

Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der  
Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten  
leisten?

**Diplomarbeit im Studiengang  
Soziale Arbeit  
zur Erlangung des akademischen Grades  
Diplom Sozialarbeiter/Sozialpädagoge**

urn: nbn: de: gbr: 519-thesis 2010-0593-9

vorgelegt von

Anja Krüger & Steve Burchard

am 24.11.2010

**Erstprüfer: Prof. Dr. phil. Joachim Burmeister**

**Zweitprüfer: Prof. Dr. phil. Ulrike Hanke**



## Inhaltsverzeichnis

<b>EINLEITUNG (KRÜGER/BURCHARD)</b> .....	<b>8</b>
<b>1 DEFINITIONEN ZU GRUNDLEGENDEN BEGRIFFEN DER</b> .....	
<b>VORLIEGENDEN ARBEIT</b> .....	<b>14</b>
1.1 KAMPFKUNST (STEVE BURCHARD) .....	14
1.2 KAMPFSPORT (VON ANJA KRÜGER) .....	16
1.3 SELBSTVERTEIDIGUNG (ANJA KRÜGER) .....	17
1.4 DIE IN DEUTSCHLAND GELTENDEN GESETZE IN BEZUG AUF	
SELBSTVERTEIDIGUNG.....	18
1.4 TRADITION (STEVE BURCHARD).....	19
<b>1.5 ZUSAMMENFASSUNG</b> .....	<b>19</b>
<b>2 DIE PHILOSOPHISCHEN WURZELN DER KAMPFKÜNSTE</b> .....	
<b>(STEVE BURCHARD)</b> .....	<b>20</b>
2.1 BUDDHISMUS .....	21
2.1.1 Siddhartha Gautama .....	21
2.1.2 Entwicklung .....	22
2.1.3 Grundlagen des Buddhismus .....	24
2.1.4 Die Lehre des Buddhismus und dessen wichtigste Prinzipien.....	25
2.1.4.1 Leidhaftigkeit.....	25
2.1.4.2 Nicht-Selbst und Wiedergeburt .....	26
2.1.4.3 Vergänglichkeit .....	27
2.1.4.4 Ursache und Wirkung: Karma .....	27
2.1.4.5 Verlöschen: Nirvana.....	28
2.1.4.6 Meditation und Achtsamkeit.....	28
2.1.5 Der buddhistische Ansatz in den Kampfkünsten .....	29
2.2 TAOISMUS (ANJA KRÜGER).....	33
2.2.1 Definition .....	33
2.2.2 Geschichte des Taoismus .....	33

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





2.2.3	Die Religion und die Philosophie des Taoismus.....	33
2.2.4.1	Tao.....	35
2.2.4.2	Yin und Yang .....	37
2.2.4.3	Wuwei .....	37
2.2.4.4	De .....	38
2.2.4.5	Qi .....	38
2.2.5	Zusammenfassung .....	39
<b>3</b>	<b>CHINESISCHE KAMPFKÜNSTE (STEVE BURCHARD) .....</b>	<b>40</b>
3.1	INNERE UND ÄUßERE KAMPFKÜNSTE .....	40
3.2.1	Innere Kampfkünste .....	41
3.2.1.1	Die Ausrichtung der inneren Kampfkünste.....	42
3.2.1.2	Prinzipien der inneren Kampfkünste .....	44
3.2.1.3	Fajin .....	46
3.2.1.4	Ausrichtung der inneren Kampfkünste .....	46
3.2.2	Äußere Kampfkünste.....	47
3.2.2.1	Ziel der Äußeren Kampfkünste .....	49
3.3	TAIJIQUAN .....	49
3.3.1	Ursprung des Taijiquan .....	51
3.3.2	Prinzipien des Taijiquan .....	53
3.3.3	Ausrichtung des Taijiquan .....	56
3.4	BAGUAZHANG .....	57
3.4.1	Ursprung.....	58
3.4.2	Prinzipien des Baguazhang.....	60
3.4.3	Ausrichtung des Baguazhang.....	60
3.5	XINGYIQUAN .....	61
3.5.1	Ursprung.....	63
3.5.2	Prinzipien.....	65
3.5.3	Ausrichtung des Xingyiquan .....	68
3.6	GEMEINSAMKEITEN UND UNTERSCHIEDE VON TAIJIQUAN, XINGYIQUAN UND.....	
	BAGUAZHANG .....	69
3.6.1	Gemeinsamkeiten.....	69

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



3.6.2	Unterschiede .....	70
3.7	GRUNDVERSTÄNDNIS DER UNTERSUCHTEN CHINESISCHEN KAMPFKÜNSTE ....	72
3.7.1	Grundverständnis von Taijiquan, Baguazhang und Xingyiquan .....	72
3.7.2	Prinzipien des Kampfkunsttrainings.....	76
3.7.3	Die Stadien des Fühlens: Qi, Yi und Xin.....	79
3.7.4	Die Arten von eingesetzter Energie in den chinesischen Kampfkünsten.....	80
3.7.5	Die Lehrer- Schüler- Beziehung .....	81
3.7.5.1	Wodurch zeichnet sich ein guter Lehrer aus? .....	81
3.7.5.2	Wodurch zeichnet sich ein guter Schüler aus? .....	83
3.7.5.3	Wude .....	84
3.7.5.4	Die Bedeutung der Meister-Schüler-Beziehung und einer Übertragungslinie.....	85
3.7.6	Was sind „Anwendungen“ in der Kampfkunst?.....	88
3.7.6.1	Sparringpraktiken.....	89
3.7.6.2	Übung mit Freunden, Kampf mit Feinden .....	89
3.7.7	Waffen .....	90
<b>4</b>	<b>JAPANISCHE KAMPFKÜNSTE .....</b>	<b>92</b>
4.1	AIKIDO .....	92
4.1.1	Ursprung.....	92
4.1.2	Was ist Aikido?.....	94
4.1.3	Ausrichtung des Aikido .....	97
4.1.4	Zusammenfassung .....	97
4.2	KARATE-DO.....	97
4.2.1	Ursprung.....	98
4.2.2	Was ist Karate-Do? .....	100
4.2.3	Ausrichtung des Karate-Do .....	101
4.2.4	Zusammenfassung .....	102
4.3.2	Was ist Judo?.....	104
4.3.3	Ausrichtung des Judo .....	105
4.3.4	Zusammenfassung .....	105

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der  
Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



4.4	GEMEINSAMKEITEN UND UNTERSCHIEDE VON AIKIDO, KARATE-DO, JUDO ...	106
4.4.1	Gemeinsamkeiten.....	106
4.4.2	Unterschiede .....	106
4.5	GRUNDVERSTÄNDNIS AIKIDO, KARATE-DO UND JUDO .....	107
4.5.1	Geschichte .....	107
4.5.2	Budo.....	108
4.5.3	Dojo .....	109
4.5.3.1	Dojoetikette.....	110
4.6	VERMITTLUNG JAPANISCHER KAMPFKÜNSTE.....	111
4.6.1	Lehrer und Schüler.....	111
4.6.1.1	Der Lehrer.....	111
4.6.1.2	Der Schüler.....	114
4.6.1.3	Unterscheidung der Meisterbegriffe .....	114
4.6.1.4	Die Lehrer-Schüler-Beziehung.....	116
4.6.2	Die Lehre.....	119
4.6.2.1	Die japanische Lehrmethode .....	119
<b>5</b>	<b>ZUSAMMENFASSUNG DER VORGESTELLTEN KAMPFKÜNSTE .....</b>	
	<b>(KRÜGER/BURCHARD) .....</b>	<b>123</b>
5.1	GEMEINSAMKEITEN (ANJA KRÜGER).....	123
5.2	UNTERSCHIEDE.....	124
5.3	GEMEINSAMKEITEN UND UNTERSCHIEDE IN DER SCHÜLER-LEHRER-BEZIEHUNG (STEVE BURCHARD).....	125
5.3.1	Gemeinsamkeiten in der Charakteristik des Lehrers .....	125
5.3.2	Gemeinsamkeiten in der Charakteristik des Schülers .....	126
5.3.3	Unterschiede in der Charakteristik des Lehrers und Schülers .....	127
<b>6</b>	<b>DAS JUGENDALTER (STEVE BURCHARD).....</b>	<b>127</b>
6.1	WAS IST DAS JUGENDALTER?.....	128
6.1.1	Der Identitätsbegriff nach Erik Erikson (1902-1994).....	129
6.1.2	Jugendalter als Teil der Sozialisation .....	132
6.1.2.1	Sozialisation.....	132

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der  
Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



6.1.2.2	Persönlichkeit bzw. Persönlichkeitsentwicklung.....	133
6.1.2.3	Erziehung.....	133
6.2	ENTWICKLUNGSAUFGABEN.....	133
6.3	RISIKEN DES JUGENDALTERS .....	136
<b>7.</b>	<b>GEWALT UND AGGRESSION BEI JUGENDLICHEN (KRÜGER) .....</b>	<b>138</b>
7.1	AGGRESSION .....	138
7.2	GEWALT .....	141
7.2.1	Formen von Gewalt.....	142
7.2.2	Ursachen von Gewalt.....	143
7.2.3	Folgen von Gewalt.....	147
<b>8</b>	<b>GRENZEN UND MÖGLICHKEITEN TRADITIONELLER CHINESISCHER .....</b>	
	<b>UND JAPANISCHER KAMPFKUNSTSCHULUNG IN BEZUG AUF.....</b>	
	<b>ENTWICKLUNGSAUFGABEN DES JUGENDALTERS (STEVE. BURCHARD) 149</b>	
8.1	MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN IN BEZUG AUF DIE BEWÄLTIGUNG VON .....	
	ENTWICKLUNGSAUFGABEN IM JUGENDALTERS.....	150
8.1.1	Was kann traditionelles Kampfkunsttraining leisten?.....	150
8.1.2	Welche Grenzen gibt es in Bezug auf die Bewältigung der .....	
	Entwicklungsaufgaben?.....	155
8.1.3	Wie kann Kampfkunstunterricht auf die Ursachen von Gewalt von .....	
	auswirken? .....	157
8.1.4	Zusammenfassung.....	162
<b>9</b>	<b>PÄDAGOGISCHE PROJEKTE ZUR GEWALTPRÄVENTION BEI.....</b>	
	<b>JUGENDLICHEN (ANJA KRÜGER).....</b>	<b>163</b>
9.1	PRÄVENTION.....	163
9.1.1	Theaterpädagogischer Ansatz.....	164
9.1.2	Sportpädagogischer Ansatz .....	167
9.1.3	Der Ansatz der konfrontativen Pädagogik .....	169
<b>10</b>	<b>ZUSAMMENFASSUNG (KRÜGER/BURCHARD) .....</b>	<b>172</b>
<b>11</b>	<b>QUELLENVERZEICHNIS .....</b>	<b>176</b>

Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der  
Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?



11.1	QUELLENVERZEICHNIS VON STEVE BURCHARD .....	176
11.2	QUELLENVERZEICHNIS VON ANJA KRÜGER.....	180
<b>EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNGEN .....</b>		<b>185</b>

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



## Einleitung (Krüger/Burchard)

Wenn in der vorliegenden Arbeit von Kampfkünstlern gesprochen wird, bezieht sich das, wie alle anderen personenbezogenen Bezeichnungen auf Frauen und Männer. Die geschlechterneutrale Form in den männlichen Endungen wird zur einfacheren Lesbarkeit angewendet.

In Zeiten wirtschaftlicher und einer damit einhergehenden kulturellen Globalisierung ist es wichtig für Sozialarbeiter/Sozialpädagoge, sich mit fremden Kulturgütern auseinander zu setzen. Lebenswelt- und Ressourcenorientierung erfordern zusätzlich eine umfangreiche Beschäftigung mit den Interessen von Jugendlichen. Asiatische Kampfsportarten bzw. Kampfkünste erfreuen sich steigender Beliebtheit, und etablieren sich zunehmend im Freizeit- und Wettkampfsport. Gerade bei Schülern und Jugendlichen besteht eine große Nachfrage nach asiatischen Kampfsportarten. Eine im Mai 2002 veröffentlichte Studie ergab, dass 28% der bis 29-jährigen Sportinteressierten in Deutschland an »Martial Arts« interessiert sind. Nicht eingeschlossen ist hier das Boxen, welches mit 34% einen noch höheren Wert erhielt<sup>1</sup>(vgl. SPORTFIVE GMBH 2002, S. 128). Dadurch ist in den letzten Jahren ein enormer Zuwachs von Kampfkunst- bzw. Kampfsportschulen zu verzeichnen. Das deutsche Gewerbe- und Vereinsrechts ermöglicht ein umfangreiches Angebot an Kampfstilen. Die Gesetze zur Gründung von Gewerbebetrieben und Vereinen verlangen in Deutschland keine Qualifikation oder Ausbildung eines Kampfstiltrainers. Theoretisch kann so jeder (außerhalb des Landessportbundes) Kampfstile unterrichten. Deshalb wird es zunehmend wichtiger, sich mit solchen Angeboten zu befassen. Gerade als Sozialarbeiter bzw. Sozialpädagoge wird der Kontakt, mit solchen, meist unausweichlich sein. Gut informiert zu sein auf diesem Gebiet zahlt sich somit aus. Es ist aber nicht notwendig die Techniken bis ins Detail zu kennen, sondern sich über die

---

<sup>1</sup> Zum Vergleich seien die Werte von Handball (27%), Tanzen (28%), sowie Turnen/ Gymnastik (22%) angegeben (vgl. SPORTFIVE GMBH 2002, S. 128).



Ausrichtung und Qualität der jeweiligen Schule im Bilde zu sein bzw. in der Lage zu sein, wichtige Qualitätskriterien zu erkennen.

Obgleich Kampfstile in Teilbereichen sportlich wie gesellschaftlich anerkannt sind (zu erkennen etwa an den Mitgliederzahlen im Deutschen Sportbund<sup>2</sup>, und der Tatsache, dass Tae Kwon Do und Judo in den Kanon der olympische Disziplinen aufgenommen wurden), sehen sich Schüler und Lehrer von Kampfstilen noch immer, nicht nur in Deutschland, einer nicht geringen Zahl von Skeptikern gegenüber. Das Phänomen, dass der körperliche Kampf stets als typisch aggressives Verhalten angesehen wird, muss in diesem Zuge hinterfragt werden. Gleichzeitig wird durch die stärkere Verbreitung der Kampfstile, vor allem durch die Medien, ein oft sehr undifferenziert negatives Bild der Kampfkunst und Kampfsportarten transportiert. Häufig werden diese als übermäßig brutal in Filmen, Printmedien und Computerspielen dargestellt, was eine zwiespältige öffentliche Meinung zur Folge hat. Auf der einen Seite stehen Bewunderung und Begeisterung für sportliche, manchmal unmöglich erscheinende Bewegungsformen, die in Shows und auf Wettkämpfen gezeigt werden. Diese sind mit einer Philosophie verknüpft, die sich anscheinend nur „Eingeweihten“ erschließt. Auf der anderen Seite steht ein Missbehagen den Menschen gegenüber, die unter dem Deckmantel einer Kunstform Techniken erlernen, die zum Verletzen, gar zum Töten anderer Menschen missbraucht werden können.

Wiederum wird neben der Thematik von Aggressionen und Gewalt im Sport aber auch verstärkt über den Einsatz von Sport zur Gewaltprävention diskutiert. Hier werden unterschiedlichste Aspekte der Einbindung verschiedener Sportarten in Konzepte besprochen, die zu einer Reduzierung der Aggressionen führen sollen. Die gewaltpräventive Diskussion wird mittlerweile nicht nur in Fachkreisen geführt, sondern ist in den Alltagsmedien angekommen und wird dort größtenteils unwissenschaftlich fortgeführt. Dabei stehen auch Kampfkunstprojekte im Fokus der Diskussion. Aber die bereits oben erwähnte zwiespältige öffentliche Meinung,

---

<sup>2</sup> Mitgliederzahlen der größten Kampfsportverbände 2004: Judo (200.302), Karate (106.458), Tae Kwon Do (61.484). (Deutscher Sport Bund 2005, 7)





lässt sich auf eine nicht ausreichende Reflektierung der Materie zurückführen. Es scheint daher noch eine Menge Bedarf an aufklärerischer Arbeit zu geben.

Bei der Beschäftigung mit der Thematik der Kampfstile wirft sich daher zwangsläufig die Frage auf, wie die Vermittlung abläuft und welche Ziele sie letztendlich verfolgt. Deswegen ist es notwendig sich umfassender mit den Kampfkunststilen zu befassen. Erst wenn diese Fragen geklärt sind, können Bewertungen, ob solche Kampfkunstausbildungen vertretbar sind, in der Gestaltung gewaltpräventiver Maßnahmen, getroffen werden. Diese Aufgabe ist Inhalt der hier vorliegenden Diplomarbeit.

Aus dem Thema der Arbeit ergeben sich mehrere Teilfragen, bezüglich der Kampfkunstvermittlung.

- Was zeichnet eine traditionelle Kampfkunst aus?
- Worauf ist die traditionelle Kampfkunstvermittlung ausgerichtet und wie sollen diese Ziele umgesetzt werden?

Zur Problematik des aggressiven Verhaltens bei Jugendlichen ist die Beantwortung folgender Fragen entscheidend.

- Wie entstehen aggressive Verhaltensweisen bei Jugendlichen?
- Was ist das Jugendalter und welche Entwicklungsaufgaben gibt es und welche Faktoren beeinflussen deren erfolgreiche Bewältigung?
- Und schließlich, welche Auswirkungen kann eine traditionelle Kampfkunstvermittlung auf eine erfolgreiche Bewältigung von Entwicklungsaufgaben haben bzw. welche präventiven Auswirkungen sind zu erwarten?

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





Zur Vorgehensweise

Da die Fülle an asiatischen Kampfkünsten zu umfangreich für den Rahmen dieser Arbeit ist, musste die Anzahl der untersuchten Kampfstile beschränkt werden. Die Auswahl fiel auf drei chinesische und drei japanische Kampfstile, die somit exemplarisch, für die asiatischen Kampfstile stehend, behandelt werden. Bei den chinesischen Stilen handelt es sich um Taijiquan, Baguazhang und Xingyiquan. Aikido, Judo und Karate-Do stehen dabei repräsentativ für die japanischen Kampfkünste.

Jeder Stil wird dabei einzeln vorgestellt und im Anschluss mit den Vertretern seines Landes auf Unterschiede und Gemeinsamkeiten hin untersucht. Daraus wird eine landestypische Charakterisierung der Kampfkünste abgeleitet.

Im Anschluss sollen die Typologien beider Länder miteinander verglichen werden um daraus allgemeingültige Ableitungen zu bilden. Aus den Gemeinsamkeiten sollen sich schließlich allgemein verbindliche Aussagen über die explorierten Kampfkünste getroffen werden. Diese dienen dann als Grundlage für das weitere Vorgehen.

Im Zentrum der Arbeit stehen aggressive Verhaltensweisen bei Jugendlichen. Deshalb schließt an den Kampfkunstteil die theoretische Ausarbeitung zur Thematik des Jugendalters mit deren spezifischen Eigenschaften, Entwicklungsaufgaben und Risiken an. In diesem Zusammenhang wird genauer auf die Problematik aggressiven Verhaltens als Folge nicht bewältigter Entwicklungsaufgaben eingegangen.

Auf Basis der Kampfkunstauserbeitungen und den theoretischen Grundlagen zum Jugendalter bzw. der Gewaltthematik werden dann Hypothesen aufgestellt, über die Grenzen und Möglichkeiten in gewaltpräventiven Ansätzen, die dieses Training bieten könnte.

