Verstehen des Kampfsports, somit auch des Menschenbildes in der Gesellschaft. Kampfsport soll im wahrsten Sinne “Kung Fu” - das Lernen - sein,<sup>218</sup> das ein gesundes Menschenbild zu vermitteln versucht, was meines Erachtens heutzutage nicht sehr berücksichtigt wird.

---

216 Ebda. 142

217 Heir ein Zitat von einem Zeitungsartikel:

“..... Und in Solingen? ..... Im Mittelpunkt steht der <Deutsche Hochleistungs-Kampfkunstverband> (DHKKV), der “gerade uns Deutschen die unterschiedlichsten Kampfkünste aus aller Welt näher bringen” will. Hinter dem DHKKV und dessen Abteilung “Deutsche Kampfsportinitiative” (DKI) verbirgt sich die Solinger Thai-Box-Schule “Hak Pao” unter der Leitung von Bernd Schmitt. Jeden Freitag trainierte dort die DKI, die sich als “Zusammenschluß patriotisch denkender Kampfsportler versteht”, den Nahkampf. Drei der vier mutmaßlichen Täter von Solingen waren mit von der Partie”.

Und weiterhin wurde zugefügt,

“daß der tatverdächtige Christian R. bei der Solinger Kampfsportschule von Bernd Koch asiatische Kampfsportarten gelernt hat und Koch u.a. bei rechten Veranstaltungen Saalschutzaufgaben übernommen hat. .... In der Schule von Schmitt trainierten auch Bernd Koch und Wolfgang Schlösser, zwei organisierte Neonazis, die schon seit Jahren in und um Solingen einschlägig aktiv sind. ....”

- die tageszeitung, 24. Juni 1993, S. 12.

218 S. Kapitel 3.1

Einerseits wird versucht, den Trainierenden die Techniken zum Zusammenschlagen zu vermitteln, während andererseits auch versucht wird, sie mit dem sogenannten geistigen Teil in Balance zu halten. Es klingt wörtlich “Körper” und “Geist” in “Harmonie” zu halten.

In einem Interview erklärt ein Taekwondo Meister:

*“.... Genauso wie der Mensch und das Universum eins sind, sind auch unser Geist und unser Körper eins. Unser Körper und unser Geist müssen in Harmonie miteinander leben. ....”<sup>219</sup>*

Der Mensch ist in diesem kurzen Zitat beispielsweise zwiespältig dargestellt. In dem ersten Satz ist der Mensch das, in dem Geist und Körper eins sind, während er im zweiten Satz als das dargestellt wird, in dem der Körper und der Geist miteinander leben müssen. Also sind sie nicht eins.

Vor allem ist diese pseudophilosophische Einstellung problematisch. Bei einer Taekwondo Veranstaltung sprach ein Trainer im Zusammenhang des heutigen allgemeinen Trainingsklimas:

*“Wir haben wahrscheinlich nur Taekwon vermittelt, aber nicht Do. Wir sollen sie aber zusammen trainieren.”*

Das Aufheben des dualistischen Menschenverstandes bietet wahrscheinlich nicht die endgültige Lösung in Sachen Gewalt, ist jedoch mit Sicherheit ein weiterer Schritt zur Lösung.

Die Kampftechniken kann man im Notfall gegen die Menschen anwenden. Und es ist wahrscheinlich der erste Grund, warum man Kampfsport lernen will. Es kann jedoch nicht der alleinige Grund des Kampfsports sein, die Techniken zu üben bzw. neue Techniken zu entwickeln. Ein weiterer und entscheidender Grund des Kampfsports ist, wie im Kapitel 6 erklärt, der Kunstsinn.

Wenn Kampf bzw. Streiten ein Phänomen der Natur ist, ist Kampfsport ein Ergebnis der Kunst, das dem Kampf einen weiteren Weg weisen soll. So ist Kampfsport eine Norm der jeweiligen Gesellschaft geworden. In diesem Sinne ist es nicht verwunderlich, daß Kampfsport oft als Kampfkunst bezeichnet wird. An dieser Stelle betone ich noch einmal: Kampfsport ist anders als Kampf.

---

219 Taekwondo Aktuell, Feb. 1999, S. 15

Letztendlich ist es auch immer die Aufgabe der zeitgenössischen Menschen der jeweiligen Gesellschaft, mit dem Anschein der Aggression und Brutalität umzugehen.

Anfang Januar 1999 hat sich in den USA bei einer Taekwondo Meisterschaft ein tragischer Unfall - erster Todesfall bei einem Taekwondo Turnier - ereignet.