Um schließlich einen Eindruck davon zu vermitteln, wie in pädagogischen Fachkreisen mit der Problematik von aggressiven Verhalten umgegangen wird, soll es eine kurze Einführung in den aktuellen Diskurs zur Gewaltprävention, innerhalb der Sozialpädagogik, geben. Dafür werden unterschiedliche

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Handlungsansätze erläutert. Um deren praktische Umsetzung aufzuzeigen, sollen dann exemplarisch einige Projekte vorgestellt werden. Dabei wird auf die Stellung von Kampfkunstprojekten eingegangen, um zu zeigen wie diese im sozialpädagogischen Spektrum angewandt bzw. umgesetzt werden.

Zur Transkription der chinesischen Wörter in der vorliegenden Arbeit (Steve Burchard)

Es kommt bei der Transkription des Chinesischen in eine romanische Sprache zwangsläufig zu Problemen, da es in beiden Sprachsysteme Laute und Vokaltöne gibt die dem jeweils anderen Sprachsystem unbekannt sind. Infolge dessen haben sich die unterschiedlichsten Systeme zu einer Transkription entwickelt, die jedoch alle Vor- und Nachteile in sich bergen.

Zur Zeit gibt es drei Hauptsysteme zur Transkription des Chinesischen ins Romanische nach denen dasselbe chinesische Wort manchmal gleich, manchmal unterschiedlich geschrieben wird.

Pinyin

Hanyu Pinyin Fang'an (übersetzt: „Programm zur Fixierung der Laute im Chinesischen“), meist nur kurz Pinyin, zur Abgrenzung von Tongyong Pinyin auch Hanyu Pinyin genannt, ist die offizielle chinesische Romanisierung des Hochchinesischen in der Volksrepublik China. Diese phonetische Umschrift auf der Basis des lateinischen Alphabets wurde vom Staatsrat am 6. Februar 1956 offiziell beschlossen und Ende 1957 genehmigt. Sie löste damit auf dem Festland die 1921 eingeführte nicht-lateinische Zhuyin-Umschrift (Bopomofo) ab. Gleichzeitig wurden die vereinfachten chinesischen Schriftzeichen (Kurzzeichen) zum offiziellen Schriftsystem der VR China.

Die durch die Pinyin-Umschrift angegebene Aussprache basiert auf dem Hochchinesischen. Pinyin ist bei der Internationalen Organisation für Normung (ISO) als ISO 7098:1991 (zweite Auflage nach 1982) registriert und damit als internationaler Standard anerkannt.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Seit 1. Januar 2009 ist auch in der Republik China Hanyu Pinyin offiziell, d. h. die Behörden sind verpflichtet, dieses Transkriptionssystem zu verwenden.

Da die chinesischen Zeichen immer genau eine Silbe beschreiben, ist auch die Pinyin-Umschrift silbenbasiert. Da sich das chinesische und das deutsche Lautsystem in einigen Punkten erheblich unterscheiden, sind die Aussprachehinweise nur Näherungen (vgl. URL 1).

### Wade-Giles

Das Wade-Giles-System zur phonetischen Umschrift der chinesischen Zeichen bzw. Sprache in lateinische Schrift geht auf Thomas Wade (1818–1895) und Herbert A. Giles (1845–1935) zurück. Thomas Wade war der erste Professor für Chinesisch in Cambridge und Herbert A. Giles sein direkter Nachfolger. Professor Wade hatte ein Latinisierungssystem entwickelt, das von Professor Giles in seinem Lexikon für chinesische Zeichen in der Aussprache von Peking im Jahre 1912 verwendet und vervollständigt wurde. Es ist das bis ca. 1980, vor allem in der englischsprachigen Literatur, gebräuchlichste System gewesen (vgl. URL 2).

### Yale

Das Yale-System ist das am wenigsten verwendete der drei Systeme. Es wurde an der amerikanischen Yale Universität entwickelt, um die Laute des gesprochenen Chinesisch so gut es geht zu romanisieren, dass sie für Englischsprechende mit der besten Annäherung an das Chinesische auszusprechen sind (vgl. Frantzis 2008, S. 538f).

Die im Text auftretenden chinesischen Begriffe sind jeweils in der Pinyin-Schriftweise verfasst und deren entsprechende Form, der Yale- und der Wade-Giles-Schriftweise, ist in Klammern angefügt. Wir haben uns für diese drei Schreibweisen entschieden, da sie einerseits die offizielle Transkription, in Form des Pinyin-Systems, einer populäre Form (Wade-Giles-System), mit W.-G. abgekürzt) und die einer in akademischen Kreisen verbreiteten Form (Yale-



System), wiedergeben. Dies soll Verwechslungen vorbeugen bzw. helfen sie zu vermindern, da die Übersetzungen in der einschlägigen Literatur nicht einheitlich sind und es so bei der Recherche zu Irritationen kommen kann. Wir hoffen durch die drei Varianten jedoch den Großteil der möglichen Transkriptionen die in der Literatur auftauchen abzudecken. Auch ist dies wichtig, wenn man sich mit Kampfkunst- bzw. Kampfsporteinrichtungen chinesischer Prägung auseinandersetzt, da diese sich solcher Romanisierungen bedienen.

## **1 Definitionen zu grundlegenden Begriffen der vorliegenden Arbeit**

Um den Begriff der Kampfkunst genauer zu erfassen und Verwechslungen vorzubeugen ist es notwendig, ihn, von den in diesem Kontext häufiger auftretenden Begriffen des Kampfsports und der Selbstverteidigung, abzugrenzen.

### **1.1 Kampfkunst (Steve Burchard)**

Als Kampfkunst bezeichnet man jedes System (wobei zwischen offensiven Systemen zum Kampf und defensiven Systemen zur Selbstverteidigung unterschieden wird), das bewaffnete und waffenlose Fertigkeiten und Techniken der körperlichen Auseinandersetzung mit einem Gegner formalisiert. Dabei kann es sich um Regelwerke oder Unterrichtssysteme handeln. Die Inhalte bzw. die Auswirkungen des Übens gehen dabei teilweise über das rein Praktische hinaus und umfassen weitere Aspekte wie Philosophie, Kultur, religiöse Elemente, Denkweise, Alltagsleben und Gesundheit.

In den Kampfkünsten wird daher großes Gewicht auf die charakterliche Entwicklung des Praktizierenden gelegt. Dabei entwickeln sie sich teilweise von der Einübung echter Gewaltanwendung weg, hin zu rituellen und spirituellen Praktiken, die auch der Selbstfindung oder -vervollkommnung dienen sollen (vgl. Crudelli 2009, S. 10-12).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Ursprünglich dienten sie ausschließlich dem Zweck sich effektiv gegen Angreifer zur Wehr zu setzen bzw. selbst als solcher auftreten zu können.

Schwatke führt zur Entstehung der Kampfkünste an, dass diese sich im Zuge der Beendigung blutiger Feudalkriege und mit zunehmender Bedeutung von Feuerwaffen aus der Kriegskunst entwickelten. Die sonst zum Töten gedachten Waffen sollten nun durch ständiges Training nicht nur den Körper, sondern auch den Geist schulen, indem sich der Übende mit sich selbst und der Waffe auseinandersetzt (vgl. Schwatke 2004, Internetquelle).

Crudelli schließt sich dieser Meinung an und fügt ergänzend hinzu, dass viele der Kampfkünste eine Geschichte besitzen, die bis zu 5000 Jahre zurück reicht (vgl. Crudelli 2009, S. 10).

Im Gegensatz zum Kampfsport, der sich durch Regelwerke für den sportlichen Wettkampf auszeichnet und der vorrangig in der Förderung von Gesundheit und Fitness und in der Ausführung als Sport bzw. Freizeitbeschäftigung ausgeübt wird, geht die Kampfkunst darüber hinaus und besitzt einen gelehrten philosophischen und sozialen Hintergrund (vgl. Crudelli 2009, S. 10).

Hoffmann ist der Auffassung, dass im Kampfsport die reine, messbare Leistungssteigerung im Vordergrund steht, wobei es in den Kampfkünsten eher um die „rechte“ Form oder „gute“ Gestalt geht. Die perfekte Beherrschung der Technik sei dabei nachrangiger, der Weg selber dorthin, sei jedoch erstrebenswert (vgl. Hoffmann 2006, S. 11).

Peschaut ist schließlich der Auffassung, dass Ziel der Kampfkunst liege in der Überwindung des Kampfes. Wofür es seiner Meinung nach einer Persönlichkeit bedarf, die sich selbst unter Kontrolle hat (vgl. Peschaut 2006, S. 61).

Das Begriffselement Kampf kann je nach Tradition und Motiv jede der Bedeutungen annehmen, die mit dem Stammwort verbunden sind. Kunst ist hier, im Gegensatz zu ästhetischem Schaffen, als Können beziehungsweise Fertigkeit zu verstehen.

Frantzis fügt dabei folgende Punkte an, die ein Training erfüllen muss, um als Kunst zu gelten.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





1. Wenn den imaginativen oder höheren Anteilen des eigenen Selbst eine materielle oder mentale Form verliehen wird.
1. Die Kreativität muss durch irgend ein Medium (z.B. dem Kampf) aus der Tiefe des menschlichen Herzens und der menschlichen Seele schöpfen.
2. Das Training muss der Entwicklung und Manifestation des Qi (siehe Kapitel 2.2.4.5) und der inneren Kraft (sowohl der subtilen, als auch der rohen) dienen.
3. Es muss die Herbeiführung höherer Bewusstseinszustände ermöglichen (z.B. beim Üben der Formen oder beim Sparring), die es der Seele ermöglichen sich durch den Körper zu artikulieren.
4. Wenn der Praktizierende fortfährt, zu lernen und zu wachsen, weil sein Ziel der kreative-, künstlerische Ausdruck seiner Kampfkunst ist (vgl. Frantzis 2008, S. 49f).

## 1.2 Kampfsport (von Anja Krüger)

Nach Hoffmann sind die Anfänge der historischen Entwicklungen hin zum Kampfsport stets mit der Entstehung der asiatischen Kampfkünste einhergegangen. Seit bestehen der Kriegskünste, wurden Vergleichswettkämpfe abgehalten, welche nicht auf Leben und Tod ausgefochten wurden. Damit konnten Kampftechniken erprobt werden, welche für das Überleben der Krieger unerlässlich waren zu erproben (vgl. Hoffmann 2006, S. 10).

Kampfsport ist im deutschsprachigen Raum der in der Öffentlichkeit (außerhalb der Fachkreise) benutzte Sammelbegriff für die vielen verschiedenen Kampfstile. Vor allem sind es die Kampfstile, bei denen keine Schusswaffen verwendet werden. Der Begriff wird speziell mit der asiatischen Tradition des japanischen Budo oder des chinesischen Kung Fu in Verbindung gebracht, obwohl es auch zahlreiche einheimische Kampfstile gibt (vgl. URL 1).

Hoffmann meint, dass ebenso wie in den reinen Kampfkünsten auch philosophische Hintergründe in den Kampfsportarten vermittelt und gelehrt werden

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der  
Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



können, dies jedoch meist in einer abgeschwächten Form geschieht. Andererseits muss die Tatsache, dass ein Kampf im sportlichen Vergleich stattfinden kann, ihn nicht seinen philosophisch-traditionellen Hintergrund verlieren lassen (vgl. Hoffmann 2006, S. 10).

Im Kampfsport steht der reglementierte sportliche Wettkampf im Vordergrund. Dabei geht es im Rahmen der Regeln um den Gewinn und damit besser zu sein als der Gegner. Die meisten Kampfsportarten verwenden keine Waffen und die, welche Waffen nutzen, verwenden Sportwaffen, bei denen die Verletzungsgefahr gering gehalten wird (vgl. ebda. URL 1).

### 1.3 Selbstverteidigung (Anja Krüger)

Selbstverteidigung allgemein ist jede (rechtlich erlaubte) unmittelbare Abwehr eines rechtswidrigen Angriffs oder einer drohenden Gefahr (Notwehr, Notstand). Im vorwiegend Ostasiatischen Raum bildeten sich Formen der körperlichen Verteidigung als waffenlose Selbstverteidigung aus. Aus diesen Kampfkünsten, die fast alle Gliedmaßen des Körpers als Waffe einsetzen (z.B. Karate, Kung-Fu) oder die Energie eines Angriffs ausnutzen und gegen den Angreifenden richten, wie zum Beispiel im Aikido, entwickelten sich die Budo-Sportarten (vgl. Der Brockhaus Sport 2007, S. 416).

Selbstverteidigung umfasst, laut Delp, ein Konzept aus drei Schritten:

1. Es gilt Ernstsituationen durch Aufmerksamkeit zu vermeiden.
2. Das richtige Verhalten in einer verbalen Konfrontation, so dass ein Kampf vermieden werden kann.
3. Erst wenn sich kein Ausweg bietet, können angemessene Techniken zur Verteidigung eingesetzt werden (vgl. Delp 2005, S. 10).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



## 1.4 Die in Deutschland geltenden Gesetze in Bezug auf Selbstverteidigung

### § 32 StGB Notwehr

„(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

(2) Notwehr ist eine Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.“ (Strafgesetzbuch 2006, S. 21f)

### § 33 StGB Überschreitung der Notwehr

„Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.“ (ebda., S. 22)

### § 34 StGB Rechtfertigender Notstand

„Wer in einer gegenwärtigen, nicht anders abwendbaren Gefahr für Leben, Leib, Freiheit, Ehre, Eigentum oder ein anderes Rechtsgut eine Tat begeht, um die Gefahr von sich oder einem anderen abzuwenden, handelt nicht rechtswidrig, wenn bei Abwägung der widerstreitenden Interessen, namentlich der betroffenen Rechtsgüter und des Grades der ihnen drohenden Gefahren, das geschützte Interessen, das beeinträchtigte wesentlich überwiegt. Dies gilt jedoch nur, soweit die Tat ein angemessenes Mittel ist, die Gefahr abzuwenden.“ (ebda., S.22)

### § 35 StGB Entschuldigender Notstand

„(1) Wer in einer gegenwärtigen, nicht anders abwendbaren Gefahr für Leben, Leib oder Freiheit eine rechtswidrige Tat begeht, um die Gefahr von sich, einem Angehörigen oder einer anderen ihm nahestehenden Person

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





abzuwenden, handelt ohne Schuld. Dies gilt nicht, soweit dem Täter nach den Umständen, namentlich weil er die Gefahr selbst verursacht hat oder weil er in einem besonderen Rechtsverhältnis stand, zugemutet werden konnte, die Gefahr hinzunehmen; jedoch kann die Strafe nach § 49 Abs. 1 gemildert werden, wenn der Täter nicht mit Rücksicht auf ein besonderes Rechtsverhältnis die Gefahr hinzunehmen hatte.“ (Strafgesetzbuch 2006, S. 22)

#### **1.4 Tradition (Steve Burchard)**

Das Fremdwörterlexikon definiert Tradition als eine Überlieferung, Herkommen, ein Brauch, eine Gewohnheit bzw. Gepflogenheit, wobei das tradieren die Weitergabe dieser an die nächste Generation darstellt (vgl. Duden 2000, S. 1003). Der Begriff leitet sich vom lateinischen Wort traditio ab, welches übersetzt soviel wie „Übergabe“, „Überlieferung“ bedeutet. Die Ableitung traditionell heißt somit, dass etwas „überliefert“, „herkömmlich“ bzw. „dem Brauch entsprechend üblich“ ist (vgl. Duden 1997, S. 751). Dabei wird die geistige Haltung, die bewusst an der Tradition festhält, mit Traditionalismus bezeichnet (vgl. Duden 2000, S. 1003).

#### **1.5 Zusammenfassung**

Durch die Ausführungen zeigt sich eine Trennlinie zwischen den erläuterten Begriffen. Kampfkunst besitzt von allen drei Ansätzen den ganzheitlichsten Charakter, da es nicht nur auf das Training bzw. den Wettkampf abzielt, wie im Kampfsport, sondern darüber hinaus stärker auf das Alltagsleben des Praktizierenden Einfluss nehmen soll. Von vielen Kampfkünsten gibt es allerdings Varianten, die den sportlichen Zweikampf erlauben (z.B. Karate-Do). In anderen Kampfkünsten hingegen stehen sportliche Einzelwettbewerbe im Vordergrund, während der Aspekt der Selbstverteidigung und der echte Kampf in den Hintergrund treten. Hoffmann stellt diesbezüglich fest, dass es zunehmend

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



weniger Kampfsportarten gibt die eindeutig einer der beiden Definitionen (Kampfkunst oder Kampfsport) zuzuordnen sind. So war etwa Aikido, zumeist als eine der reinsten Kampfkünste beschrieben, im Jahr 2005 erstmals bei den Worldgames als sportlicher Wettkampf vertreten. Nicht nur in Japan sind Wettkämpfe in der vermeintlichen Kampfkunst Iaido (Kunst des Schwertziehens) durchaus üblich. Auf der anderen Seite werden klassische Vertreter von Kampfsportarten wie etwa Tae Kwon Do (olympische Disziplin) oder Karate auch heute in den verschiedenen Sportschulen und Sportvereinen(!) in einer traditionellen Form gelehrt, zum Teil auch ohne jede Wettkampfteilnahme und mit einem hohem Anteil an philosophischer Lehre (vgl. Hoffmann 2006, S. 17).

Selbstverteidigung hingegen ist eher ein situatives Phänomen welches sich von der Eigenschaft bzw. Technik her nicht von der Kunst oder dem Sport unterscheiden muss. Es ist hierbei der Kontext, die Situation, in der die Technik angewandt wird, sprich es erfolgt nicht in einem Wettkampf oder im Training, sondern in einer unausweichlichen Begebenheit, die nicht vom Ausübenden inszeniert bzw. erwünscht wird.

In Bezug auf die Fragestellung dieser Diplomarbeit steht das Adjektiv „traditionell“ in Verbindung mit Kampfkunstvermittlung, also für ein überliefertes Brauchtum zur Schulung bzw. Weitergabe der Kampfkunsth Fertigkeiten. In den folgenden Kapiteln soll auf diese Überlieferungen genauer eingegangen werden, indem die philosophischen Wurzeln dargestellt, die Ursprünge bzw. deren Geschichte erörtert und ihre wichtigsten Prinzipien benannt werden sollen.

## **2 Die philosophischen Wurzeln der Kampfkünste**

### **(Steve Burchard)**

Ein umfassendes Verständnis der Kampfkünste ist nicht möglich wenn man diese getrennt von ihren weltanschaulichen Wurzeln betrachtet. Diesem Fakt trägt das folgende Kapitel Rechnung. Es sollen die philosophischen Hauptströmungen erläutert und auf deren praktische Umsetzung in den Kampfkünsten eingegangen

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



werden. Die hier aufgezeigte Abgrenzung zwischen den philosophischen und religiösen Schulen und deren Verbindung zu den Kampfkünsten ist in der Praxis nicht immer so deutlich, da sich diese Systeme durch den kulturellen Austausch der Völker Asiens gegenseitig bereicherten und durch mannigfaltige Wechselwirkungen gegenseitig beeinflussten. So kam es zu vielfältigen Abwandlungen, die meist regional begrenzt waren. Daher wird hier nur auf die wichtigsten Gedankensysteme eingegangen.