*“Der dänische Nationalkämpfer Michael Struve Andersen (25) verstarb am 9. Januar 1999 nach einem Kick gegen den Hals während des US-Open im kalifornischen Anaheim. Berichten zufolge war der Treffer weder übermäßig kräftig noch regelwidrig.*

*Als die Sanitäter an der Wettkampffläche eintrafen, hatte Andersen bereits einen Herzstillstand erlitten. Da die Wiederbelebung erfolglos war, wurde Andersen sofort ins Krankenhaus gebracht, wo der Tod in Folge einer Gehirnblutung eintrat.”<sup>220</sup>*

Dieser erste Todesfall hat die Taekwondowelt erschüttert. Nicht zuletzt deshalb, da der Taekwondo Dachverband großen Wert auf die Sicherheit im Wettkampfsystem gelegt hat. Nichts ist wichtiger als Sicherheit in diesem Sport zur Zeit, da er seinen großen Auftritt bei den Olympischen Spielen in Sidney 2000 noch vor sich hat. Ob Taekwondo weiterhin als Olympische Disziplin bleiben wird, muß zu einem späteren Zeit erneut entschieden werden. Der Todesfall wirft jedoch kein gutes Licht auf den Weg zur Olympiade.

Noch wichtiger ist aber die Akzeptanz des Unfalls in der Öffentlichkeit. Da Taekwondo ein nicht so populärer Sport wie Boxen ist und im Amateurbereich dies wohl auch so bleibt, hat der Unfall in der Öffentlichkeit nicht sonderliche Aufmerksamkeit auf sich gezogen.

Es ist aber im Boxen anders. Ebenso wie Boxen ein sehr verbreiteter und beliebter Sport ist, ist die Ablehnung des Boxens, insbesondere des Preisboxens, in der Öffentlichkeit auch sehr groß.

Im Jahr 1982 fand der Berufsboxer Kim Duk Koo den Tod bei einem Kampf. Er erlag einer Gehirnerschütterung. In dieser Zeit wurde ein Bericht von dem “American Medical Association” vorgelegt, daß 15 Prozent aller Berufsboxer unter bleibenden Hirnschäden, vor allem traumatische Boxerenzephalopathie - Boxersyndrom - leiden.<sup>221</sup>

---

220 Ebda. S. 27

221 Poliakoff, Michael B.: Ebda. S. 123

Den englischen Kollegen folgend hat die "American Medical Association" zwei Jahre später ihre Mitglieder aufgefordert, "sich aktiv für eine Gesetzgebung einzusetzen, die das Boxen, und zwar sowohl den Berufs- wie auch den Amateursport, verbiete".<sup>222</sup>

In einem Zeitungsartikel schreibt ein Historiker namens John Hoberman über Boxen:

*"Anders als faschistische Systeme brauchen Demokratien nicht das Boxen oder den Aggressionskult, der es trägt, um sich der eigenen Stärke bewußt zu bleiben. Das Ende des Boxsports ist nicht das Ende der Männlichkeit. Das ist die Furcht, die männliche Hysterie, von der jede Gesellschaft sich zu emanzipieren verdient".*<sup>223</sup>

Im Gegensatz zu diesem Spruch ist der Boxsport noch nicht verboten worden, sondern hat einen neuen Faktor dazu bekommen, nämlich Frauenboxen. Selbst wenn die Veranstaltung des Frauenboxens nicht sehr verbreitet ist und die Akzeptanz in der Gesellschaft zwischen Pro und Kontra schwankt, wächst dieser jüngste Sport weiter, und zwar vor allem in der westlichen demokratischen Gesellschaft.

Ganz gleich wie der Boxsport in Zukunft aussehen wird, es wird immer ein Tauziehen zwischen dem Publikum auf der Zuschauerbank und den MedizinerInnen sein.

Desweiteren wurde versucht, die Bewegungsprinzipien des Kampfsports zu erläutern, die oft unverständlich scheinen. Eigentlich sind die in dieser Arbeit angeführten Prinzipien nicht bei allen Kampfsportarten zu beobachten. Sie sind vielmehr aus den Sportarten der "Inneren Schule - 內家拳"<sup>224</sup> des chinesischen Kampfsports, vor allem aus Taijiquan, übernommen.

---

222 Ebda.

223 Hoberman, John: Boston Globe (23. Nov. 1983) aus Poliakoff: Ebda. 124 wieder zitiert.

224 Im Allgemeinen werden die chinesischen Kampfsportarten in zwei Stilrichtungen geteilt: "Innere Schule des Kampfsports" - Neijiaquan 內家拳 und Äußere Schule des Kampfsports" - Waijiaquan 外家拳. Zu der "Inneren Schule" gehören Taijiquan 太極拳, Baguazhang 八卦掌 und Xingyiquan 形意拳, während andere Arten, vor allem Shaolin Kung Fu 少林拳 und dessen verwandte Kampfsportarten, zu der "Äußeren Schule" gehören.

Nach Landmann gibt es einige Erklärungen für die Unterteilung der Stilrichtungen.

*"Begründet wird diese Unterteilung zuweilen mit einem nationalem Ursprung des Taijiquan (Nei) im Gegensatz zu den Shaolin-Stilrichtungen, die auf den aus Indien im 6. Jahrhundert nach China eingewanderten Boddhidharma zurückgeführt werden und wie der Buddhismus als ganzes als von Außen kommend gewertet wurde.*

*Andere Begründungen heben die funktionelle Betonung sogenannter 'äußere Kraft' in den Stilarten beispielsweise des Shaolin im Gegensatz zu der Betonung sogenannter 'innerer Kräfte' im Taijiquan hervor. Wieder andere Begründungen heben den Grad der Geheimhaltung hervor, sogenannte nach außen getragene in Abgrenzung zu im Inneren bewahrten Künsten."*

Vgl. Landmann: Ebda. S. 16 - 17, Fußnote 2.

Trotz der kleinen Abweichungen im Prinzip Kräftigung in den verschiedenen Kampfsportarten habe ich die in dieser Arbeit dargestellten Prinzipien als ein Musterbeispiel genommen. D.h. ein Taekwondo- bzw. Karatesportler beispielsweise kann/muß nicht unbedingt in der Lage sein, sich mit diesen Prinzipien zu identifizieren, denn Karate gehört nicht zu der sogenannten “Inneren Schule” des Kampfsports. In diesem Zusammenhang wurde versucht, im Kapiteln 3.2, 3.3, 7.2 und 7.3 über diese Kräftigungsart wie Jin-Kraft 勁力 und den Begriff Ki 氣 zu erklären.

Bei diesen Prinzipien wurde die wichtige Grundprämisse festgestellt, daß die Körperaktivität in der Regel durch die Streckbewegung bzw. Betätigung der Streckmuskeln veranlaßt wird, um die Bewegung und Kraft zu optimieren. Wie in der Jahrtausenden Tradition der Menschenevolution angeeignet, neigt der Körper oft dazu, die Beugmuskeln mit zu betätigen, obwohl eine Streckbewegung beabsichtigt wird. In diesem Fall spannen sich die agonistische und antagonistische Muskeln gegenseitig an und arbeiten gegeneinander. Dies führt selbstverständlich zu einer Verhinderung der Streckarbeit des Körpers, so daß die erwünschte Wirkung nicht zustande kommt. Manchmal tritt dieser Körperzustand der isometrischen Muskelarbeit schon vor der Bewegung ein, wodurch der Körper “steif” und unbeweglich wirkt. In dem Sinne setzt das Training das allererste Ziel darauf, die Beugearbeit bei der Streckbewegung zu beseitigen. Auf dieser Erkenntnis wurde die Kräftigung (Jinli - 勁力) verständlich analysiert.

Die Übungsform, die ausschließlich im asiatischen Kampfsport vorhanden ist, erfüllt diese Aufgabe, den Körper zu einem “Streckkörper” umzuformen. Das Hauptziel der Form liegt nicht darin, die in der Form enthaltenen Techniken genau so in der Praxis umzusetzen, sondern bessere Voraussetzungen für eine neue Körperaktivität zu schaffen.

Kampfsport ist, nach der Überlegung all dieser Faktoren, ein recht komplexes Programm, das den Menschen künstlerisch vielseitig beschäftigt. Dieser komplexe Kunstsinn ist auch eine Wegweisung im Kampfsport, wonach sich dieser orientieren sollte.

In dem Sinne ist Kampfsport auch eine Art Bewegungskultur, die durch den körperlichen Ausdruck beiträgt, den kulturellen Wert zu erschaffen und nicht zu zerstören.