## 2.1 Buddhismus

Der Buddhismus ist eine Lehrtradition und Religion, die ihren Ursprung in Indien hat. Man schätzt die Zahl der Buddhisten auf ca. 300 Millionen. Nach Christentum, Islam und Hinduismus ist es die viertgrößte Religion der Erde. Die ungenaue Bezifferung hängt unter anderem damit zusammen, dass es in etlichen asiatischen Ländern keinen eindeutigen Konfessionsstand für Buddhisten gibt. So gehören viele Anhänger des Buddhismus auch anderen Glaubensgemeinschaften an. Zum Beispiel, gehören von den rund 118 Millionen Shintoisten in Japan, ca. 90% der buddhistischen Glaubensgemeinschaft an.

Der Buddhismus ist hauptsächlich in Süd-, Südost- und Ostasien verbreitet. Etwa ein Viertel aller Buddhisten lebt in China. Die Buddhisten berufen sich auf die Lehren des Siddhartha Gautama, der in Nordindien lebte. Er wird als „historischer Buddha“ bezeichnet, um ihn von mythischen Buddha-Gestalten zu unterscheiden, die nicht historisch belegt sind (vgl. Brockhaus Religion 2004, S.105).

### 2.1.1 Siddhartha Gautama

Als Lebensdaten Siddharthas (Sanskrit: „der sein Ziel erreicht hat“) (vgl. Brockhaus Religion 2004, S. 600) wurde 563-483 v. Chr. errechnet. Die neuere Forschung hat jedoch diese Datierung aufgegeben. Sie geht davon aus, dass Siddhartha zumindest mehrere Jahrzehnte, vielleicht ein Jahrhundert später

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



geboren wurde. Nach der Überlieferung wurde Siddhartha in Lumbini im nordindischen Fürstentum Kapilavastu, heute Teil des Nepals, als Sohn des Herrscherhauses von Shakya geboren. Daher trägt er den Beinamen Shakyamuni, „Weiser aus dem Hause Shakya“. Im Alter von 29 Jahren wurde ihm bewusst, dass Reichtum und Luxus nicht die Grundlage für Glück sind. Er erkannte, dass Leid wie Altern, Krankheit, Tod und Schmerz untrennbar mit dem Leben verbunden ist, und brach auf, um verschiedene Religionslehren und Philosophien zu erkunden, um die wahre Natur menschlichen Glücks zu finden. Sechs Jahre der Askese, des Studiums und danach der Meditation führten ihn schließlich auf den Weg der Mitte, zwischen Askese und Hedonismus, ausgelöst durch das Erlebnis des Erwachens (Bodhi), welches oft fälschlicherweise als Erleuchtung bezeichnet wird, dass er unter einer Pappel-Feige in Bodhgaya im heutigen Nordindien hatte. Buddha (Sanskrit: „Erwachter“) ist somit ein Ehrentitel, der sich auf jenes Ereignis bezieht. Wenig später hielt er in Rsipatana, dem heutigen Sarnath, seine erste Lehrrede und setzte damit das „Rad der Lehre“ (Sanskrit: „Dharmachakra“) in Bewegung. Danach wanderte er lehrend durch Nordindien bis zum Ende seines Lebens im Alter von 80 Jahren, mit dem bei ihm, nach buddhistischer Vorstellung das endgültige Nirvana (Parinirvana, übersetzt: „Verlöschen“) eintrat. Er gab die Unterweisungen der buddhistischen Lehre, des Dharma, an die von ihm begründete vierfache Gemeinschaft, bestehend aus den Mönchen (Pali: „Bhikkhu“) und Nonnen (Pali: „Bhikkhuni“) des buddhistischen Mönchtums und an die Sangha (Sanskrit: „Versammlung“) bestehend aus männlichen und weiblichen Laienschülern (Sanskrit: „Upāsaka“ bzw. „Upasika“), weiter (vgl. Schumann 2003, S. 9-18).

### 2.1.2 Entwicklung

Von der nordindischen Heimat Siddhartha Gautamas verbreitete sich der Buddhismus zunächst auf dem indischen Subkontinent, auf Sri Lanka und in Zentralasien. Insgesamt sechs buddhistische Konzile, die nach seinem Tod (das erste erfolgte drei Monate nach seinem Ableben) abgehalten worden sind, trugen

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



zur „Kanonisierung“ der Lehren bei. Das erste Konzil traf zusammen, um den Dhamma (Pali: „die Lehre“) und die Vinaya (Pali: „die Mönchsregeln“, wie z.B. das Leben in Armut oder körperlicher Enthaltbarkeit) zu besprechen und gemäß den Unterweisungen des Buddha festzuhalten. Während des zweiten Konzils und den folgenden Zusammenkünften kam es zur Bildung von 18 verschiedenen Schulen (Nikaya-Schulen), die sich auf unterschiedliche Weise auf die ursprünglichen Lehren des Buddha beriefen.

Notz geht sogar von bis zu 30 verschiedenen Schulen aus (vgl. Notz 2000, S. 128). Die ersten beiden Konzile sind von allen buddhistischen Schulen anerkannt. Die anderen Konzilien werden nur von einem Teil der Schulen akzeptiert. Die drei Hauptschulen die sich daraus entwickelten sind der Hinayana-, der Mahayana- und der Vajrayana-Buddhismus. Der nördliche Buddhismus, als Mahayana bezeichnet (Sanskrit: „das große Fahrzeug“, durchmischte sich mehr mit den ursprünglichen Religionen und Philosophien der Kulturen mit denen er Kontakt hatte) erreichte über die Seidenstraße Zentral- und Ostasien, wo sich weitere Traditionen wie etwa das Ch’an (in China, wo es viele taoistische Einflüsse inkorporierte), das Zen (die japanische Form des chinesischen Ch’an) und der Amitabha-Buddhismus (Ostasien) entwickelten. In die Himalaya-Region (Tibet, Bhutan, Nepal, Mongolei u. a. Länder) gelangte der Buddhismus direkt aus Nordindien, wo dann das Vajrayana („das Diamant-Fahrzeug“) entstand. Von Südindien und Sri Lanka gelangte der südliche Buddhismus, als Theravada bezeichnet (Pali: „die Lehre der Ältesten“, der sich an die Lehre Buddhas, wie sie auf dem Konzil von Patna festgelegt wurde), in die Länder Südostasiens, also Kambodscha (Funan, Angkor), Thailand, Myanmar (Pegu) und Laos, wo er den Mahayana verdrängte.

Der Buddhismus trat in vielfältiger Weise mit den Religionen und Philosophien der Länder, in denen er Verbreitung fand, in Wechselwirkung. Dabei wurde er auch mit religiösen und philosophischen Traditionen kombiniert, deren Lehren sich von denen des ursprünglichen Buddhismus stark unterscheiden. Eine vielfältige Weiterentwicklung der Lehre war durch die Worte Buddhas geradezu vorbestimmt.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





Als Lehre nämlich, die ausdrücklich in Zweifel gezogen werden darf, hat der Buddhismus sich natürlicherweise mit anderen Religionen vermischt, die auch Vorstellungen von Gottheiten kennen oder welche die Gebote der Enthaltsamkeit weniger streng oder gar nicht handhabten.

Seit dem 19. und insbesondere seit dem 20. Jahrhundert wächst auch in den industrialisierten Staaten Europas, den USA und Australien die Tendenz, sich dem Buddhismus zuzuwenden. Im Unterschied zu den asiatischen Ländern gibt es im Westen die Situation, dass die zahlreichen und oft sehr unterschiedlichen Ausprägungen der verschiedenen Lehrrichtungen nebeneinander in Erscheinung treten (vgl. Brockhaus Religion 2004, S. 104-110).

### **2.1.3 Grundlagen des Buddhismus**

In seiner ursprünglichen Form, die aus der vorliegenden ältesten Überlieferung nur eingeschränkt rekonstruierbar ist, und durch seine vielfältige Fortentwicklung, ähnelt der Buddhismus teils mehr einer Denktradition oder Philosophie als einer Religion im westlichen Verständnis.

Buddha selbst sah sich weder als Gott noch als Überbringer der Lehre eines Gottes. Er stellte klar, dass er die Lehre, Dhamma (Pali) bzw. Dharma (Sanskrit), nicht aufgrund göttlicher Offenbarung erhalten habe sondern vielmehr durch eigene meditative Schau (Kontemplation) zu einem Verständnis der Natur des eigenen Geistes und der Natur aller Dinge gelangt sei. Diese Erkenntnis sei jedem zugänglich, der seiner Lehre und Methodik folge. Dabei sei die von ihm aufgezeigte Lehre nicht dogmatisch zu befolgen. Im Gegenteil, er warnte vor blinder Autoritätsgläubigkeit und hob die Selbstverantwortung des Menschen damit hervor. Er verwies auch auf die Vergeblichkeit von Bemühungen, die Welt mit Hilfe von Begriffen und Sprache zu erfassen, und mahnte gegenüber dem geschriebenen Wort oder feststehenden Lehren eine Skepsis an, die in anderen Religionen in dieser Radikalität kaum anzutreffen ist (vgl. Brockhaus Religion 2004, S. 106-108).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



## 2.1.4 Die Lehre des Buddhismus und dessen wichtigste Prinzipien



Abb. 1: Das Dharmachakra („Rad der Lehre“) ist das Symbol der Lehre Buddhas. Die acht Speichen des Rades weisen auf den Edlen Achtfachen Pfad hin (<http://swastika-info.com/de2/historical/historical/1113254145.html>, 2005).

### 2.1.4.1 Leidhaftigkeit

Die Basis der buddhistischen Praxis sind die Vier Edlen Wahrheiten in denen die Leidhaftigkeit (Pali: „dukkha“) der Existenz thematisiert wird. Diese vier Wahrheiten basieren auf vier Erkenntnissen, welche folgendermaßen lauten:

1. Die Erkenntnis, dass das Leben von Leiden geprägt ist.
2. Die Erkenntnis, dass dieses Leiden durch den „Durst“, der Begierde nach Existenz verursacht wird.
3. Das jenes Leiden durch Beseitigung dieses „Durstes“, der Begierden und Leidenschaften (v.a. Gier, Hass, Verblendung), beendet werden kann.
4. Das der Weg dahin über den Achtfachen Pfad führt. Dieser ist ein Verhaltenskodex der sich wie folgt zusammenfassen lässt, rechte Anschauung, rechter Entschluss, rechte Rede, rechtes Tun, rechter Lebenserwerb, rechtes Bemühen, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Nach der buddhistischen Lehre ist jedes Lebewesen einem endlosen Kreislauf (Sanskrit: „Samsara“) von Geburt und Wiedergeburt unterworfen. Ziel von Buddhisten ist es, durch ethisches Verhalten, die Kultivierung der Tugenden, die Praxis der „Versenkung“ (Sanskrit: „Samadhi“) und die Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit aus diesem Kreislauf herauszutreten. Auf diesem Weg sollen Leid und Unvollkommenheit überwunden und durch Einsicht (Erwachen) der Zustand des Nirvana realisiert werden. Indem jemand Zuflucht zu Buddha, Dharma (Lehre) und Sangha (Gemeinschaft) nimmt, bezeugt er seine Zugehörigkeit zur Laien-Gemeinschaft des Buddhismus. Zudem existieren verschiedene rituelle Systeme zur Ordination in den Mönchs- bzw. Nonnenorden (vgl. Schumann 2003, S. 11-13).

#### **2.1.4.2 Nicht-Selbst und Wiedergeburt**

Die Astika-Schulen der indischen Philosophie lehrten das „Selbst“ (Pali: „attā“, Sanskrit: „ātman“), vergleichbar mit dem Begriff einer persönlichen Seele. Der Buddha verneinte die Existenz von ātā als persönliche und beständige Einheit. Im Gegensatz dazu sprach er von dem „Nicht-Selbst“ (Pali: „anattā“, Sanskrit: „anātman“). Die Vorstellung von einem beständigen Selbst ist Teil der Täuschung über die Beschaffenheit der Welt. Gemäß der Lehre Buddhas besteht die Persönlichkeit mit all ihren Erfahrungen und Wahrnehmungen in der Welt aus den Fünf Gruppen, (Pali: „khandhā“, Sanskrit: „skandhas“): Körper, Empfindungen, Wahrnehmungen, Geistesregungen und Bewusstsein. Das Selbst ist aus buddhistischer Sicht keine konstante Einheit, sondern ein von beständigem Werden, Wandeln und Vergehen gekennzeichneter Vorgang. Wiedergeburt bedeutet im Buddhismus nicht individuelle Fortdauer eines dauerhaften Wesenskernes, auch nicht Weiterwandern eines Bewusstseins nach dem Tode. Vielmehr sind es unpersönliche karmische Impulse, die von einer Existenz ausstrahlend eine spätere Existenzform mitprägen.





#### 2.1.4.3 **Vergänglichkeit**

Die „bedingte Entstehung“, auch „Entstehen in Abhängigkeit“ (Pali: „Paticcasamuppada“, Sanskrit: „Pratityasamutpada“), ist eines der zentralen Konzepte des Buddhismus. Es beschreibt in einer Kette von 12 miteinander verwobenen Elementen die Seinsweise aller Phänomene in ihrer dynamischen Entwicklung und gegenseitigen Bedingtheit. Die Essenz dieser Lehre kann zusammengefasst werden in dem Satz: „Dieses ist, weil jenes ist“. Aus diesem dynamischen Prozess leitet sich die Vergänglichkeit (Pali: „anicca“) aller Dinge bzw. Phänomene ab und begründet die buddhistische Praxis des Nicht-haftens an denselbigen. Das Anhaften an Dingen bzw. an einer Vorstellung davon offenbart den illusorischen Akt darin, da sich die Dinge von Augenblick zu Augenblick verändern und dadurch keine immanente Substanz haben die man besitzen bzw. bewahren könnte und an der es somit zu haften lohnen würde.

#### 2.1.4.4 **Ursache und Wirkung: Karma**

Kamma (Pali) bzw. Karma (Sanskrit) bedeutet „Tat, Wirken“ und bezeichnet das sinnliche Begehren und das Anhaften an den Erscheinungen der Welt (Gier, Hass, Ich-Sucht), die Taten, die dadurch entstehen, und die Wirkungen von Handlungen und Gedanken in moralischer Hinsicht, insbesondere die Rückwirkungen auf den Akteur selbst. Karma bezieht sich auf alles Tun und Handeln sowie die nichtmateriellen Ebenen des Denkens und Fühlens. All das erzeugt entweder gutes oder schlechtes Karma oder kann karmisch gesehen neutral sein. Gutes wie schlechtes Karma erzeugt die Folge der Wiedergeburten, das Samsara (Sanskrit: „beständiges Wandern“, bezeichnet den fortlaufenden Kreislauf des Lebens aus Tod und Geburt, Werden und Vergehen indem alle Wesen gefangen sind durch ihre Taten, Gedanken und Emotionen, durch Wünsche und Begierden). Wie bereits erwähnt ist es im Buddhismus das höchste Ziel diesem Kreislauf zu entkommen, indem kein Karma mehr erzeugt wird. Die Handlungen hinterlassen dann keine Spuren mehr in der Welt. Man bezeichnet dies dann als Eingang ins Nirvana (Sanskrit: „verwehen“). Da dieses Ziel in der Geschichte des Buddhismus

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



oft als unerreichbar in einem Leben galt, ging es, besonders bei den Laien, mehr um das Anhäufen guten Karmas als um das Erreichen des Nirvana im diesseitigen Leben. Gekoppelt daran ist der Glaube, dass das erworbene Verdienst (z.B. durch gute Taten, zeitweiligen Beitritt in die Sangha, Spenden an Mönche, Kopieren von buddhistischen Lehrtexten) auch rituell an andere weitergegeben werden könne, selbst an Verstorbene oder ganze Nationen (vgl. Notz 2000, S. 126-128).

#### **2.1.4.5 Verlöschen: Nirvana**

Nibbana (Pali) bzw. Nirvana (Sanskrit) bezeichnet die höchste Verwirklichungsstufe des Bewusstseins, in der jede Ich-Anhaftung und alle Vorstellungen/Konzepte erloschen sind. Nirvana kann mit Worten nicht beschrieben, es kann nur erlebt und erfahren werden als Folge intensiver meditativer Übung und anhaltender Achtsamkeitspraxis. Es ist weder ein Ort, also nicht vergleichbar mit Paradies-Vorstellungen anderer Religionen, noch eine Art Himmel und auch keine Seligkeit in einem Jenseits. Nirvana ist auch kein nihilistisches Konzept, kein „Nichts“, wie westliche Interpreten in den Anfängen der Buddhismusrezeption glaubten, sondern beschreibt die vom Bewusstsein erfahrbare Dimension des Letztendlichen. So lebte der Buddha und unterrichtete noch 45 Jahre nachdem er bereits das Nirvana verwirklicht hatte (vgl. Schumann 2003, S. 11-13).

#### **2.1.4.6 Meditation und Achtsamkeit**

Weder das rein intellektuelle Erfassen der Buddha-Lehre noch das Befolgen ihrer ethischen Richtlinien allein reicht für eine erfolgreiche Praxis aus. Im Zentrum des Buddha-Dharma stehen daher Meditation und Achtsamkeitspraxis. Von der Atembeobachtung über die Liebende-Güte-Meditation, Mantra-Rezitationen, Gehmeditation, Visualisierungen bis hin zu thematisch ausgerichteten Kontemplationen haben die regionalen buddhistischen Schulen eine Vielzahl von Meditationsformen entwickelt. Ziele der Meditation sind vor allem die Sammlung und Beruhigung des Geistes, das Trainieren klar-bewusster Wahrnehmung, des

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



„tiefen Sehens“, das Kultivieren von Mitgefühl mit allen Wesen, die Schulung der Achtsamkeit sowie die schrittweise Auflösung der leidvollen Ich-Verhaftung (vgl. Brockhaus Religion 2004, S. 108-110).

Achtsamkeit (auch Bewusstheit, Vergegenwärtigung) ist die Übung, ganz im Hier und Jetzt zu verweilen, alles Gegenwärtige klarbewusst und nicht wertend wahrzunehmen. Diese Hinwendung zum momentanen Augenblick erfordert volle Wachheit, ganze Präsenz und eine nicht nachlassende Aufmerksamkeit für alle im Moment auftauchenden körperlichen und geistigen Phänomene (vgl. Notz 2000, S. 126-132).

### **2.1.5 Der buddhistische Ansatz in den Kampfkünsten**

Für die in den folgenden Kapiteln vorgestellten japanischen Kampfkünste Aikido, Judo und Karate-Do, die allesamt Budo-Kampfkünste sind, weist Deshimaru wesentliche Zusammenhänge mit der buddhistische Lehre, hier vor allen Dingen mit der Zen-buddhistischen Tradition, nach.

Budo ist ein japanischer Begriff und setzt sich aus bu: „ritterlich“, „kriegerisch“ und do: „Weg“, „Grundsatz“ zusammen (vgl. Brockhaus Sport 2007, S. 92).

Im Budo, der alle Kampfkünste Japans umfasst und den Weg des Kriegers beschreibt, wurden die bestehenden Beziehungen zwischen Ethik, Religion und Philosophie in einer sehr direkten Weise vertieft. Die Entwicklung hin zu einem Sport jedoch ist erst in neuerer Zeit entstanden. In den alten Texten des Budo, geht es allein um die geistige Bildung und die Reflexion über das Wesen des Selbst und der zentralen Frage: „Wer bin ich?“. (vgl. Deshimaru 1994, S. 21).