## **Literaturverzeichnis**

### **1. Literatur in europäischen Sprachen**

Anati, Emmanuel: Felsbilder, U. Bär Verlag (Zürich:1991)

Andersen, Bernhard W.: Rediscovering the Bible, (New York: ? )

Anderson, B.: Stretching, (Fulda:1982)

Binnwies, H./Weinberg, P.: Körpererfahrung und soziale Bedeutung, Verlag Ingrid Czawalina (Ahrensburg bei Hamburg : 1984)

Blankney, Raymond Bernard: A Course in the Analysis of Chines Characters, The Comercial Press (Shanghai: 1926)

Bonino, J. Miguez: Toward a Christian Political Ethics, Fortress Press (Philadelphia: 1983)

Briggs, John/Peat, F. David: Die Entdeckung des Chaos, dtv (München: 1993)  
- *Orig. Turbulent Mirrow. An Illustrated Guide to Chaos Theory and the Science of Wholeness, Harper & Row (New York: 1989)*

Campbell, B. G.: Ökologie des Menschen, (München:1985)

Chang, Hsüan: The Etmologies of 3000 Chines Characters, Hong Kong University (Hong Kong:1968)

Croce, Benedetto: History as the story of Liberty (London:1941)

Deikman, Arthur J.: Bimodales Bewußtsein - ein konzeptuelles Gerüst das Verständnis von Mystizismus und Gewaltanwendung *aus*  
Guntern, G (Hg.): Der Gesang des Schamanen, ISO-Stiftung (Brig:1990)

Decker, Wolfgang: Sport und Spiel im Alten Ägypten, C.H.Beck (München:1987)

Deutsch, D. und Lockwood M. "Die Quantenphysik der Zeitreise" in Spektrum der Wissenschaft Nov. 1994

Eccles, John C.; Die Evolution des Gehirns - die Erschaffung des Selbst (München : 1993) 2. Aufl. - *Orig.: Evolution of Brain : Creation of the Self, (London und New York : 1989)*

Eichel, Wolfgang: Illustrierte Geschichte der Körperkultur, Sportverlag (Berlin:1983)

Engeln, Henning: "Der lang Weg zum Menschen", GEO Nr.1/1995

Faller, Adolf: Der Körper des Menschen, dtv (Stuttgart:1974), 6. Auflage

Feldenkrais, Mosché: Body & Mature Behavior, International Universities Press Inc. (New York: 1979)

Fromm, Erich: Anatomie der menschlichen Destruktivität, Deutsche Verlags-Anstalt, (Stuttgart: 1974), 2. Auflage  
- *Orig. The Anatomy of Human Destruktiveness, Holt, Rinehart and Winston (New York, Chicago, San Francisco:1973)*

Gernet, Jaque: Die Chinesische Welt, Insel Verlag (Frankfurt/M.:1979)

- Orig. *Le Monde chinois*, Librairie Armand Colin (Paris:1972)

Goethe, J.W.:Faust, Aufbau-Verlag (Berlin und Weimar: 1990)

Granet, Marcel: Die Chinesische Zivilisation, Suhrkamp (Frankfurt/M.:1985)  
- Orig. *La civilisation chinoise, La Renaissance du Livre* (Paris:1929)

Granet, Marcel: Das chinesische Denken, Suhrkamp (Frankfurt/M.:1989)  
- Orig. *La pensée chinoise, La Renaissance du Livre* (Paris:1934)

Granet, Marcel: Fêtes et Cahnsons anciennes de la Chine (Paris: 1914)

Gu, Hyosong: Aggression, Nationalismus und Kampfsport in Ostasien (Dipl.-arbeit der Sportwiss. Uni Hamburg WS 1993/94)

Guntern, G (Hg.): Der Gesang des Schamanen, ISO-Stiftung (Brig:1990)

Haviland, William A.: Cutural Anthropology -5th edition-, Holt, Rinehart and Winston, inc. (New York, 1987)

Hoff, Feliks: “Kyudo - der Weg des Bogens - ein fernöstlicher Übungsweg”, DAO, 2/1991

Huf, Hans-Christian (Hg.): Sphinx - Geheimnisse der Geschichte (Bergisch Gladbach: 1994)

Huizinga, Johan: Homo Ludens, Rowohlt (Reinbek: 1987)

Jaynes, Julian: Der Ursprung des Bewußtseins, Rowohlt (Reinbek bei Hamburg: 1993)  
- Orig. *Jaynes, Julian: “The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind”*, Houghton Mifflin Company, (Boston: 1976)

Jonath, U.; Haag, E.; Krempel, R.: Leichtathletik 1+2, Rowohlt (Reinbek: 1977)

Jung, C.G.: Psychologie und Religion, dtv (München: 1991), -2. Aufl.-

Jung, C.G.: Wirklichkeit der Seele, Walter-Verlag (Olten und Freiburg im Breisgau: 1978) -5. Aufl.-

Landmann, Rainer: “TAIJIQUAN - Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst, Analyse anhand der frühen Schriften”. - Unveröffentlichte Dissertationsarbeit, Sinologie, Universität Hamburg - (Hamburg: 1999)

Kaiser, Renate: Ein sakraler Tanz des Menschen zwischen Himmel und Erde, DAO 1/1991

Kang, Duk Shin: One-step Sparring, Ohara-Publication (Burbank: 1978)

Karbe, Siegwart; Warm Up - Fitness- und Krafttraining, (Berlin: 1992)

Kattmann, U.: Evolutionsökologie des Menschen, In: Mathem. naturwiss. Unterricht (MNU) 36/1983

Klein, Michael: Sport und Körper, Rowohlt (Reinbek: 1984)

Legge, James: Zouzhuang (左傳) - Chinese Classics. vol. 5. - Taibei o.J

Leroi-Gourhan, André; Hand und Wort, Suhrkamp, (Frankfurt: 1988)

- Orig. : *La geste et la parole*, (Paris: 1964, 1965)

Lienen/Nording/Reinke-Dieker/Pölking: Sport, Rowohlt Verlag (Reinbek: 1985)

Mandell, R. D.: Sport - A Cultural History, Columbia University Press (New York: 1984)

Markworth, Peter: Sportmedizin, (Reinbek bei Hamburg: 1983)

McEwen, E.; Miller, R.L.; Bergman, C.A.: "Die Geschichte von Pfeil und Bogen" - aus -  
Spektrum der Wissenschaft, (Heidelberg: 8/1991)

Molleson, Theya: "Die Beredten Skelette von Tell Abu Hureya" - aus -  
Spektrum der Wissenschaft, (Heidelberg:10/1994)

Morris, Desmond; Marsch, Peter: Die Horde Mensch, Wilhelm Heyne Verlag,  
(München:1989)

Nietzsche, Friedrich; Also sprach Zarathustra, Goldmann Verlag, (Augsburg: 1984), 5.  
Auflage

Pálos, Stephan: Atem und Meditation - moderne chinesische Atemtherapie als Vorschule der  
Meditation (München: 1968)

Pieter, Willy/Heijmans, John: Taekwondo, Meyer & Meyer verlag (Aachen: 1995)

Poliakoff, Michael B.: Kampfsport in der Antike, Artemis (Zürich und München: 1989)  
- Orig. *Combat Sports in the Ancient World*, Yale University Press (New Haven: 1987)

Rattner, Josef: Aggression und menschliche Natur, Fischer Verlag (Frankfurt/M.: 1972)

Reichholf, Josef H.: Das Rätsel der Menschwerdung, dtv, (München: 1993)

Reichholf, Josef H.: Erfolgssprinzip Fortbewegung, dtv (München: 1992)

Reinke-Dieker, Gisela: "Die Emanzipation der Amazonen" - aus -  
Lienen, Ewald; Nording, Justus; Reinke-Dieker, Gisela; Pölking, Hermann-J.: Sport,  
Rowohlt (Reinbek: 1985)

Rieckert, Hans: Leistungsphysiologie (Schorndorf: 1986)

Roth, Gerhard: Das konstruktive Gehirn. In: S.J. Schmidt (Hrsg.): Kognition und  
Gesellschaft. (Frankfurt/M.: 1992)

Roth, Gerhard: "Ich bin ein Konstrukt" - ein Interview mit der Zeitschrift 'Psychologie  
Heute', Januar 1993

Rowlea-Conwy, Peter: "Gewaltiger Jäger oder unbedeutender Aassammler?" - aus dem Band  
- Die ersten Menschen-, Jahr-Verlag, (Hamburg: 1993)  
- Orig.: *The first Hamans, Weldon Owen Pty Limited*, (San Francisco: 1993)

Sabine, George H.: A History of Political Theory, 4th ed. revised by Thomas L. Thorson,  
Holt, Rinehart and Winston (New York: 1973)

Saum-Aldehoff, T.: Wie das Gehirn die Welt konstruiert. In: 'Psychologie Heute', Januar  
1993