Die zu den Budo-Künsten gehörenden Kampfformen haben ihren gemeinsamen ethisch-philosophischen Grund im Do-Begriff der Zen-buddhistischen Philosophie, als dem Weg zur körperlichen und geistigen Beherrschung des eigenen Selbst. Die Kampfformen sollen dem Studium dieses „Weges“ dienen und über körperliche Übungen zur geistigen Reife führen.

Im Budo geht es nicht um den Wettstreit, sondern vielmehr darum, den Frieden und die Meisterschaft über sich selbst zu finden (vgl. Deshimaru 1994, S. 21).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Protin meint, dass die Weisheit des Budo darin bestand, in seinen Lehrmethoden die Unteilbarkeit und Perfektion dessen zu achten, was die Identität des Menschen ausmacht (vgl. Protin 2004, S. 13).

Zwischen Körper und Geist, Haltung und Geist, Technik und Geist, ist es die Atmung, welche die Verbindung herstellt. Die Atmung und die Haltung werden eins. Die Atmung wird zu Ki (siehe auch Kapitel 2.2.4.5).

Budo forciert dabei nicht den Sieg über andere sondern den Sieg über sich Selbst indem es unter anderem zu der Erfahrung des „darüber-hinaus-gehens“ verhelfen soll. Damit ist das meditative Einswerden, mit allen Existenzen gemeint, was durch die Aufgabe der Anhaftung an die Welt der Erscheinungen und Illusionen (jap. Bonno), der menschlichen Ratio, verwirklicht werden soll.

Der Buddhismus hat dabei, nach Ansicht Deshimarus, die japanischen Kampfkünste in fünf wesentlichen Aspekten geprägt:

1. in der Besänftigung der Gefühle,
2. dem ruhigen Gehorsam gegenüber dem Unvermeidlichen,
3. in der Selbstbeherrschung gegenüber jedwedem Ereignis,
4. in die tiefe Vertrautheit mit dem Gedanken des Todes als mit dem des Lebens,
5. in dem der reinen Armut (vgl. Deshimaru 1994, S. 21-23).

Kodo Sawaki, der Zen-Meister Deshimarus, brachte seine Auffassung über den Zusammenhang von Zen und Kampfkunst klar zum Ausdruck indem er sagte:

„Zen und die Kampfkünste haben den gleichen >Geschmack<, sie sind eine Einheit.“ (Deshimaru 1994, S. 24)

Ferner lassen sich aus den obigen Ausführungen zur buddhistischen Lehre und den Abhandlungen über die japanischen Kampfkünste im 4. Kapitel folgende Aussagen treffen.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



1. Die Übenden der Kampfkünste tun es dem Buddha gleich, indem sie durch eigene Bemühungen, in Form von meditativer Schau, die Teil der Kampfkunstschulung ist, zu einem tieferen Verständnis des eigenen Geistes und der Natur gelangen wollen.
2. Die Skepsis vieler buddhistischer Strömungen gegenüber dem geschriebenen Wort und feststehenden Lehren sowie dem Bemühen die Welt mit Hilfe von Begriffen und Sprache zu erfassen, schlägt sich auch in diesen Kampfkunstschulen nieder. In ihnen wird großer Wert auf die praktische Übung gelegt (vgl. Deshimaru 1994, S. 24) und auch die Lehrinhalte sind nicht statisch bzw. abgeschlossen sondern sind einer ständigen Entwicklung unterworfen.
3. Der Achtfache Pfad den Buddha beschrieb um aus der Welt des Samsara auszutreten bildet auch das Normen bzw. das Wertegefüge für die Kampfkunstschüler, die deren Verhaltenskodex bestimmt und somit auch die Ausrichtung der Schulung vorgibt. Das hängt größtenteils damit zusammen, dass die Kampfkunstausübenden der vergangenen Zeiten selbst Mönche waren bzw. in buddhistisch geprägten Gemeinschaften bzw. Gesellschaften lebten und so diese Normen unweigerlich in ihre Schulen einfließen bzw. fest mit ihnen verbunden waren.
4. Das Selbst ist aus buddhistischer Sicht keine konstante Einheit, sondern ein von beständigem Werden, Wandeln und Vergehen gekennzeichneter Vorgang. Darin gibt es keine festen statischen Grenzen, keine Subjekt-Objekt-Trennung in Ich und Du bzw. Ich und Jenes. Dieser buddhistische Ansatz bildet auch das spirituelle Fundament der Kampfkünste, respektive stellt es die Grundlage dar auf der eine meditative Verschmelzung, durch Aufgabe der Ich-Haftung, mit der Natur/Umgebung stattfinden kann. Dieser Zustand wird im japanischen Mushin genannt. Ihm entspricht der chinesische Ausdruck Wuwei (siehe Kapitel 2.2.4.3) (vgl. Lind 2007, S. 298).

Lowenthal beschreibt dies folgendermaßen:

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





„Das ausschließliche Beschäftigt-sein mit der eigenen Person, aufgeben heißt, das Eins- Sein mit dem Universum zu verwirklichen, in Harmonie mit der Umwelt. Durch das Ungleichgewicht welches die Selbstsucht begleitet entstehen Gefühle des Abgetrennt-seins, der Schuld und der Angst.“ (Lowenthal, 1995 S. 69)

Durch diesen Vorgang, des „Sich-Vergessens“, nutzt der Praktizierende nicht nur seine beschränkten Körperkräfte, sondern kann dadurch auf die unbeschränkten Kräfte des Kosmos zurückgreifen um damit die Effektivität seiner Technik enorm zu verbessern.

5. Der erfahrungsbasierte Ansatz des Buddhismus wie er z.B. in den Vorstellungen/Konzepte vom Nirvana anzutreffen ist, spiegelt sich ebenfalls in den genannten Kampfkunstschulen wieder. Die Einsichten bzw. Erkenntnisse die in den Kampfkunstschulen gemacht werden, sind nämlich, wie auch die in der buddhistischen Praxis beabsichtigten Bewusstseinszustände, nicht mit Worten beschreibbar, sie können ebenfalls nur erlebt und erfahren werden.
6. Meditation und Achtsamkeitspraxis sind hierbei, wie im Buddhismus, wichtige Grundtechniken in der Kampfkunstausbildung und dienen ebenfalls der Verfeinerung des Geistes, der Verbesserung der psychischen und physischen Leistung, der Sammlung und Beruhigung des Geistes, dem Trainieren klar-bewusster Wahrnehmung, der Schulung der Achtsamkeit sowie der allmählichen Auflösung der leidvollen und behindernden Ich-Verhaftung.
7. Die Gegenwärtigkeit, das Absolute des Hier und Jetzt, im Training, vollste Konzentration auf die Übung oder auch die geistige Wachheit stellen dabei grundlegende Tugenden in diesen Kampfkünsten wie auch in der buddhistischen Schulung dar.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



## **2.2 Taoismus (Anja Krüger)**

### **2.2.1 Definition**

Der Taoismus (oder Daoismus) ist ein im Westen gebrauchter Sammelbegriff für zwei ihrem Wesen nach unterschiedlichen Strömungen, der chinesischen Philosophie und der chinesischen Religion (vgl. Fischer-Schreiber 2001, S. 383). Fälschlicher Weise wird der Taoismus oft als eine Religion angesehen (vgl. Lind 2001, S. 133).

### **2.2.2 Geschichte des Taoismus**

Seine Geschichte ist komplex und umfasst viele Jahrhunderte. Der philosophische Taoismus (Hanyu Pinyin: „Daojiao“, Yale: „Dau Jyau“, W.-G.: „Tao Chiao“) entstand, gemeinsam mit weiteren Denkrichtungen, am Ende der „Zeit der Streitenden Reiche“ (403-221 v.u.Z.). Der religiöse Taoismus umfasst eine Vielzahl religiöser Bewegungen, Gemeinschaften, Schriften und Praktiken seit Ende der Han-Zeit (206 v.-220 n.u.Z.). Die Definition des Taoismus ist nicht leicht, da er sich auf vielerlei, teils scheinbar divergierende Ideen und Praktiken stützt. Es ist jedoch festzustellen, dass es im philosophischen als auch dem religiösen Taoismus darum geht, Konzepte für ein langes Leben anzubieten und Stille als Ausdruck einer bestimmten Lebensweise zu begreifen, wobei Tao als Quelle aller Dinge verstanden wird (vgl. Oldstone-Moore 2005, S. 6).

### **2.2.3 Die Religion und die Philosophie des Taoismus**

Die philosophische Schule des Taoismus ist eine der bedeutendsten der vier chinesischen Schulen und gleichzeitig eine der „100 Schulen“ in der Zeit der

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



„Streitenden Reiche“ . Die Philosophie des Tao von Laozi (Yale: „Lau Dz“, W.-G.: Lao Tzu) ist das Wesen der Schule und beruht auf dem Wechselspiel von Ying und Yang. Die beiden Autoren Laozi („Tao-te-king“) und Zhuangzi (Yale: „Jwang Dz“, W.-G.: „Chuang Tzu“) der „Das wahre Buch der Blütezeit“ schrieb, gelten mit ihren Werken als die Begründer des philosophischen Taoismus, denn beide Werke sind Höhepunkte chinesischer Dichtung und Philosophie. Die Meditation und das Nachahmen des Tao im eigenen Denken und Handeln gehören zu den bedeutendsten Praktiken des philosophischen Taoismus. Mit diesen beiden Praktiken versucht man die Vereinigung mit dem natürlichen Tao zu erreichen. Alle Schulen, die dem Erlangen der Unsterblichkeit dienen, werden zum religiösen Taoismus gezählt, dieser hat mit dem ursprünglichen philosophischen Konzept nur noch wenig gemein. Die Taoisten von damals suchten die Harmonie und die Einheit mit der Natur. Das Verhalten und die Lebensweise dieser Menschen war dem einfachen Volk unbegreiflich und daher entstanden immer mehr Legenden über die „geheimen Praktiken“. Aus der Vermischung dieser Legenden mit Naturgottheiten entstand der religiöse (oder auch volkstümliche) Taoismus. Wunderheilungen, physische und geistige Alchimie, Diät, Meditation, Atemübungen, Gymnastik usw., sind wichtige Elemente der taoistischen Praxis. Im Unsterblichkeitselixier wurde nach der Verlängerung des Lebens gesucht, die Meditation, Atemübungen und Askese stellten den Kontakt mit übernatürlichen Wesen her. Magie, Zauber und Riten sind feste Bestandteile im Taoismus (vgl. Lind 2001, S. 133f).

Sowohl der religiöse Taoismus, als auch der philosophische Taoismus, die großen Gegenspieler des Konfuzianismus, lehrten die Flucht aus der damals unruhigen und unbeständigen Welt und wenden sich in jeweils eigener Weise ab von dem bereits damals als künstlich Geschaffenen, besonders vom wirtschaftlichen Fortschritt. Im Gegensatz dazu lehren sie die Hinwendung des Menschen zur Natur und zur Kultivierung der inneren Ruhe, wie beim Qi gong (Yale: „Chi Gung“, W.-G.: „Chi Kung“, was soviel wie „Bearbeitung der Energie“ bedeutet). Der Taoismus hat nie eine gesellschaftliche Ideologie hervorgebracht, da er jedwede Form der Autorität ablehnt, nahm aber er als Philosophie Einfluss auf die sich

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





später heranbildenden chinesischen Naturwissenschaften und Künste und prägte sie nachhaltig. Die Philosophen handelten in der Tradition ihres philosophischen Vorbildes und da sie sich keiner Schule zugehörig fanden, verstanden sie sich als Suchende. Der religiöse Taoismus nahm hauptsächlich die Praktiken des Schamanismus und anderer Naturströmungen in sich auf. Wobei später auch Praktiken aus dem philosophischen Taoismus wie Qigong und Gesundheitslehre in ihn Eingang fanden. Die Kampfkünste blieben davon nicht unberührt. So drückt das Prinzip Wuwei (s. Kapitel 2.2.4.3) aus, dass die Kampfkünste nicht aus gewalttätigen Techniken bestehen, sondern als Methode zur Verteidigung gedacht sind. Das ist der Grund weshalb es für einen echten Meister keinen Angriff, sondern nur eine Anpassung an die Handlungen des Gegners gibt (vgl. Lind 2001, S.133).

## 2.2.4 Zentrale Begriffe des Taoismus

### 2.2.4.1 Tao

Tao (Hanyu Pinyin: „Dao“, Yale: „Dau“, W.-G.: „Tao“) bedeutet wörtlich übersetzt „Weg“ oder „Pfad“.

Es ist eine namen- und gestaltlose und alles durchdringende Kraft und steht im Zentrum des Taoismus. Diese Kraft führt in einem ewigen Kreislauf sämtliche Dinge ins Sein und dann ins Nicht-Sein zurück. Folgt man der Tradition des Tao, dann heißt das, nichts zu tun, was der Natur widerspricht und auch seinen jeweiligen Platz in der natürlichen Ordnung der Dinge zu finden.

Durch ein Konzept (Yin und Yang, siehe Kapitel 2.2.4.2), welchem man im Tao begegnet, wird dem Wechsel der Jahreszeiten, dem Kreislauf des Lebens, der Abfolge von Werden und Vergehen ebenso wie dem Einzelnen in der Welt, ein Sinn verliehen. (vgl. Oldstone-Moore 2005, S. 6).

Erst in der Interaktion der Gegensätze in den Erscheinungen, Yin und Yang, ist das Wirken des Tao sichtbar. Tao ist ein Grundbegriff in der chinesischen

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Denkweise, der als Prinzip nicht ausschließlich zum Taoismus gehört, er ist mit dem sinojapanischen -Do- identisch (vgl. Lind 2001, S. 132-133).

Tao ist der Weg, die Methode, die Lehre, durch die man das Wesen seines Geistes und seines Ichs vollkommen verstehen kann und dieser Weg wurde in Asien zur höchsten Morallehre. Er ist die Essenz aller Religionen und Philosophien überhaupt. Hier haben Ying und Yang des Yijing (Yale: „Yi Jing“, W.-G.: „I-Ching“) und Laozis Lehre „Alle Existenz ist Nichts“ ihre Wurzeln. Das bedeutet, dass man seinen Körper und seinen Ich-Geist vergessen und so den absoluten Geist, das Nicht-Ich, erreichen kann. Die Quelle der Philosophien und Religionen Asiens ist, Himmel und Erde in Harmonie zu bringen und zu vereinen, das bedeutet, dass der Geist im Inneren des Menschen die Gedanken und Gefühle vorbeiziehen lässt, er vollkommen frei von seiner Umgebung ist und er allen Egoismus aufgegeben hat (vgl. Deshimaru 1994, S. 21).

Tao betont den Prozess, das „auf dem Weg sein“, anstelle irgendeines konkreten Zieles, denn der Weg ist das Ziel, ihn zu gehen ist allein wert genug. Daher zählt (auch mehr) das Bemühen mehr als das Können und die Beständigkeit des Übens und Ringens um persönliches Wachstum mehr als die Leistung und daran fest gemachter Erfolg. Eingebettet in Jahrtausende der Erfahrung und Weisheit ist das eigene Tun und Werden einem höheren ideal gewidmet. (vgl. Der Brockhaus Sport 2008, S. 19).

Alle Übungsmethoden, ob taoistisch oder buddhistisch, dienen diesem Weg. Auch andere Religionen (Konfuzianismus, Shintoismus) gründeten Wege. Daraus entstanden viele andere Richtungen, wie der Teeweg, der Weg der Medizin oder der Weg der Kampfkünste (vgl. Lind 2001, S. 133).

Der Weg der Kampfkünste liegt nicht in der Abwehr vom Leben, sondern in der Auseinandersetzung mit der Welt, wie der Übende sie vorfindet. Das Ziel des Tao, des Weges der Vollkommenheit, ist die Selbsterkenntnis. Gleichzeitig ist die Selbsterkenntnis auch der Ausgangspunkt des Tao (vgl. Protin 2004, S. 178).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



#### 2.2.4.2 Yin und Yang

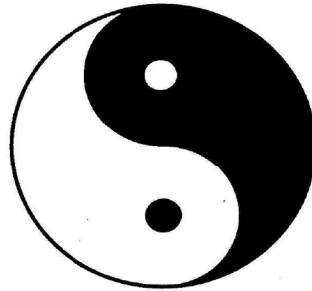


Abb. 1: Ying und Yang, das Symbol

(vgl. Lind, Werner: Das Lexikon der Kampfkünste. Berlin 2001, S. 684)

Yin und Yang (sind entsprechend in Yale und W.-G.) sind Begriffe aus der chinesischen Weltanschauung und wurden später bei den meisten asiatischen Völkern zum zentralen Lebensgesetz.

Es ist das Gesetz vom ewigen Wandel und in der asiatischen Denkweise zum zentralen Motiv geworden, denn kein Individuum ist immer gleich. Sein ewiges Verändern und sein Werden, zu dem, wohin es tendiert ist das einzig Beständige an ihm.

Symbolisiert werden Yin und Yang in einem Kreis, der für das allumfassende Tao steht. Dabei werden sie in Form von zwei stilisierten Fischen dargestellt, die sich ständig umkreisen. Yin ist ein dunkler Fisch und der helle Fisch steht für Yang. Die Fische enthalten jeweils einen Kreis mit der Farbe ihres Gegenüber, das soll zeigen, dass es nichts gibt, was nur Yin oder Yang ist, sondern das in dem einen auch das andere immer enthalten ist (vgl. Lind 2001, S. 684) .

#### 2.2.4.3 Wuwei

Das aus dem chinesisch stammende Wuwei (Yale: „Wuwei“, W.G.: „Wuwei“) steht für Nichthandeln, Nichtaktivität, Urzustand des Tao, Ursprung des Qi, Zustand der inneren Ruhe und des Nichteingreifens in den natürlichen Verlauf der Dinge. Mit

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Wuwei wird das Handeln, welches frei von Begierden ist, bezeichnet. Der japanische Begriff Ku (Leere) wurde davon abgeleitet. Wuwei steht in den Kampfkünsten für den ruhigen Geist, Zurückhaltung und Ablehnung von Kampf (vgl. ebenda 2001, S. 660).

#### **2.2.4.4 De**

De (Yale: „De“, W.-G.: „Te“) ist ein Begriff aus der chinesischen Philosophie und wird übersetzt mit Tugend und Kraft. Er verweist auf die potentielle Energie (Qi) des Tao. Diese Energie lässt einen Menschen, wenn er sie beherrscht, zum richtigen Zeitpunkt, in der richtigen Haltung am richtigen Ort sein. De trifft die Bedeutung von Tugend nicht vollständig, denn De ist die Gesetzmäßigkeit und die Eigenschaft, die allem innewohnt und vom Tao ausgeht. Durch Te wird der Mensch befähigt zu Unschuld und Schlichtheit zurückzukehren. Es ist der gewöhnliche Geist, die Verwirklichung, der Ausdruck des Tao im Leben und die natürliche Tugend, die den Regeln des Tao folgt. Sich im richtigen Rhythmus mit allem zu befinden, d.h. die Kraft des Tao in sich selbst zu entdecken, dies verweist auf die Bedeutung des De (vgl. Lind 2001, S. 136).

#### **2.2.4.5 Qi**

Qi (Yale: „Chi“, W.G.: „Ch’i“), das chinesische Äquivalent zum japanischen Ki, bedeutet Lebensenergie.

Es manifestiert sich im menschlichen Organismus auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Dem Körper Energie bereitzustellen, ihn zu wärmen und vor äußeren Einflüssen zu schützen, das ist das Prinzip von Qi. Denn es ist auf der materiellen Ebene Vermittler von Bewegung und Umwandlung. Auf der psychischen Ebene befähigt ungehindert fließendes Qi zu einer Veränderung der Stimmungslage und zu einem Wechsel zwischen verschiedenen Emotionen (vgl. Heil 2008, S. 70).



Das Qi ist die Basis für emotionale Bewegungen, alle gängigen Lebensfunktionen, wie Atmung, Verdauung, Erzeugung von Körperbewegung oder alle anderen biologischen Prozesse. Es ist das Spannungsfeld energetischer Einflüsse, dem jeder Mensch unterliegt, das energetische Potential, das den Körper wie Seen in einer inneren Landschaft durchströmt. In zyklischen Leitbahnen (Meridianen) fließt es von der Körpermitte zu den Enden der Extremitäten und wieder zurück. Daher sind alle Lebensäußerungen des Individuums als Ausdruck seiner energetischen Gegebenheit zu verstehen (vgl. Hempen 2006, S. 15-23).

Eine korrekte Haltung, die Technik und die innere Einstellung resultieren aus der Beherrschung des Qi. Nur nach vielen Jahren ernsthaften Studiums der Kampfkünste ist es möglich Qi anzuwenden. In den Kampfkünsten, wie zum Beispiel im Tai Ji Quan und Aikido ist es sehr wichtig, alle Bewegungen entspannt und ohne Kraft auszuüben, da verspannte Muskeln den Fluss des Qi stoppen (vgl. Lind 2001, S. 584).

Der Fluss des Qi versiegt in einer falschen inneren Haltung. Die Folge ist der Verlust der Vitalität. Der Mensch steht mit dem Tao, aus dem er das Qi schöpft, welches er als Kraft zum Leben braucht, in intensiver Verbindung. Die Lebensenergie eines Menschen wird schwächer, je weiter er sich vom Tao entfernt und daraus erfolgen Krankheiten (vgl. ebda., S. 483).

### **2.2.5 Zusammenfassung**

Der Einfluss der Theorie von Yin und Yang ist auch in den traditionellen asiatischen Kampfkünsten sehr groß. In der Kampfkunst Tai Ji Quan zum Beispiel werden mit den beiden polaren Systemen die Bewegungen beschrieben:

- Yang ist Ausdruck für nach vorne gehen; nach vorne stoßen; Angreifen, Kontern, unbelastetes aktives Bein; erhobene oder vordere Hand.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



- Yin meint zurückweichen; nach hinten ziehen; Abwehren, Ausweichen, Senken der Hand; belastetes passives Bein; hintere Hand.

Der Wechsel von Ein- und Ausatmung, der Fluss von Aktivität und Passivität und der Wechsel von hart und weich werden mit diesen Polaritäten beschrieben. Yang steht auch für die aktive körperliche Arbeit in den Techniken, das Entwickeln der Kampfkraft und das Geistig-Spirituelle. Yin hingegen steht für die in der Bewegung zu entwickelnden inneren Ruhe und Gelassenheit und symbolisiert die Materie. Yin und Yang bilden die harmonische Interaktion zwischen Bewegung und Meditation (vgl. Lind 2001, S. 684f).

### 3 Chinesische Kampfkünste (Steve Burchard)

#### 3.1 Innere und äußere Kampfkünste

Der Ursprung der chinesischen Kampfkünste geht zurück in graue Vorzeit, in etwa bis in das 12. und 13. Jhd. vor Christus. Legendär wurde der indische Mönch namens Boddhidharma, der im 6. Jhd. nach Christus in das Shaolin-Kloster einkehrte und in der Folge den Chan- Buddhismus (jap. Zen- Buddhismus) in China etablierte. Dieser zeigte den dortigen Mönchen gewisse Übungen zur Körperertüchtigung, mit der Absicht die Harmonie zwischen Körper und Geist zu vervollkommen, um sie für die anstrengenden Meditationsübungen zu stärken. Daraus entwickelte sich schließlich das Shaolin-Tempelboxen. Dieses bildete später mit seinen vielen Verzweigungen das System der harten oder äußeren Schulen, chin. Waijiaquan (Yale: „Wai Jya Chywan“, W.-G.: „Wai Chia Ch'uan“) und umfasst heute ca. 500 sog. Quanfa-Stile (vgl. Lind 2001, S. 654).

Alle diese Schulen sind in ihrem Ursprung stark vom Chan- Buddhismus beeinflusst.

Im Gegensatz zu den äußeren Schulen, beruhen die inneren Schulen chin. Neijiaquan (Yale: „Nei Jya Chywan“, W.-G.: „Nei Chia Ch'uan“) hauptsächlich auf

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





den in China weit verbreiteten Taoismus. Sie haben sich parallel zu den äußeren Schulen entwickelt und sind eng mit den taoistischen Einsiedlern im Wudang-Gebirge (Provinz Hebei/China) verbunden.

Diese Unterteilung wurde keineswegs von Anfang an gemacht, sondern wurde den Schulen erst später wie ein Stempel aufgedrückt (die ersten schriftlich belegten Kategorisierungen dieser Art fanden im 17. Jhd. statt). Diese Aufteilung ist durchaus umstritten, gerade auf Grund nationalistischer Tendenzen die sich darin erkennen lassen, jedoch zeichnen sich die darin unterschiedenen Kampfkünste durch die unterschiedliche Qualität und philosophische Weltansicht aus. Eine Unterscheidung macht deshalb durchaus Sinn. In den folgenden Punkten soll genauer auf diese Unterschiede eingegangen werden, damit der Sinn dieser Unterteilung besser nachvollziehbar ist (vgl. Lind 2001, S. 25, 439, 647). Es sollte doch auch bedacht werden, dass traditionell jede äußere Schule innere und jede innere Schul äußere Aspekte hat, mit Hilfe der Unterteilung wird aber deutlicher, was innere und äußere Aspekte eines Kampfstils sind (vgl. Silberstorff 2010, S. 40).

### 3.2.1 Innere Kampfkünste

„Wer andere besiegt, ist stark. Wer sich selbst besiegt, ist mächtig.“  
(chinesisches Sprichwort, zit. nach Crudelli 2009, S. 10)

Die bedeutendsten inneren Kampfkünste chin. Neijiaquan (Yale: „Nei Jya Chywan“, W.-G.: „Nei Chia Ch'uan“) des Taoismus sind das Baguazhang (Yale: „Ba Gwa Jang“, W.-G.: „Pa Kua Chang“), das Taijiquan (Yale: „Taiji Chywan“, W.-G.: „T'ai Chi Ch'uan“) und das Xingyiquan (Yale: „Syng Yi Chywan“, W.-G.: „Hsing-I Ch'uan“). Diese sind abgeleitet von der Nei-Gong-Tradition (Neijiaquan, der taoistischen Meditation; vgl. Frantzis 2008, S. 101). Die Technik des Xingyiquan wirkt direkt, die des Baguazhang indirekt und kreisförmig, und im Taijiquan wirkt sie in alle Richtungen (vgl. Lind 2001, S. 60).

Die Stile, die man häufigsten im Westen antrifft sind:

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



- Taiji: Unterabteilungen: Yang, Wu, Chen, Hao, Sun
- Bagua mit den Stilen: Yin Fu, Cheng und Ting Hua
- Xingyi: Stile Hebei, Shansi, Muslim, Xingyi , Yiquan, Lin He Ba Fa (vgl. Frantzis 2008, S. 108).

Die Inneren Kampfkünste basieren auf:

1. muskulärer und geistiger Entspannung,
2. Integration des ganzen Körpers,
3. offensichtlicher oder subtiler Kreisförmigkeit in allen Körperbewegungen,
4. direkter Verbindung des Geistes mit dem zentralen Nervensystem zur Erzeugung von Geschwindigkeit und Reflexen,
5. dem Gewahrsein und der bewussten Einbeziehung der inneren nicht muskulären Komponenten wie der Wirbelsäule , der Blutgefäße, der inneren Organe, der Drüsen, der Gelenke, des Gehirns und aller Energiezentren, -kanäle und -punkte innerhalb des Körpers sowie der äußeren Aura (Frantzis 2008, S. 96).

Traditionelle Waffen der inneren Kampfschulen sind dieselben vier Waffen, die in allen chinesischen Kampfkünsten verwendet werden:

- das gerade zweischneidige Schwert,
- das Breitschwert/Messer,
- der Stock,
- der Speer (vgl. ebda., S. 111).

### 3.2.1.1 Die Ausrichtung der inneren Kampfkünste

In den taoistischen Kampfkünsten standen Gesundheit, Heilen, therap. Diagnose und Kultivierung klarer meditativer Bewusstseinszustände im Vordergrund. Das Kämpfen wurde als ein nützliches Nebenergebnis angesehen (vgl. ebda., S. 101).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Innere Kampfkünste inkorporieren dabei alle Kampfstile und fügen ihnen einzigartige Methoden und Kampfstrategien, die auf der Theorie des Yin-Yang und dem Yijing (Yale: „Yijing“, W.-G.: „I Ching“) beruhen, hinzu. Die Körpermechanik der inneren Kampfkünste ist wesentlich höher entwickelt als die der äußeren Kampfkünste. Diese beruht auf innerlich und äußerlich verbundenen Körperbewegungen und Spiralen, die das Öffnen und Schließen, die Kompression und die Ausdehnung der Flüssigkeiten innerhalb des Körpers zur Freisetzung von Kraft verwenden.

Je fortgeschrittener daher ein Schüler der inneren Kampfkunst ist, desto weniger benutzt er die Körperkraft. Nur die Energie des Qi soll hierbei genutzt werden. Das wiederum erfordert, dass die innere Kraft namens Jin (Yale: „Jin“, W.-G.: „Chin“) ausreichend kultiviert ist. Diese innere Kraft, hat nach der Auffassung von Cheng Man-ch'ing (Yale: Jeng Man Jing, Hanyu Pinyin: Zheng Manqing, 1899–1974) seinen Ursprung in den Sehnen und wird durch die Kreisförmigkeit in den Bewegungen entwickelt (vgl. Cheng Man-ch'ing 2000, S.185-186). Wenn dies erfolgt, wird auf die muskuläre, harte und grobe Kraft, chin. Li (Yale: „Li“, W.-G.: „Li“), die ihren Ursprung in den Knochen hat verzichtet, da der Einsatz von Jin, der subtilen und weichen Kraft, die eine Manifestation des Qi darstellt, effektiver ist (vgl. Frantzis 2008, S. 109). In dieser Haltung spiegelt sich der taoistische Grundsatz wieder, dass das Weiche über das Harte siegt. Ungeachtet dessen ist das Erlernen von Kampftechniken unerlässlich. In den inneren Kampfkünsten beginnt jegliche Bewegung tief im inneren des Körpers und arbeitet sich zur Haut nach Außen vor. Innen und Außen sollen dabei völlig verschmelzen. Es ist dabei besonders wichtig, sich seines Inneren gewahr zu werden und die tiefsten Untersysteme seines Körper wahrzunehmen (vgl. ebda., S. 123).

Wie auch in den äußeren Schulen, bilden bei den inneren Schulen Tierbewegungen eine wichtige Rolle in Bezug auf die Techniken. Sie werden dann in den Bewegungsabläufen als sogenannte Tierformen bezeichnet (vgl. Lind 2001, S. 439).



### 3.2.1.2 Prinzipien der inneren Kampfkünste

1. Alle Bewegungen haben eine spiralförmig, drehende Energie, die alle Teile des Körpers einbezieht, einschließlich der Bauchhöhle, der inneren Organe, der Knochen, des Knochenmarks, der Bänder, Sehnen, Muskeln und der tiefsten Schichten der Faszien (bezeichnet die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes).

2. Betonung der 6-Körper-Kombinationen



a) Auf körperlicher Ebene: drei äußere Kombinationen

- Ellenbogen und Knie,
- Hand und Fuß,
- Schulter und Hüfte.



Die äußeren Körpergliedmaßen sollen hierbei durch die Körpermitte koordiniert werden.

b) Auf geistiger Ebene: drei innere Kombinationen

- Intention,
- Energie,
- und Bewusstsein müssen miteinander und mit dem äußeren Körper koordiniert werden.

3. Die Bewegungen benutzen und betonen alle Körpersysteme, die mit der Wirbelsäule verbunden sind. Es gibt eine ständige Bewegung der Wirbelkörper wodurch die zerebrospinale Flüssigkeit kräftig durch das System gepumpt wird.
4. Es geht um das Öffnen und Schließen von Gelenken und Körperhöhlungen , wozu auch die Ausdehnung und Kompression der

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Synovialflüssigkeit in den Gelenken gehört (im Gegensatz zu den äußeren Kampfkünsten).

5. Die Öffnung der Hauptenergiekanäle des Körpers, welches durch das Öffnen des physischen Körpers (der Gelenke, der Höhlungen) ermöglicht wird. Sind diese „frei“ so kann die Energie ohne Widerstand fließen (vgl. Frantzis 2008, S. 119).
6. Alle Übungen bedürfen der absoluten Konzentration des Ausübenden.
7. Die Kombination von Sanftheit und Härte.
8. Denken und Handeln sind Eins.
9. Pragmatismus, das meint jede Kraftübertragung die nicht der Verbesserung der Effektivität der Technik dient, ist nutzlos.
10. Verfeinerung der 5 Sinne bis zu einem Stadium an dem sich ein 6. Sinn etabliert.
11. Harmonie des Menschen durch die Kontrolle von Atmung und Geist.
12. Nachgiebigkeit und Gewandtheit besiegen immer die rohe Muskelkraft (vgl. Lind 2001, S. 439).

Die Inneren Kampfkünste besitzen dabei innere sowie äußere Aspekte. Der äußere Aspekt spiegelt sich in der körperlichen Bewegung der Kampftechniken (jedweder Schule) wieder (vgl. Frantzis 2008, S. 106). Der innere Aspekt hingegen zeigt sich in der:

1. Intention (Absicht),
2. der Qi-Arbeit,
3. dem Bewusstsein,
4. dem Vorrang des Geistes vor körperlicher Technik,
5. der Zunahme von Geschwindigkeit, Reflexen, Kraft und Ausdauer durch Vergrößern des Qi-Vorrats und
6. der Umwandlung der Gewebe des Körpers.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



### 3.2.1.3 Fajin

Die inneren Kampfkünste zeichnen sich durch den Einsatz einer bestimmten Technik aus, die man als Fajin bezeichnet (Yale: „Fa Jin“, W.-G.: „Fa Chin“, wird im japanischen durch Kime ausgedrückt). Es geht dabei um das Speichern von Kraft und deren plötzlicher Freisetzung, hin zu einem bestimmten Punkt, welche wiederum von jedem beliebigen Punkt des Körpers aus erfolgen kann (vgl. Frantzis 2008, S. 32).

Fajin wird dann gelehrt, wenn Schüler erkennen lassen, dass sie in Hinsicht auf die Körpermechanik eine hervorragende Grundlage besitzen, d.h. dass sie eine präzise und doch entspannte Ausrichtung, innere Flexibilität und Entspannung aufweisen, sowie die Fähigkeit besitzen, ihren Atem mit der Bewegung zu koordinieren und zu spüren vermögen, was auf der tieferen Ebene in ihrem Körper geschieht, sprich den Fluss des Qi beachten. Die Voraussetzung hierfür ist das Erlernen des Nei Gong-Systems (vgl. ebda., S. 33). Fajin kann bei korrekter Ausübung schmerzfrei angewandt werden. Dabei läuft Kraft, unter bewusster Manipulation des Ausführenden, durch den Körper des Gegenübers hindurch, nicht wie bei einem Stoß oder Schlag der im Körper halt macht, mit dem Vorteil, dass dies viele hundert Mal gegeben und empfangen werden kann ohne Schaden anzurichten (vgl. ebda., S. 41).

### 3.2.1.4 Ausrichtung der inneren Kampfkünste

Wesentliche Anliegen der inneren Kampfkünste:

1. Heranformung eines inneren Gleichgewichtes, das den Zugang zum Qi ermöglicht (vgl. Lind 2001, S. 439).
2. Der vollständige Gebrauch der 16 grundlegenden Komponenten des taoistischen Nei-Gong-Systems (ein hochentwickeltes taoistisches System des Erspürens, der Entwicklung und der Lenkung der Qi-Energie), einschließlich der präzisen Abstimmung des Körpers, die verhindert dass

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





der Fluss des Qi blockiert oder das Qi zerstreut wird, was wiederum zu einer außerordentlich wirksamen biochemischen Anpassung führt.

3. Die Umwandlung jeder Form von Qi in funktionell kraftvolle und nützliche Techniken für den Kampf, zur Heilung und zur Meditation.
4. Eine umfassende und funktionelle Nutzung des Prinzips der 6 Kombinationen-Körperintegration (siehe Kapitel 3.2.1.2). Es geht darum, zu erreichen, dass der ganze physische Körper, das Qi und der Geist sich wie eine einzige integrierte Zelle bewegen, ohne sich einzeln bewegende Teile. Dieser Punkt wird von zwei höchst bedeutsamen Aussagen in den Taiji-Klassikern illustriert. Die erste lautet: „Von Positur zu Positur bleibt die innere Kraft ununterbrochen“. Die zweite lautet: „Wenn ein Teil sich bewegt, bewegen sich alle Teile; wenn ein Teil anhält halten alle Teile an.“
5. Die Verwirklichung der exakten Methoden zur Bewegung des Qi unter Nutzung der Intention und der tiefsten Schichten des menschlichen Geistes zur Einwirkung auf die Gefühle und das Bewusstsein eines Individuums. Das Wissen darum, wie man die taoistischen Meditationsmethoden des stillen Sitzens und höherer Bewusstseinszustände mit Praktiken im Stehen, in der Bewegung, im Sitzen und im Liegen sowie mit den Formen der Kampfkünste verschmilzt (vgl. Frantzis 2008, S. 107 ff).

### 3.2.2 Äußere Kampfkünste

Die äußeren Kampfkünste, chin. Waijiaquan (Yale: „Wai Jya Chywan“, W.-G.: „Wai Chia Ch'uan“) arbeiten am Äußeren des Körpers (d.h. an den Muskeln/Reflexen). Im Wesentlichen geht es um die Bewegung der Muskeln und des äußeren Rahmens des Körpers (vgl. ebda., S. 123).

Es handelt sich dabei, immer um nach außen gerichtetes Üben, gewöhnlich beruhend auf Muskelanspannung und -entspannung, aerobe Aktivitäten statt der Kultivierung von Qi und der Aufspaltung des Trainings in z.B. Armtraining,

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der  
Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Beintraining oder ähnlichem in Form von Gewichtheben, dem Werfen und Auffangen von schweren Gegenständen, das Treffen von Objekten ähnlich wie das Training mit einem Sandsack. Dies hat meist ein roboterhaftes Funktionieren zum Ergebnis, ohne dass sich der Praktizierende seiner inneren Vorgänge bewusst wird. Diese Art von Training bietet kaum die Möglichkeit, in Bereiche emotionalen und spirituellen Wohlergehens zu gelangen und führt meist zu körperlichen Schäden bzw. dem vorzeitigen Trainingsausfall auf Grund von Folgeschäden, wie man sie aus dem Leistungssport kennt (vgl. Frantzis 2008, S. 89).