- Simm, Hans-Joachim: Feiern und Feste, Insel Verlag (Frankfurt/M.: 1988)
- Stadler, Hubert: "Martin Luther und die Reformation" in Reihe der "*Hermes Handlexikon*", Econ Taschenbuch (Düsseldorf: 1983)
- Stratenwerth, Niklas: "Aikido, die Kraft der Spirale", DAO, 1/1997
- Thornhill, N.Wilmsen: "Männer und Frauen: Warum unterscheiden wir uns?" - aus - "Naturvölker Heute", Jahr-Verlag (Hamburg:1994)
- Toynbee, A.J.: Der gang der Weltgeschichte, dtv (München:1970)  
- *Orig.: A Study of History, Oxford University Press (London:1934 - 39)*
- Trevisan, Adriano: "Aikido - Das große Lehr- und Übungsbuch", Otto Wilhelm Barth Verlag (Bern, München, Wien : 1991)
- Ummiger, Walter: Helden Götter Übermenschen, Econ-Verlag (Düsseldorf, Wien: 1962)
- Vasicek, Gerhard: "Lebensstrom - Weg der Ganzheit", DAO, 2/1991
- Wagner, G.P.: Über die populationsgenetischen Grundlagen einer Systemtheorie der Evolution. In: Ott, J.A./Wagner, G.P./Wuketits, F.M. (Hrsg.): Evolution, Ordnung und Erkenntnis. (Berlin-Hamburg: 1985)
- Wang, Peisheng/Zeng, Weiqi: Wu Style Taijiquan, Hai Feng Publishing Co. (Hong Kong:1983)
- Weiler, Ingomar: Der Sport bei den Völkern der Alten Welt, WBG (Darmstadt: 1988) -2. Auflage-
- Weinberg, Peter: "Als die Germanen noch Knochen warfen". In: Lienen/Nording/Reinke-Dieker/Pölking: Sport, Rowohlt Verlag, (Reinbek: 1985)
- Wilder, F.L.: Sport für Gentlemen, Verlag Anton Schroll & Co (Wien:1975)
- Wolff, Hartmut: Aufwärmen, Falken Verlag, 1992
- Wuketits, Franz M.: Evolutionstheorien, von der Reihe "Dimensionen der modernen Biologie" -Bd. 7 -, Wissenschaftliche Buchgesellschaft (Darmstadt: 1988)  
Die ersten Menschen, Jahr-Verlag, (Hamburg: 1993)
- Naturvölker Heute, Jahr-Verlag (Hamburg:1994)
- Luther-Bibel, Deutsche Bibelgesellschaft (Stuttgart: 1991)
- Gilgamesch Epos, übersetzt von Albert Schott, Reclam (Stuttgart:1974)
- Meyers grosses Taschenlexikon: BI-Taschenbuchverlag, (Mannheim.Leipzig.Wien.Zürich: 1995)

## 2. Literatur in nicht europäischen Sprachen

Chang, Sam Shik: Neues Praktisches Chinesisches Wörterbuch, Yukyong-Verlag (Seoul: 1974) - Orig. 張三植: 實用新字源, 裕庚出版社 ( : 1974)

Chang, Scie-Chung: Bajiquan Lehrbuch, Seorim-Verlag (Seoul: 1995)  
- Orig.: 張世忠: 內功八極拳, ( : 1995)

Chen, Xin: Illustrierter Chen-Familie Taijiquan, Chen Sen Mei Verlag (Taipei: 1975)  
- Orig.: 陳<sup>金</sup><sub>金</sub> : 陳氏太極拳圖說, 眞善美出版社 (臺北: 中華民國六十四年)

Gou Fuhuo 郭福厚: Taijiquan Mijue Pingjie 太極拳秘訣評解 (Kommentare und Erläuterungen zu den geheimen Reimsprüchen des Taijiquan). Tianjin Kexue Jishu Chubanshe. Tianjin, 1993

Kim, Jun-Yop; die chinesische moderne Geschichte (Seoul: 1978), 2. Auflage  
- Orig. 金俊燁: 中國最近世史, 一潮閣 ( : 1978) 重版

Kim, Yong Ok: Das ist die Philosophie von Laozi, Tongnamu-Verlag (Seoul: 1989)  
- Orig. : , ( : 1989)

Kim, Yong-Ok: Prinzipien der Struktur der Taekwondo-Philosophie (Seoul: 1990)  
- Orig. : . ( : 990)

Kim, Yong-Ok: Spaziergang durch Ki-Philosophie (Seoul:1992)  
- Orig.: : 氣哲學散調 ( : 1992)