Je stärker die Ausübenden der äußeren Systeme sich jedoch auf berührungsorientierte Praktiken einlassen, desto mehr werden sie sich im Allgemeinen der Gefühle innerhalb ihres Körpers bewusst. Partnerübungen, bei denen beide Partner einander berühren (z.B. beim Ringen, bei den „Klebenden Händen“, beim Push Hands oder bei der Übung vom Hebeln) sind geeignet, bei den Ausübenden die Fähigkeit zu entwickeln, den Körper des anderen zu spüren. Auch das Erforschen der eigenen Gefühle der Körperlichkeit ist dann ganz natürlich (vgl. Frantzis 2008, S. 84). Auch bei äußeren Kampfkünsten werden meist den besonders Begabten gewisse Energieübungen z.B. Qi Gong übermittelt. Jedoch legen viele der Kampfkunstschulen, die den äußeren Stilen zugeordnet werden können, wenig Wert auf diese Art von Training, da sie auf Grund schlechter Übertragungslinien verwässert wurden. Wichtig ist, dass derlei Übungen immer mit der Kampfkunstvermittlung in Verbindung gebracht werden müssen, da sie sonst wenig Auswirkung auf dieselbe haben (vgl. ebda., S. 94).

#### Äußere Stile :

- Bajiquan, Ditangquan („Bodenfauststil“)
- Fu Lung Pai, Houquan („Affenstil“)
- Hung Gar Kuen, Huquan („Tigerstil“)
- Piguaquan/Piguazhang, San Shou (Sanda)
- Shaolin Kung Fu, Shequan („Schlangenstil“)

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



- Shuaijiao („chinesisches Ringen“)
- Tanglangquan („Stil der Gottesanbeterin“)
- Wing Chun (Wing Tsun)
- modernes Wushu
- Yingzhaoquan („Adlerstil“) (vgl. URL 4)

### 3.2.2.1 Ziel der Äußeren Kampfkünste

Im Mittelpunkt des Trainings stehen der Ausbau von:

- Kraft und Stärke, mit der Betonung auf Entwicklung von Knochen, Muskeln, Sehnen und Bändern und der effektiven Nutzung von Sauerstoff,
- Geschwindigkeit,
- Ausdauer,
- Reflexen (vgl. Frantzis 2008, S. 84).

## 3.3 Taijiquan

„Gut ausgeführtes Taiji ist die beste aller Kampfkünste, schlecht ausgeführt, ist es die Schlechteste von Allen.“(Lowenthal 1995, S. 75)

Der Brock- Haus- Sport definiert Taijiquan als eine:

„aus einer chinesischen Technik der Selbstverteidigung hervorgegangene Abfolge von Übungen mit langsamen, fließenden Bewegungen von meditativem Charakter. In der chinesischen Philosophie bedeutet >>Tai Chi<< den ewigen Ursprung und das Zusammengehören der beiden Prinzipien des Universums Yin und Yang und damit den Urgrund allen Seins. In der Volksrepublik China ist Tai Chi ein Volkssport, der in den

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Morgenstunden von Tausenden von Menschen in Parks ausgeübt wird.”  
(Der Brockhaus Sport 2007, S. 472f)

Taiji ist im Taoismus ein Synonym für das allerhöchste Wirkprinzip und schwer zu übersetzen. Da es keinen entsprechenden Begriff in der deutschen Sprache gibt, stellt folgender Versuch daher eine Möglichkeit der Übersetzung dar. Taiji wird im Allgemeinen mit das „höchste Letzte“ übersetzt, eine treffendere Übersetzung wäre hierbei jedoch, „Große Polarität“. Quan bedeutet „Faust“ oder „Selbstverteidigungssystem“, dass auf dem Prinzip der großen Polarität beruht (vgl. Lowenthal 1995, S. 86).

Im Zentrum des Übens stehen meistens eine oder mehrere sogenannte Formen, klar umschriebene Abläufe aufeinanderfolgender, meist fließend ineinander übergehender Bewegungen. Die grundlegenden Formen sind Einzelformen, bei denen jeder Übende die Bewegungen für sich ausführt. Die Formen stellen dabei oft den Kampf gegen einen imaginären Gegner dar, daher stammt auch die inzwischen selten verwendete Bezeichnung chinesisches Schattenboxen für das Taijiquan. Überwiegend wird die Form synchron in der Gruppe geübt und auch im Unterricht führen Lehrer und Lernende die Form in der Regel gleichzeitig aus. Eine Form setzt sich aus mehreren „Bildern“ (Einzelbewegungen) zusammen, die in ihrer Abfolge festgelegt sind. Die Bilder tragen sehr unterschiedliche Namen, welche die Anwendung der Bewegung betonen (beispielsweise „Fersenkick rechts“), die den Charakter der Bewegung beschreiben (beispielsweise „einfache Peitsche“), oder die eher poetisch zu lesen sind (beispielsweise „Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus“ (oder „Die Mähne des Wildpferdes teilen“). Da die verschiedenen chinesischen Schriftzeichen häufig weitere Nebenbedeutungen besitzen, haben die Namen für Kenner der Schriftzeichen oft eine tiefere Bedeutung als ihre Übersetzung ausdrücken kann.

Viele Formen werden nach der Anzahl ihrer Bilder benannt, so zum Beispiel die 24-Bilder-Form (auch Pekingform genannt) oder die 37-Bilder-Form (die Kurzform nach Cheng Man-ch'ing). Die längsten Formen haben über 100 Bilder,

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



beispielsweise die Yang-Stil Langform nach Yang Chengfu (Yale: Yang Cheng Fu, W.-G.: Yang Ch'eng-fu, 1883–1936) mit 108 Bildern. Die Ausführung der Form kann von wenigen Minuten bis zu anderthalb Stunden dauern, je nach Anzahl der Bilder und Geschwindigkeit der Ausführung. Obwohl Taijiquan-Formen meistens langsam und ruhig ausgeführt werden, gibt es je nach Stil, Form und Erfahrung des Übenden große Unterschiede (vgl. URL 5).

### 3.3.1 Ursprung des Taijiquan

Die Ursprünge des heute am weitverbreitetsten Taijiquan liegen im Dorf Chenjiagou (Yale: „Chen Jya Gou“, W.-G.: „Ch'en Chia Kou“, übersetzt: „Graben der Chen-Familie“) in Zentralchina. So wie es heute bekannt ist existiert es seit ca. 350 Jahren (vgl. Silberstorff 2010, S. 27f). Es gibt es vier unterschiedliche Versionen darüber, wie das Taijiquan in das Dorf Chenjiagou gelangt ist.

Die erste besagt, dass der berühmte taoistische unsterbliche Zhang San Feng (Yale: Jang San Feng, W.-G.: Chang San Feng, 1279-1368) einst beobachtete wie ein Kranich mit einer Schlange kämpfte. Als der Vogel schließlich seine Angriffe beendete, da die Schlange beständig zurückwich, erkannte Zhang San Feng darin, dass das Ausweichen der Schnelligkeit überlegen ist. Aus diesen Beobachtungen kreierte er eine neue sanfte innere Kampfkunst, in die er alle Weisheit, militärischen Strategien und Methoden der Lebensverlängerung des Taoismus einfließen ließ. Dieses Wissen übermittelte er Wang Zong Yue (Yale: Wang Dzung Ywe, W.-G.: Wang Tsung Yueh) der es dann in das Dorf Chenjiagou brachte. Diese Legende lässt sich laut Lind heute bereits sicher widerlegen, ist aber trotzdem weit verbreitet (vgl. Lind 2001, S. 699).

Die zweite Theorie geht davon aus, dass Wang Zong Yue sein Taiji von einer von sieben dafür in Frage kommenden Linien erlernte (womöglich auch der von Zhang San Feng), deren Quellen nicht eindeutig zu bestimmen sind. Eines Tages tauchte er in der Taverne des Dorfes Chenjiagou auf und machte sich über die

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Kampfkunst der Dorfbewohner, die sie zur Verteidigung gegen Banditen und Kriegsherren benötigten, lustig. Daraufhin wollten diese ihn verprügeln. Er schlug sie jedoch alle nieder, was die Bewohner bewog ihn zu bitten, sie seine Kampfkunst zu lehren. Er stimmte zu und passte, auf Grund von Zeitmangel, seine taoistische Kampfkunst dem von den Chenjiagou-Dörflern praktizierten äußeren Shaolin- Stil der Kanonenfaust an.

Der dritten Theorie zufolge wurde das Taijiquan von Chen Wang Ting (Yale: Chen Wang Ting, W.-G.: Ch'en Wang T'ing, 1597-1664) aus dem Dorf Chenjiagou kreiert. Dieser war kampferprobter Oberst in der chinesischen Armee Qi Jiguangs (Yale: Chi Ji Gwang, W.-G.: Chi Chi Guangs, 1528-1588), dem berühmtesten General der Ming-Epoche (1368-1644), dessen Kampfkunstabhandlungen Chen Wang Ting als Grundlage dienten. Es heißt Chen Wang Ting habe die Kampfkunstmethoden der Qi-Entwicklung mit den theoretischen Prinzipien der chinesischen Medizin und des Meridiansystems der Akupunktur kombiniert. Neunundzwanzig der zweiunddreißig grundlegenden Techniken des Chen-Stil Taijiquan sind mehr oder weniger identisch mit den Techniken die Qi Jiguang in seinem, für die Ausbildung der Soldaten, verfassten militärischen Handbuch niedergeschrieben hat. Diese Version ist laut Silberstorff mittlerweile anerkannt und von namhaften chinesischen Quellenforschern unwiderlegbar bewiesen (vgl. Silberstorff 2010, S. 29).

Die vierte Theorie geht davon aus, dass ein Mann namens Jiang Fa (Yale: Jyang Fa, W.-G.: Chiang Fa), aus ungenannten Gründen auf der Flucht, in das Dorf Chenjiagou gebracht wurde. General Chen Wang Ting gewährte ihm politisches Asyl und Protektion. Im Gegenzug sollte er seinem Clan Taiji lehren. Jiang Fa kannte Wang Zong Yues System ebenso gut wie die Kampfmethoden Qi Jiguangs. Wie Jiang Fa dieses Wissen erhielt wird in dieser Theorie nicht deutlich. Nachdem Jiang Fa Chen Wan Ting das Material gelehrt hatte, das schließlich zur ersten Taiji-Form des Dorfes Chenjiagou wurde, gestaltete Chen Wan Ting selbstständig das, was schließlich zum zweiten Satz des Chen-Stil-Taiji wurde, die sogenannte Kanonenfaust (vgl. Frantzis 2008, S. 490-492).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





In der Folgezeit entwickelten sich weitere Formen bzw. Stile, die jeweils nach ihren Begründern benannt wurden. Hier nun eine Auflistung der wichtigsten Stile:

- ursprünglicher Chen-Stil
- Yang-Stil: Yangshi, nach Yang Lu Chan (Yale: Yang Lu Chan, W.-G.: Yang Lu Ch'an) im „großen Rahmen“ nach Yang Chengfu oder im „kleinen Rahmen“ nach Yang Banhou (Yale: Yang Banhou, W.-G.: Yang Pan-hou; 1837–1892)
  1. alter Yang-Stil
  2. neuer Yang-Stil
- Wu/Hao-Stil: Wu (/hao)shi, nach Wu Yuxiang (Yale: Wu Yu Syang, W.-G. Wu Yu-hsiang, 1812–1880)
- Wu-Stil: nach Wu Quanyou (Yale: Wu Quanyou, W.-G. Wu Ch'uan-yu; 1834–1902) und seinem Sohn Wu Jianquan (Yale: Wu Jianquan, W.-G. Wu Chien- ch'üan, 1870–1942)
- Kombinationsstile
  1. Zun Lu Tang
  2. Chen Pan Ling
  3. Kuan Ping
  4. Fu-Stil (vgl. ebda., S. 25)

### 3.3.2 Prinzipien des Taijiquan

Die folgenden „zehn Grundprinzipien“ von Yang Chengfu fassen die angestrebte Körper- und Geisteshaltung eines Übenden zusammen. In den verschiedenen Stilen gibt es darüber hinaus eine Vielzahl von weiteren Prinzipien.

1. Den Kopf entspannt aufrichten.
2. Die Brust zurückhalten und den Rücken gerade dehnen.
3. Das Kreuz/die Taille locker lassen.
4. Die Leere und die Fülle auseinander halten (das Gewicht richtig verteilen).
5. Die Schultern und die Ellenbogen hängen lassen.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



6. Das Yi (Yale: „Yi“; W.-G.: „I“, übersetzt: Absicht, Intention) und nicht die Gewaltkraft (gemeint ist die Muskelkraft) anwenden.
7. Die Koordination von Oben und Unten.
8. Die Harmonie zwischen Innen und Außen.
9. Der ununterbrochene Fluss (die Bewegungen sollen fließen).
10. In der Bewegung ruhig bleiben (vgl. URL 5).

Dem stehen laut Lowenthal drei zu beachtende Punkte, die er als „Schätze“ bezeichnet, kaum nach:

1. Schatz:

Ist der Punkt am Scheitel des Kopfes. Der höchste Punkt am Kopf, der wenn er richtig aufrecht steht auch für eine korrekte Streckung der Wirbelsäule sorgt. Diese Streckung sollte ohne willentliche Anstrengung erfolgen. Diese Haltung sorgt für eine gute Entfaltung der Tätigkeiten der inneren Organe (eine gestauchte Wirbelsäule ist für vielerlei Krankheiten und Beschwerden verantwortlich). Das Qi kann sonst nicht zum Scheitelpunkt des Kopfes gelangen. Diese Aufwärtsbewegung des Qi ist Teil der letzten Entwicklungsphase des Taiji, die als „Erleuchtung“ bezeichnet wird (vgl. Lowenthal 1995, S. 69).

2. Schatz:

Der „sprudelnde Quell“ auch der „rauschende Brunnen“ genannt ist ein Punkt auf der Mittellinie der Fußsohle zwischen Großzehen- und Kleinzehenballen. Dies ist der Punkt, der die Verbindung zur Erde herstellt, über den das Körpergewicht in den Boden geleitet und durch den die Energie der Erde in den Körper fließt. Dadurch kann der Übende mit dem Boden „verwurzeln“ und gleichzeitig im Oberkörper „leer“ werden bzw. sehr biegsam wie eine Palme im Sturm (vgl. Lowenthal 1995, S. 70).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



### 3. Schatz:

Das Dantien (Yale: „Dan Tyan“, W.-G.: „Tan T'ien“, übersetzt: „Das Feld des Elixiers“)

Der Punkt liegt etwa dreieinhalb Zentimeter unter dem Bauchnabel auf einer Linie zwischen Bauchnabel und Wirbelsäule etwas körpereinwärts. Es ist der Punkt an dem das Qi gesammelt und genährt wird. Um diesen Schatz zu nähren, muss man das Qi und den Herz- Verstand im Dantien bewahren, wobei eines über das andere wacht (vgl. Lowenthal 1995, S. 71).

Jede im Zusammenhang mit dem Taijiquan auftauchende Frage sollte am besten in ihrer Beziehung zum „loslassen“ und den drei Schätzen untersucht werden.

Das Erlernen von Taiji ist gleichsam eine Verpflichtung, ganz da zu sein, gegenwärtig im Hier und Jetzt, es ist das genaue Gegenteil eines Verhaltens, das machtsam und von bestimmten Mustern abhängig ist (vgl. ebda., S. 153). Es ist wichtig „los zu lassen“, damit das Qi , die vitale Energie den Körper ohne Behinderung durchströmen kann. Ohne Entspannung gibt es kein Taiji. Entspannung meint hier nicht, Schlaffheit sondern einen Zustand gewisser lebendiger Qualität sein. Das beinhaltet auch geschmeidig wie eine Katze zu sein, in den Bewegungen, um flexibel zu bleiben und nicht zu versteifen, da ansonsten die Möglichkeit nachzugeben nicht besteht (vgl. ebda., S. 153). Das trifft in gleichen Maße auf den Geist zu, er sollte frei sein (vgl. ebda., S. 24). Ganz gleich wie hart und unnachgiebig der Gegner auch sein mag, die Unfähigkeit, sanft mit ihm umzugehen, weist auf die eigene Unnachgiebigkeit und Überheblichkeit hin. Das „Spiel“, das wirklich gespielt werden sollte, ist das „Spiel“ mit dem eigenen Selbst. Aus dieser Konfrontation mit dem Selbst, erwächst die Möglichkeit zur Weiterentwicklung. Das Gegenüber spiegelt dann nur das eigene Selbst bzw. Ego wieder (vgl. ebda., S. 36).

Taiji zu praktizieren bedeutet nicht den Anderen die Schuld zu geben sondern auf sich selbst zu achten (vgl. ebda., S. 69). Deshalb kann die Kunst des Taiji, im Sinne einer Selbstverteidigung, nicht erfolgreich angewandt werden, wenn der

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



andere dämonisiert wird. Wenn man dem Gegner in der Vorstellung eine bedrohliche Macht über sich selbst einräumt, so deutet das eher auf den ängstlichen Zustand hin, in dem man sich befindet, und wo Furcht herrscht, ist das Qi blockiert. Es ist daher keine bloße Floskel, wenn gesagt wird: „man solle den Gegner lieben“ (vgl. Lowenthal 1998, S. 92).

### 3.3.3 Ausrichtung des Taijiquan

Im Taijiquan heißt es :

„Der Kampf ist vorbei, sobald sich die Schwerter kreuzen.“(Lowenthal 1995, S. 156)

Taijiquan ist eine Kampfkunst, welche viele taoistische Prinzipien inkorporiert hat, das bedeutet für die Praxis, dass bereits der Weg, sprich das Üben zu beginnen, das Ziel ist. Deswegen sind die im vorherigen Gliederungspunkt genannten Prinzipien auch gleichzeitig das Ziel der Unterweisung.

Ferner soll hier auf einige Punkte noch einmal hingewiesen werden.

Sicherlich ist das Training von Taijiquan darauf ausgelegt, effektive Techniken zur Selbstverteidigung zu lehren. Doch dürfte dieser Aspekt, gerade hier im Westen eher im Hintergrund stehen, vielmehr geht es um die Umstrukturierung von Körper und Geist, jedes einzelnen Atoms des Körpers, um so geschmeidig zu werden wie ein Kind (vgl. ebda., S. 76). Da Taijiquan die intensive Beschäftigung mit dem Tao ist, bedeutet dies wiederum die intensive Beschäftigung mit der Harmonie. Das höchste Prinzip der Taiji-Schule ist das Gleichgewicht von Yin und Yang- Kräften in unserem Körper, d.h. immer im Gleichgewicht zu sein, egal was passiert (Lowenthal 1998, S. 28ff). Dieser Zustand lässt sich auch mit psychischer und physischer Gesundheit gleichsetzen. Einer der größten Vorzüge des Taijiquan in Bezug auf die Gesundheit ist nämlich gerade die Tatsache, dass es den Übenden dazu befähigt, die Stimme seines Herzens zu hören und zu beachten, oder weniger philosophisch ausgedrückt sich besser wahrnehmen zu können (vgl. Lowenthal 1995, S. 24). Dies wird durch folgende Taijiquan-Anweisung zum

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Ausdruck gebracht: „Bewahre dein Qi und deinen Herz-Geist gemeinsam im Dantien, das ist das zentrale Juwel des Taiji“. Diese Vorstellung sollte vollständig praktiziert werden, dann ist der Rest laut Lowenthal nicht so schwer (vgl. Lowenthal 1998, S. 70).

Ferner soll es den gesamten Einfallsreichtum eines Individuums zum Einsatz bringen. Praktisch meint dies, wenn es z.B. eine Energie oder Wirklichkeit gibt, die beängstigend ist und überwältigend scheint, zu versuchen eine Vorstellung davon zu entwickeln, wie die Kampfkunst mit dieser Kraft umgehen kann, um dann, mit dieser Vorstellung als Ziel, daran zu arbeiten, es zu erreichen (vgl. ebda., S. 32).

### 3.4 Baguazhang

Baguazhang (Yale: „Ba Gwa Chywan“, W.-G.: „Pa Kua Chang“) bedeutet übersetzt, „acht Trigramme“, dies bezieht sich auf die Acht Trigramme des Yijing. Bagua ist die einzige rein taoistische Kampfkunst und ist dadurch am wenigsten verwässert. In dieser Kampfkunst beschreiben die Übenden ständig einen Kreis, unter anderem symbolisiert durch das Yin-Yang-Zeichen, welches das Sinnbild für den beständigen Wandel der Dinge ist. Durch das Beispiel des Daseins lernt der Übende sich im ewigen Fluss der Veränderung zu bewegen und mit dem Strom der Dinge zu gehen (vgl. Lind 2001, S. 60).

Es gilt bei Meistern der inneren Kampfkünste als die technisch am höchsten verfeinerte und effektivste der inneren Kampfkünste, und war dafür ausgelegt um bis zu gegen acht Gegner gleichzeitig zu kämpfen (vgl. Frantzis 2008, S. 571).

Es enthält all die inneren und äußeren zirkulierenden und spiraligen Techniken, die es in den linearen Kampfkünsten entweder überhaupt nicht oder nur teilweise gibt. Daher stellt das Erlernen eine größere Herausforderung dar als bei Taijiquan und Xingyiquan, da die psychologische Bandbreite die vom Schüler verlangt wird, umfangreicher ist (vgl. ebda., S. 144). Es ist des weiteren der Vorläufer des japanischen Aikido, der wichtigsten inneren Kampfkunst Japans. Bagua ist

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



anmutig und schön und in seiner Bewegungsabfolge schneller als z.B. Taijiquan. Es umfasst ferner die gesamte spirituelle Tradition der Kampfkünste, was im Taijiquan und Xingyiquan nicht der Fall ist (vgl. Frantzis 2008, S. 110).

### 3.4.1 Ursprung

Es ist sehr wahrscheinlich, dass Baguazhang von den rituellen Kreistänzen abstammt, die in den taoistischen Klöstern schon in alter Zeit praktiziert wurden. Frantzis zu Folge heißt dies, dass die Wurzeln des Baguazhang bis zu 4000 Jahre zurückreichen (vgl. Frantzis 2008, S. 569). Man kann mit Sicherheit sagen, dass der Begründer des modernen Baguazhang, Dong Hai Quan (Yale: Dung Hai Chywan, W.-G.: Tung Hai Ch'uan; 1798 - 1879) ist. Er kannte diese Tänze und baute sie schließlich in seine Technik ein (vgl. Lind 2001, S. 60).

Auch seine Art zu Lehren war neuartig, da er niemanden unterrichtete, der nicht schon mindestens fünf bis zehn Jahre Erfahrung im Praktizieren einer Kampfkunst hatte. Er folgte keinem starren Lehrplan, sondern ging immer von den Fähigkeiten seiner Schüler aus. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass es heute eine unübersehbare Vielfalt von Techniken und Stilen im Baguazhang gibt, da die Schüler das Wissen ihres Meisters mit den Techniken und Stilen ihrer Herkunft verschmolzen. Dieser Ansatz folgt ganz dem Yijing, wonach das Einzige, das sich nicht wandelt, die Wandlung ist. Bereits zu Dong Hai Quans Lebzeiten bildeten sich daher Unterstile.

Frantzis geht hier von den vier großen Schülern Quans aus, die jeweils ihren eigenen Stil kreierten. Diese waren

1. Cheng Tinghua (Yale: Cheng Ting Hwa,  
W.-G.: Cheng Ting Hua ,1848 - 1900) → Drachen-Stil
2. Yin Fu (Yale: Yin Fu, W.-G.: Yin Fu,  
1842 - 1911) → Weidenblatt-Hand-Stil

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





3. Ma Shr alias Ma Gui (Yale: Ma Gwei,  
W.-G.: Ma Kuei, 1853–1940)
  4. Ma Wei Chi (Yale: Ma Wei Chr, W.-G.:  
Ma Wei Ch'ich, 1851-1880) → Ma-Stil
- (vgl. Frantzis 2008, S. 511 ff).

Lind hingegen spricht von fünf Unterstilen, die sich herausgebildet haben:

1. Cheng Tinghua (1848 - 1900) → der Drachen-Stil,
2. Yin Fu (1842 - 1911) → der Weidenblatt-Hand-Stil,
3. Liu Feng Chun (Yale: Lyou Feng Chwun,  
W.-G.: Liu Feng Ch'un, 1853 -1922) → der Liu-Stil,
4. Ma Wei Chi (1851 - 1880) → der Ma-Stil,
5. Song Chang Rong (ohne Angabe) → der Song-Stil.

Viele der einzelnen Stile und überlieferten Formen haben sich in China und Taiwan erhalten. Gerade in den 1920er, 1930er und 1940er Jahren kam es auf Grund des Bürgerkrieges zwischen den Nationalisten und Kommunisten in Süd- und Westchina sowie dem Krieg mit Japan in Nord- und Ostchina zur Umsiedlung eines Großteils der Bevölkerung. Dadurch gelangten auch viele der Bagua-Praktizierenden, von Peking und Tianjin, wo es ursprünglich praktiziert wurde, in weite Teile Chinas. Hauptsächlich in die Gebiete Shanghai, Nanjing und schließlich Hongkong und Taiwan, von wo es dann durch Auswanderer in den Westen gelangte. Der gegenwärtige Stand im westlichen Ausland ist laut Lind schwer einzuschätzen. Das erste Lehrbuch über Bagua in englischer Sprache erschien 1972 und so verwundert es nicht, dass es in Nordamerika bereits hervorragende Lehrer gibt. Diese Grundlagenwerke fehlen größtenteils in Europa bzw. im deutschsprachigen Raum, worauf sich auch die geringe Anzahl an Praktizierenden zurückführen lässt. Hier fehlen gut ausgebildete Lehrer und auch die Grundlagentexte, die in englischer Sprache schon seit einiger Zeit vorliegen. Daher gibt es in Deutschland nur einen kleinen Kreis von Bagua-Schülern (vgl. ebda., S. 60f).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der  
Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



### 3.4.2 Prinzipien des Baguazhang

Es ist weder eine harte noch eine weiche Philosophie, es weiß aber beide Teile anzuwenden, wenn es nötig erscheint. Daher sahen viele Bagua-Lehrer, dass es für ihre Schüler im Anfangsstadium nützlich sein konnte sich zuerst einmal mit einer stärker linear ausgerichteten, aber deutlich inneren Methoden, wie z.B. dem Xingyiquan, mit den Grundlagen der inneren Kraft vertraut zu machen (vgl. Frantzis 2008, S. 286). Weder man selbst noch der Gegner stehen im Fokus der Aktion, das Gewährwerden des gegenwärtigen Moments ist entscheidend. Es geht dabei um das meditative Verschmelzen mit allen Dingen, der Kampf ist dabei nur ein Nebenprodukt. Auch bei dieser inneren Kampfkunst geht es um die Kultivierung von innerem Qi.

Es folgt vielen Prinzipien des Taijiquan, wie z.B.:

1. Der Fluss der inneren Energie, von Positur zu Positur, soll nicht unterbrochen werden.
2. Das Erkennen, dass der Körper fünf „Bögen“ (Biegungen) besitzt.
3. Das Gerade durch das Gekrümmte erreichen.
4. Auf die Energie hören.
5. Die Energie richtig beurteilen.
6. Den Gegenangriff vortragen, indem man beginnt, nach dem der Gegner begonnen hat, aber ankommt, bevor sein Angriff beendet ist (vgl. Frantzis 2008, S. 144).

### 3.4.3 Ausrichtung des Baguazhang

Im weitesten Sinne geht es um die Persönlichkeitsentwicklung des Schülers der sich durch das Üben weiter vertiefend mit den taoistischen Prinzip des Qi auseinandersetzt und versucht dieses durch sein Studium zu verwirklichen. Dieses Studium soll den Übenden schließlich in die Lage versetzen, schnellstmöglich von einer Situation zu einer anderen überzugehen (Prinzip des

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der  
Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Wandels) und nicht mit Angst oder Erstarrung auf die Veränderung zu reagieren. Das Gewährsein des gegenwärtigen Augenblicks und die Fähigkeit zur Anpassung an den natürlichen Fluss der Dinge sind wichtige Leitlinien (vgl. Frantzis 2008, S. 143). Der Wandel und die Suche nach Natürlichkeit in allen Aktionen ist die Hauptlinie. Durch das konsequente links- u. rechtsseitige Üben soll die Koordination stark verbessert werden. Letztendlich geht es aber um die Überwindung der Form, obwohl sie beim Schüler im Mittelpunkt steht.

### 3.5 Xingyiquan

Xingyiquan (Yale: „Syng Yi Chywan“, W.-G.: „Hsing-i Ch'üan“) ist eine chinesische Kampfkunst und zählt zu den inneren Kampfkünsten. Ältere Namen sind Xinyi Quan, Xinyi Luhe Quan und Yi Quan, wobei Yi Quan auch eine modernere innere Kampfkunst bezeichnet, die aus dem Xingyiquan entstanden ist.

„Xing“ lässt sich übersetzen mit Form oder Bewegung. In einem spezifischeren Sinne bezieht sich Xing auf die Gestalt oder Form, die der Körper während einer Kampfkunst-Positur einnimmt (vgl. Frantzis 2008, S. 275).

„Yi“ bedeutet soviel wie Geist, Wille, Idee oder Aufmerksamkeit (vgl. URL 6). In Zusammensetzung mit Xing bezieht es sich auf die Fähigkeit des Geistes, eine Idee zu erzeugen und sie in den Körper zu projizieren um eine funktionale körperliche Form zu schaffen, sprich eine Art der Bewegung, eine Kampfpositur oder eine Kampfstrategie.

„Quan“ bezeichnet den Faustkampf oder das Boxen (vgl. Frantzis 2008, S. 275).

Damit kann man sich der Bedeutung nähern und Xingyiquan übersetzen als: Form und Geistboxen, Bewegungs- und Willenboxen, oder aufmerksames Formenboxen. Dahinter steht die Idee, dass der Schüler durch das intensive Üben der Form erkennt, dass jede Bewegung in seinem Geist entsteht, beziehungsweise dass dieser eine innere Idee zugrunde liegt, der man aufmerksam nachspüren muss (vgl. URL 6).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Lind bezeichnet sie als am stärksten vom Taoismus geprägte Kampfkunst Chinas und spricht ihr eine nachhaltige Auswirkung auf die weichen, inneren Kampfkünste Chinas zu, unter diesen besonders das Baguazhang und das Taijiquan (vgl. Lind 2001, S. 666).

Die Techniken sind explosiv, geradlinig und vom äußerlichen Ablauf her nicht sonderlich kompliziert. Obwohl die Ausführungen schnell und kraftvoll sind, muss der Übende jedoch entspannt bleiben und vermeiden, „grobe Muskelkraft“ zu verwenden. Deshalb ist es weitaus schwieriger die Bewegungen zu beherrschen, als es auf den ersten Blick scheint. Hier liegt auch der „innere Aspekt“ dieser Kampfkunst verborgen (vgl. URL 6). Denn, die Kraft soll nicht durch Wut und Muskelanspannung sondern durch Qi, Entspannung und innere Stille erzeugt werden. Es bezieht seine Kraft aus der harten (chin. Yang) inneren Energie und bedarf somit der wirksamen Anwendung des Systems der inneren Kraft des Nei-Gong. Es folgt eher einem militärischen Ansatz mit dem Ziel, am Ende einer jeden Technik den Gegner mental oder körperlich zu besiegen. Probleme sollen möglichst auf dem kürzesten Weg gelöst werden, auf dem der Sieg zu erringen ist. Daher ist es weniger ästhetisch anzusehen. Es ähnelt den meisten Hieb- u. Trittkampfkünsten, enthält aber darüber hinaus viele kleine kaum sichtbare kreisende Bewegungen die in den äußeren Kampfkünsten nicht vorzufinden sind. Die Techniken fühlen sich nicht weich an, können aber aufgrund der Flexibilität des Übenden, die Taktik von einem Augenblick zum anderen zu ändern, weich erscheinen.

Die grundlegende Geisteshaltung ist jedoch gekennzeichnet durch die Aggressivität der Shaolin-Kampfkünste, des Karate oder des Boxens, wodurch der gesundheitsfördernde Aspekt, den es hat, von vielen Lehrern weniger Beachtung findet (vgl. Frantzis 2008, S. 276-278).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



### 3.5.1 Ursprung

Die bekannteste Legende über den Ursprung des Xingyiquan erzählt, dass General Yue Fei (Yale: Ywe Fei, W.-G.: Yueh Fei, 1103-1142) während der Song-Dynastie (920-1127) Xingyiquan entwickelte. Yue Fei stammte aus der Provinz Henan (China) und war ein nationaler Kriegsheld, der Angriffe der Jin-Herrscher zurückschlug (vgl. URL 6). Er soll Xingyiquan aus dem Speerkampf entwickelt haben, was die linearen Bewegungen der Kampftechniken erklärt. Yue Fei wird eine Schrift über die Kampftechnik Xingyiquan zugeschrieben, obwohl seine Autorenschaft zweifelhaft ist. Die Beschreibung weist jedoch Ähnlichkeiten mit seiner Schrift über die „Adlerklaue“ auf. Fünfhundert Jahre nach Yues Tod soll ein junger Kämpfer und Taoist namens Ji Jike (Yale: Ji Jike, W.-G.: Chi Chi K'e, 1588-1662), aus der Provinz Shanxi, die Xiongju-Höhle auf dem Zhongnan-Berg besucht haben, wo er ein Buch über Kampfkunst erhielt, geschrieben von General Yue Fei. Aus diesen Schriften lernte er das Xingyiquan und begann später als Erster, diese Kampfkunst zu unterrichten (vgl. ebda.).

Lind ist der Auffassung, dass Ji Jike das Boxen im Shaolin-Kloster erlernte, da nach Ansicht vieler Historiker die alte Shaolin-Form, Xinyiba genannt (Yale: „Syin Yi Ba“, W.-G.: „Hsin I Pa“) viele Ähnlichkeiten mit den heutigen Formen des Xingyiquan aufweist (vgl. Lind 2001, S. 665). Ji Jikes Schüler unterrichtete Cao Ji Wu (Yale: Tsau Ji Wu, W.-G.: Ts'ao Chi Wu, 1665-?) aus Shanxi (eine chinesische Provinz) und Ma Jue Li (Yale: Ma Jywe Li, W.-G.: Ma Chueh Li, 1714-1790) aus Henan (ebenfalls eine chinesische Provinz) woraus drei Schulen/Stile entstanden:

#### die Shanxi-Schule:

Lind zu Folge ist Cao Ji Wu der Begründer des Shanxi-Stils (vgl. Lind, 2001 S.665). Diese These wird auch von Crudelli gestützt (vgl. Crudelli 2009, S. 92). Frantzis gibt jedoch Li Louneng (Yale: Li Lwo Neng, W.-G.: Li Luo Neng, 1807-1888) als Begründer der Shanxi- Schule an (vgl. Frantzis 2008, S. 286).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



die Hebei-Schule:

Die Hebei-Schule (Hebei ist eine Provinz in China) geht auf Li Louneng zurück. Dieser Stil ist heute der verbreitetste in China und in der westlichen Welt. Es ist eine gemischte Schule aus Xingyiquan und Baguazhang, die sich auf Grund der guten Beziehungen zwischen den Ausübenden des Baguazhang und dem Xingyiquan ergab und immer noch ergibt (vgl. Frantzis 2008, S. 286).

die Henan-Schule:

Die Henan-Schule wurde von Ma Jue Li begründet. Laut Frantzis wird sie auch als Muslim-Stil bezeichnet, da Ma Jue Li, der es nach Henan brachte, Moslem war (vgl. ebda., S. 285).

Frantzis unterteilt die Stile nicht in Henan- und Hebei-Schulen, wie dies Lind tut sondern führt stattdessen einen anderen Stil namens Yi Quan (auch Da Cheng Chuan, Da Cheng Quan oder Ta Cheng Ch'uan genannt) hinzu.

Die Yi-Quan-Schule

Ihr Gründer ist Wang Xiang Gai (Yale: Wang Syang Gai, W.G.: Wang Hsiang Kai, 1885-1963) der es in Hebei entwickelte. Wang verschmolz in diesem Stil Xingyiquan mit westlichen Boxen, buddhistischen Qi Gong und den Fußbewegungstechniken des Baguazhang (vgl. ebda., S. 288).

Im zweiten chinesisch-japanischen Krieg (1937-1945) wurden chinesische Infanteristen in einer vereinfachten Version des Xingyiquan unterrichtet. Dabei wurden klassische Techniken, für die Verwendung mit Waffen wie dem Bajonett oder Säbel, abgewandelt (vgl. Crudelli 2009, S. 92). Der Japaner Sawai Kenichi (1903-1988) lernte zehn Jahre bei dem chinesischen Xingyiquan-Meister Wang Xiang Gai und entwickelte daraus das Taikiken (jap.: „Faust der großen Energie“),

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





das als das japanische Xingyiquan bezeichnet wird, auch wenn es viele Methoden des Karate enthält (vgl. Lind 2001, S. 585).

### 3.5.2 Prinzipien

Die Schrittarbeit orientiert sich an einer Linie. Dabei werden vorderer Fuß, Nasenspitze und führende Hand in einer Ebene gehalten, so dass der Kämpfer direkt auf seinen Gegner zugeht beziehungsweise in ihn hinein. Das Gewicht wird meist auf dem hinteren Bein gehalten. Die Art sich zu bewegen charakterisiert die Strategie des Xingyiquan, den direkten Angriff. Folglich gibt es kaum Techniken, die Schritte nach hinten beinhalten, keine Blocks im eigentlichen Sinne sowie Finten und Täuschungsmanöver (vgl. Lind 2001, S. 666). Stets gilt es, die sechs Harmonien (drei äußere und drei innere Aspekte) zu berücksichtigen:

- Der Geist ist in Harmonie mit der Absicht.
- Die Absicht ist in Harmonie mit dem Qi.
- Das Qi ist in Harmonie mit der Kraft.
- Die Hände sind in Harmonie mit den Füßen.
- Die Ellenbogen sind in Harmonie mit den Knien.
- Die Schultern sind in Harmonie mit der Hüfte.
- Techniken und Übungen.

Die Techniken des Xingyiquan basieren auf der „Dreifachen Stellung“, auf der die „fünf Elemente“ bzw. „Fausttechniken“ und, je nach Stil, die 10-12 Tierformen entstehen. Diese sind auch in festgelegten Partnerformen zusammengefasst. Weiterhin gibt es diverse Waffenformen wie Speer, Stock und Schwert.

Traditionell wurde die Schulung in drei fortschreitende Stadien unterteilt:

1. die dreifache Stellung,
2. die fünf Elemente und ihre kombinierten Formen,
3. die zwölf Tiere und ihre Formen (vgl. Frantzis 2008, S. 285).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



San Ti

Die San Ti-Stellung („dreifache Stellung“) ist die Ausgangs- und Endstellung aller Xingyiquan-Techniken und dementsprechend wird in der Ausbildung besonderer Wert auf das Einnehmen und längere Halten dieser Stellung gelegt.