Kim, Yong-Ok: “Was ist Ki-Philosophie” aus Schriftsammlung von Do-Ol, Tongnamu (Seoul: 1991) - Orig. : , , ( : 1991)

Lee, Dong-Hyun: Gesundheitsqigong, Chong Shin Segyesa (Seoul: 1990)  
-Orig. : , ( : 1990)

Lee, Yong-Bok: Koreanischer Kampfkunst Taekkyon, Hakmin-Verlag (Seoul : 1990)  
- Orig. : 韓國武藝 , ( : 1990)

Mazda, Dakatomo; Analysierte Geschichte des chinesischen kampfssports, Seorim-Verlag (Seoul: 1979) - Orig. 松田隆智, 圖說中國武術史, 書林文化社 ( : 1979)

Mazda, Dakatomo; Chen-Stil Taijiquan, (Seoul: 1986)  
- Orig. 松田隆智, 陳家太極拳, 一信書籍公社 ( : 1986)

Min, Du-Gi: Japanische Geschichte (Seoul: 1976) - Orig. : ( : 1976)

Noh, Tae-Jun: ZhouYi, im Kapitel “ZhouYi als Philosophie” (Seoul: 1974)  
- Orig. 盧台俊: 周易, 弘新文化社 ( : 1974)

Park, Jong-Kwan; Chinesische Hartes Qigong (Seoul:1992)  
- Orig. ; , 書林文化社 ( : 1992)

Park, Jong-Kwan: Traditioneller Kampfsport Taekkyon, (Seoul: 1988)  
- Orig. 傳統武術 , 書林文化社 ( : 1988)

Shin, Ki-Seok; Geschichte der Asiatischen Diplomatie (Seoul: 1981)  
- Orig. 申基碩; 新稿 東洋外交史, 探求堂 ( : 1981)

Xu Longhou 許 龍厚: “Taijiquan Shi Tujie 太極拳勢圖解 (Illustrierte Erklärungen zu den Gesten des Taijiquan)”. Faksimile der Aufl. von 1921 d. JINGCHENG YINSHUJU. in: TAIJIQUAN XUANBIAN (Ausgewählte Werke des Taijiquan). Beijing, 1984

XU Shen 許 慎 : SHUOWEN JIEZI 說文解字 (Erklärung der einfachen und Aufklärung über die zusammengesetzten Zeichen), (Beijing: 1989)

YANG Chengfu 楊澄甫: “Taijiquan Shiyong Fa 太極拳使用法 (Techniken der praktischen Anwendung des Taijiquan)”. Faksimile der Aufl. d. Wenguang Yinwu Guan von 1931. in: Taijiquan Xuanbian (Ausgewählte Werke des TAIJIQUAN). Beijing, 1984

Yoshimaru, Keishez: Wissenschaft der Fajin (Seoul: 1994)  
- Orig. 吉丸慶雪, 發勁 科學 ( : 1994)

Zunemaz, Masaru: Tongbaiquan, Seorim-Verlag (Seoul: 1985), S. 58 - 65  
- Orig. 常松勝: 通背拳 ( : 1985)

Korea 100 Years Ago in Photographs, Katholik-Verlag (Seoul: 1986)  
- Orig. 百年前 韓國, ( : 1986)

Simaqian:Shiji 司馬遷: 史記

Mengzi 孟子, (Seoul: 1984)  
- 孟子, 韓國教育出版公社 ( : 1984)

Xunzi 荀子

Liji 禮記, (Seoul: 1984)  
- 禮記, 韓國教育出版公社 ( : 1984)

Yijing 易經, (Seoul: 1984)  
- 易經, 韓國教育出版公社 ( : 1984)

Sunzi 孫子: Strategie, Yukmunsa (Seoul: 1987)  
- Orig. 孫子兵法, 育文社 ( : 1987)

Großes Lernen 大學, (Seoul: 1984)  
- 大學, 韓國教育出版公社 ( : 1984)

Shijing 詩經, (Seoul: 1984)

- 詩經, 韓國教育出版公社 ( : 1984)

Xiandai Hanyu Cidian 現代漢語辭典 (Peking: 1985)

“Taijiquan Säbel-, Schwert-, Stocktechniken und Partnerübungen”, (Taipei:1975) S. 49 - 71

- Orig. 太極拳刀劍杆散手合編, 金川出版社 (臺北: 中華民國六十五年)

### 3. Zeitschriften

DAO, Kolibri Verlag (Hamburg: 1/1991)  
DAO, Kolibri Verlag (Hamburg: 2/1991)  
DAO, Kolibri Verlag (Hamburg: 1/1993)  
DAO, Kolibri Verlag (Hamburg: 3/1993)  
DAO, Kolibri Verlag (Hamburg: 5/1993)  
DAO, Kolibri Verlag (Hamburg: 6/1993)  
DAO, Kolibri Verlag (Hamburg: 1/1994)  
DAO, Kolibri Verlag (Hamburg: 6/1994)  
DAO, Kolibri Verlag (Hamburg: 1/1995)  
DAO, Kolibri Verlag (Hamburg: 2/1996)  
DAO, Kolibri Verlag (Hamburg: 1/1997)  
DAO, Kolibri Verlag (Hamburg: 2/1999)

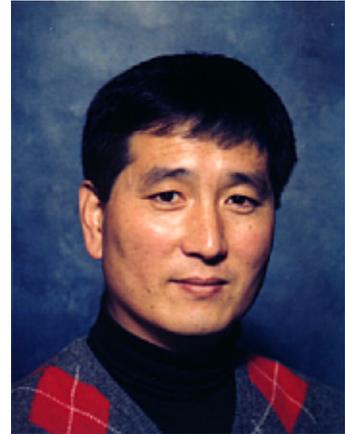
Spektrum der Wissenschaft, (Heidelberg: 6/1991)  
Spektrum der Wissenschaft, (Heidelberg: 8/1991)  
Spektrum der Wissenschaft, (Heidelberg: 11/1992)  
Spektrum der Wissenschaft, (Heidelberg: 10/1994)  
Spektrum der Wissenschaft, (Heidelberg: 11/1994)

Taekwondo Aktuell, Park-Verlag (Stuttgart: 1/1998)  
Taekwondo Aktuell, Park-Verlag (Stuttgart: 2/1998)  
Taekwondo Aktuell, Park-Verlag (Stuttgart: 2/1999)  
Taekwondo Aktuell, Park-Verlag (Stuttgart: 3/1999)  
Taekwondo Aktuell, Park-Verlag (Stuttgart: 4/1999)

GEO, Verlag Gruner + Jahr AG, (Hamburg: 12/1994)  
GEO, Verlag Gruner + Jahr AG, (Hamburg: 1/1995)  
GEO, Verlag Gruner + Jahr AG, (Hamburg: 2/1999)  
GEO WISSEN, Verlag Gruner + Jahr AG, (Hamburg: 4/1992)  
GEO WISSEN, Verlag Gruner + Jahr AG, (Hamburg: 5/1992)  
GEO WISSEN, Verlag Gruner + Jahr AG, (Hamburg: 8/1992)  
GEO WISSEN, Verlag Gruner + Jahr AG, (Hamburg: 9/1997)  
GEO WISSEN, Verlag Gruner + Jahr AG, (Hamburg: 9/1998)

Psychologie Heute, Julius Beltz GmbH & Co. KG (Weinheim: 1/1993)

## Lebenslauf



Name: **Hyosong GU**  
Geburtsdatum: 18. Jan. 1961  
Geburtsort: BUSAN, SÜDKOREA  
Nationalität: Koreanisch  
Sprache: Koreanisch (Muttersprache),  
Deutsch (fließend),  
Englisch (gut)  
Familienstand: Verheiratet  
Adresse: Riensberger Str. 77, 28359 Bremen, Germany

### Ausbildung

Institution: KonKuk University, Seoul, South Korea (1979 - 1986)  
Abschluß: **Bachelor of POLITICS**

Institution: Universität zu Kiel (1986 - 1991)  
Studium: **Soziologie, Politologie und Sportwissenschaft**

Institution: Universität Hamburg (1991 - 1994)  
Abschluß: **Diplom Sportwissenschaftler**

Institution: Universität Hamburg (1994 - 1999)  
Abschluß: **Dr. der Sportwissenschaftler**

Institution: Korea Taekwondo Association und Kukkiwon (1969 - )  
Grad: **6. Dan (Blackbelt) (1997)**

Institution: Friedrich-Naumann-Stiftung (Stipendium 1994 - 1997)

### Professionelle Aktivitäten in Sports und Universität

Institution: Deutsche Taekwondo Union (1986 - )  
als: Prüfer

Institution: Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg  
als: Lehrbeauftragter (1995 - )

**Spezialitäten:** Taijiquan  
Taekwondo

Bremen, den 15. Jan. 2000

**Hyosong Gu**