Dies soll nicht nur die körperliche Ausdauer des Übenden stärken, sondern auch die Entwicklung der inneren Energie (Nei Gong) fördern. Daher stellt es das fundamentalste Krafttraining im Xingyiquan dar. Es geht des Weiteren um das Kultivieren von fünf wesentlichen Prozessen:

1. Atmung (die Entwicklung des Bewusstseins der Bewegung des Qi im und außerhalb des Körper bei der Ein- und Ausatmung)
2. Beine und Taille, (hierbei geht es um die Entwicklung der Fähigkeit, die Energie zu verwurzeln und das Gleichgewicht in den Beinen zu erzeugen und/ oder zu verstärken durch das Absenken des Qi in das untere Dantien)
3. Arme und die Vereinigung der Prozesse im eigenen Inneren und zwar sowohl (umfasst das Einflößen sowohl angriffsorientierter als auch defensiver Kraft in die Arme)
4. Äußerlich als auch
5. Innerlich (ermöglicht die physische Einheit des gesamten Körpers wobei die Bewegung jedes kleinen Teils der Arme oder Beine voll und ganz vom gesamten Körper beträchtlich verstärkt wird) (vgl. Frantzis 2008, S. 300-306).

Der Begriff „Dreifache Stellung“ bezieht sich auf die drei Abschnitte des Körpers Kopf, Rumpf/Arme und Beine, denen entsprechend der taoistischen Philosophie, „Der Himmel, der Mensch und die Erde“ zugeordnet werden. Ebenso soll man sich darauf konzentrieren, dass die drei Punkte (Nasenspitze, Fußspitze, Zeigefinger) in einer Ebene liegen (vgl. Lind 2001, S. 666).



Die Fünf Elemente

Die fünf Fausttechniken des Xingyiquan sind dem taoistischen Gedanken der Fünf-Elemente-Lehre zugeordnet. Diese fünf Elemente stellen eigentlich nach taoistischer Kosmologie die Energiematrix des Universums dar. Nach der traditionellen chinesischen Medizin balancieren diese dynamischen Energien die inneren Organe des menschlichen Körpers aus. Die Idee ist hierbei, dass sich der Charakter der Wandlungsphase in der Ausübung und Anwendung der zugeordneten Fausttechnik widerspiegelt.

Die Techniken sind:

- die hackende/spaltende Faust, Wandlungsphase Metall,
- die bohrende Faust, Wandlungsphase Wasser,
- schmetternde Faust, Wandlungsphase Holz,
- hämmernde Faust, Wandlungsphase Feuer,
- überkreuzende Faust, Wandlungsphase Erde.

Den Prinzipien der fünf Wandlungsphasen folgend, können sich die Techniken gegenseitig erzeugen oder zerstören. So kann Metall Wasser erzeugen und Holz zerstören. Diese Abfolgen sind auch von Bedeutung in der chinesisch-taoistischen Gesundheitslehre, da jeder Phase ein Organ zugeordnet ist. Im Falle von Metall wäre dies zum Beispiel die Lunge (vgl. Frantzis 2008, S. 295-300).

Die Tierformen

Hierbei handelt es sich um festgelegte Bewegungsfolgen, die auf den fünf Fausttechniken basieren und deren Prinzipien weiterführen. Je nach Stil werden zehn oder zwölf Tierformen geübt, wobei für das Training die Konzentration auf zwei bis drei Tierformen von den meisten Lehrern als ausreichend betrachtet wird. Oft kommt es vor, dass die Tierformen in unterschiedlichen Schulen andere Namen haben. Zu den Tierformen im Xingyiquan gehören Drachen, Bär, Falke, Adler, Hahn, Affe, Pferd, Tiger, Schlange, Krokodil, Schwalbe, Kranich,

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der  
Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Wasserläufer, Tai-Vogel, Einhorn, Auster, Spatz (vgl. ebda., S. 308). Im Gegensatz zu vielen anderen Tierstilen, die in vielen Kampfkunstschulen gebräuchlich sind wird beim Xingyiquan nicht soviel Wert darauf gelegt, dass die äußerlichen Bewegungen eines Tieres imitiert werden, sondern vielmehr, dass der innere Charakter, der Geist, des Tieres mit in die Bewegung einfließt. Auch hier wird wieder deutlich, dass es dabei um den Prozess der Selbsterkenntnis geht (vgl. Lind 2001, S. 666).

### 3.5.3 Ausrichtung des Xingyiquan

Zu den Grundlegenden Eigenschaften bzw. Prinzipien des Xingyiquan gehören laut Frantzis folgende Punkte:

1. Die energetische Intention und Kampfontention wird stärker betont als die körperliche Bewegung der Form.
2. Es geht um die funktionale Kraft in jedem einzelnen Teil einer jeden Bewegung und nicht nur um die Fähigkeit sich gut zu bewegen.
3. Die Bewegungen sind ganz und gar auf Wirksamkeit im Kampf abgestellt. Jede unfunktionale bzw. überflüssige Bewegung gilt als Kampfkunst-Sünde.
4. Xingyiquan sieht nicht schön aus ist aber im Kampf außerordentlich wirksam.
5. Eine primäre Strategie des Xingyiquan beruht auf der Maxime, dass es keinerlei Rückzug gibt. Der Xingyiquan Kämpfer dringt unablässig in den Raum der Gegner ein und bedrängt ihre Abwehr, bis sie von der ständig voranschreitenden Bewegung überwältigt und besiegt sind. Selbst dann, wenn man sich im Xingyiquan aus taktischen Gründen einmal zurückziehen muss, dann tut man das nur um den eigenen Geist eine kurze Ruhepause zu gönnen, damit er sich wieder auf seine primäre Aufgabe ausrichten kann, die darin besteht, so bald wie möglich anzugreifen.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



6. Eine geistige Einstellung, die ganz und gar zielorientiert ist und auf einem hohen Grad an Aggressivität basiert.
7. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Entwicklung von Yang- und nicht von Yin-Methoden der inneren Kraft, also auf Härte und nicht auf Weichheit.
8. Das Äußere des Körpers des Übenden wird dahingehend entwickelt, dass es sich für jemanden, der es berührt, extrem hart anfühlt. Gleichzeitig empfindet der Praktizierende, dass sein Inneres weich und flexibel ist.
9. Die philosophische Ausrichtung betont die Entwicklung innerer Stärke und einer unerschütterlichen Ausrichtung der Intention.

### **3.6 Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Taijiquan, Xingyiquan und Baguazhang**

#### **3.6.1 Gemeinsamkeiten**

1. Sie gründen ihre philosophischen Ansichten auf den Taoismus.
2. Sie helfen dabei seelische und Körperliche Blockaden zu lösen und sind somit Gesundheitsfördernd.
3. Sie beinhalten ähnliche Techniken der Kultivierung des Qi und des Kampfes und praktizieren diese auf unterschiedliche Weise. Die Qi-Arbeit ist darauf ausgerichtet ein Maximum an Kraft, Geschwindigkeit, nützlicher Flexibilität zu entwickeln sowie die Fähigkeit, rasch die Techniken zu wechseln. Es gelingt Ihnen so durch Bewegung eine innere Kraft zu erzeugen, die dann durch körperliche Technik nach außen geleitet werden kann.
4. Sie sollen in hohem Maße den Charakter bzw. die Persönlichkeit des Übenden schulen.
5. Sie verfolgen einen ganzheitlichen Lernansatz, sprich die Integration von Körper, Geist und Seele in ihrer Praxis.
6. Sie lassen sich alle den inneren Kampfkünsten zuordnen.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



7. Das Erlernen, wie diese Kraft projiziert werden kann, erfordert den vollsten Einsatz von Kreativität und Intelligenz und dein außerordentliches Maß an Selbstdisziplin.
8. Sie alle kennen und bilden Techniken zum Umgang mit Waffen aus.

### 3.6.2 Unterschiede

1. Lediglich bei Taijiquan handelt es sich um eine Kampfkunst die ihrem Wesen nach der Selbstverteidigung dient. Baguazhang ist betreffs dieser Zuordnung eher eine Mischform zwischen Xingyiquan und Taijiquan, da es einerseits dem Angriff dient aber andererseits auch rein defensiv sein kann. Xingyiquan hingegen ist sehr offensiv ausgerichtet und für den Angriff geeignet.
  2. Bezüglich ihrer Charakteristik fördern sie unterschiedliche Denkstrategien, sprich Sie besitzen unterschiedliche philosophische Ansätze was das Erreichen von Zielen angeht. Xingyiquan hat dabei die einfachste innere Struktur, Taijiquan ist in der Mitte anzuordnen und das Baguazhang ist am komplexesten.
- Xingyiquan

besitzt einen direkten Ansatz und eine aggressive Vorgehensweise die vom Wesen her sehr hart, linear und maskulin ist. Charakteristische Merkmale der Xingyiquan-Mentalität sind, geradewegs auf ein Problem zuzugehen, alle Hindernisse die auftauchen, zu überwinden, ein außerordentlich großes Selbstvertrauen zu haben, das sich mit keiner Niederlage abfindet und welches das Erreichen von Zielen durch eine „packen-wir-es-an-Mentalität“ umzusetzen versucht. Es eignet sich logischerweise gut für einen erfolgs- u. wettkampforientierten Geist und kann so verletzten bzw. schwachen Egos zu einem positiven Selbstbild verhelfen.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





- Taijiquan:

Taijiquan betont Sanftheit und erreicht seine Ziele auf indirekte, nicht offensichtliche Weise, subtil und indem es um Hindernisse herumfließt statt sie frontal anzugehen und ist von seinem Wesen sanft, defensiv, rund und feminin. Dem Anderen keinen festen Punkt zum Angreifen zu liefern, feinfühlig und vorrauschauend zu sein und über alle möglichen Strategien des Gegenangriffs zu verfügen entspricht der Taijiquan-Mentalität. Daher wird eine Taiji-Haltung einem Gegenstand, einer Person oder Situation nur minimalen oder gar keinen Widerstand entgegen setzen Die Handlungsmaxime:“ Vergiss dich selbst und folge dem Anderen.“ und „Dein Wille geschehe.“ beschreiben dies am treffendsten. Es ist besonders nützlich für gestresste Menschen, denen es schwer fällt sich zu entspannen und in den vielen Situationen, in denen es keine Möglichkeit gibt, Kontrolle auszuüben, sich dem unausweichlichen zu fügen.

- *Baguazhang:*

Baguazhang umfasst die spezifischen Eigenschaften des Taijiquan und des Xingyiquan. Es versetzt in die Lage flüssig von einer Situation zu einer Anderen über zu gehen. Es ist weder eine harte noch eine weiche Philosophie, weiß aber beide Teile anzuwenden, wenn es nötig erscheint. Dadurch ist die psychologische Bandbreite umfangreicher als bei Taijiquan und Xingyiquan. Es ist schwieriger zu Erlernen da weder der Ausübende selbst noch sein Gegner im Fokus stehen sondern es um das Gewahrwerden des gegenwärtigen Moments geht.

3. Bis auf Xingyiquan sind die vorgestellten chinesischen Kampfkünste nicht wettkampforientiert jedoch gibt es seit neuerer Zeit Wettstreite wobei es, ähnlich wie im Tanzen, auf die korrekte Ausführung einer Form ankommt, was in der traditionellen Schulung jedoch nicht verbreitet war.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



4. Der Respekt gegenüber dem Gegner (im Kampf) ist im Xingyiquan wesentlich geringer ausgeprägt als dies bei Taijiquan und Baguazhang der Fall ist. Gegenüber sich selbst wird hier jedoch auch vollste Achtung und Respekt erwartet.
5. Generell lässt sich der Adressatenkreis nicht einschränken jedoch führt Frantzis ins Feld, dass die langsamen und rhythmischen Bewegungen des Taijiquan für die meisten Menschen (besonders Kranke und Behinderte) körperlich und mental am leichtesten zu erlernen sind, Baguazhang hingegen am schwierigsten. Xingyiquan sei dabei für junge Leute am attraktivsten, Taijiquan eher für Ältere während Baguazhang Jung und Alt gleichermaßen anspricht.  
Anfangs ist Xingyiquan die leichteste und praktischste Weise das Kämpfen zu erlernen, Taijiquan am verwirrendsten und Baguazhang ist letztendlich die kompletteste und wirksamste Methode (vgl. Franzis 2008, S. 141-145).

### **3.7 Grundverständnis der untersuchten chinesischen Kampfkünste**

#### **3.7.1 Grundverständnis von Taijiquan, Baguazhang und Xingyiquan**

„Was du praktizierst das wirst du.“ (Frantzis 2008, S. 55)

In China gibt es seit ca. 3000 Jahren verschiedene Formen der Kampfkunst. Es gibt dort zwischen 50 und 60 Hauptrichtungen, die ihrerseits mehr als 400 unterschiedliche Schulen mit spez. Namen und einer kohärenten Philosophie umfassen.

Jede Schule hat jedoch ihre eigene Art und Weise dieselbe Technik auszuführen und es gibt zahllose Variationen der körperlichen Bewegung und der Art von Kraft die angewandt wird.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Jede Schule besitzt wiederum bestimmte Techniken auf die sie spezialisiert ist, ebenso auch eine eigene Philosophie oder eigene Theorie, die dann im Kampf praktisch umgesetzt wird.

Die Namen vieler Schulen sind von Säugetieren (Bär, Pferd, Tiger, Affe), Vögeln (weißer Kranich, Schwalbe, Falke), Insekten oder Spinnentieren (Gottesanbeterin, Skorpion) und myth. Tieren (Drachen, Phönix, Einhorn) abgeleitet (vgl. Frantzis 2008, S. 66).

Manche tragen den Namen berühmter männlicher oder weiblicher Kampfkünstler (Wing Chun oder Wu Mei) oder von Familien von Künstlern (Taiji der Chen-, Yang- oder Wu-Familie), welche die einzelnen Formen begründet oder sie der Öffentlichkeit zugänglich gemacht haben. Einige Schulen tragen poetische Namen, andere werden nach erhabenen philosophischen Vorstellungen der Chinesen benannt oder nach religiösen Prinzipien oder Bildern, die aus dem Konfuzianismus stammen (Aufrechtes Boxen), die buddhistischen Ursprungs sind (Boxen der Cohan oder der Wächter des Jing-Gang-Tempels) oder auch aus dem Taoismus kommen (Taiji, Bagua, Yin-Yang oder Boxen der Acht trunkenen Unsterblichen) (vgl. ebda., S. 67).

Frantzis sieht das Bedürfnis nach Dominanz und Unterwerfung, welches sich auch in unserem gesellschaftlichen Leben widerspiegelt, als Erbe unserer entfernten Verwandten. Die Kampfkünste sublimieren dieses Bedürfnis nicht sondern gehen darauf ein und vermitteln dem Übenden anfangs ein Bauchgefühl für die Kernsachen, für unseren Hang zur Gewalt, und ermöglichen es ihm diesen Drang letztendlich zu transzendieren (vgl. ebda., S. 41).

Darauf gehen alle chinesischen Kampfkünste ein, wobei sich trotz der breiten Vielfalt an Kampfkunststilen, drei wesentliche Ansätze unterscheiden lassen,

- Kämpfen wie ein Tier,
- Kämpfen als ein menschliches Wesen,
- Kämpfen als ein Weg um ein spiritueller entwickelter Mensch zu werden.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der  
Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



animalischer Ansatz

Ist meist Handlungsprinzip in den äußeren Kampfkünsten, die sich der „animalischen“ Adrenalin-Reaktion bedienen um die körperliche Kraft und Effektivität der Bewegungsabläufe des Praktizierenden zu steigern. Der Umgang mit der eigenen Lähmung und Hemmung, die in gefährlichen Situationen auftreten kann, werden dabei trainiert. Es besteht dabei die Gefahr der Übertragung auf den Alltag. Belastende Situationen können dann dazu führen, dass die Hormonausbrüche wichtige Kraftreserven von den Organen in die periphere Muskulatur verlagern.

humaner Ansatz

Eine potentiell gewaltgeladene Situation aktiviert sofort das menschliche Vermögen, heraus zu finden, wie man die Situation am Besten, ohne jeglichen stressigen Zorn, bewältigt. Das Körper-Geist-System ist während des Kampfes ruhig und hellwach, das Qi ist aktiviert und dadurch kann der Körper schnell und kraftvoll reagieren ohne eine erhebliche Pulsfrequenzsteigerung. Die Vernunft beherrscht den Körper und der Verstand trifft die Entscheidungen und nicht das Hormonsystem (vgl. Frantzis 2008, S. 41-47).

spirituelle Ansatz

Das Kampfkunsttraining im Sinne eines Übungsweges, unterteilt sich nach Frantzis in zwei Ebenen.

1. Ebene

Ist die Phase der Vorbereitung und erfordert ein hohes Maß an Selbsterforschung und das Bestehen vieler innerer Kämpfe um sich von emotionalen und spirituellen Blockaden zu befreien. Es geht im weitesten Sinne um die Korrektur eigener moralischer Schwächen, wie z.B. Aggression, Hochmut, Prahlerei, Egozentrismus.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



## 2. Ebene:

Umfasst das Erreichen spezieller Meditationspraktiken, die zur Erfahrung höherer und verfeinerter Bewusstseinszustände führen können. Die Meditationsübungen zielen darauf ab inneres Gleichgewicht, Harmonie und Mitgefühl zu fördern sowie die Weisheit des Wissens darum, wann gehandelt und wann stillgehalten werden sollte, zu entwickeln.

Ohne eine gewisse Moralität kann der wahre Prozess der spirituellen Kampfkünste dabei gar nicht erst beginnen. Auf dieser Ebene fungiert das Sparring als Spiegel, der das Gewahrsein der spirituellen Stärken, der Übenden ebenso hervorhebt, wie die spirituellen Blockaden bzw. Schwachpunkte.

Die Meditation, die Soloübung von Formen und das Sparring mit einem Partner dienen dem Zweck sich gegenseitig zu ergänzen und auf natürliche Weise zu unterstützen (vgl. Frantzis 2008, S. 50-54).

Kampfkünste die diesen Ansatz verfolgen umfassen mehr als nur die Anwendung im Kampf, gegen einen Gegner, bzw. in der Selbstverteidigung, sie dienen auch dem Kampf gegen:

- Krankheit,
- mangelnde Selbstachtung,
- Stress,
- das Fehlen einer spirituellen Mitte.

So praktiziert, sollen sie ein adäquates Mittel darstellen, welches den Charakter und die Spiritualität menschlicher Wesen entwickeln und verfeinern hilft (vgl. ebda., S. 42).

Wenn wir nach dieser Unterteilung, die drei oben erläuterten chinesischen Kampfkünste betrachten, so lässt sich in ihnen deutlich der spirituelle Ansatz erkennen. Sie alle benutzen bzw. forcieren die inneren Kräfte des Körpers, sie

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



vermitteln spezielle Meditationspraktiken bzw. nutzen die Formenübung als Meditation, welches wiederum auf eine Harmonisierung des Körper-Geist-Systems abzielt und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst in Bezug auf innere, psychische und äußere physische Blockaden stehen im Mittelpunkt des Trainings (vgl. Frantzis 2008., S. 152).

### 3.7.2 Prinzipien des Kampfkunsttrainings

Nach Ansicht der Taoisten muss das Kampfkunst-Training zuerst und vor allen Dingen den Körper des Übenden nähren und sein mentales und emotionales Wohlbefinden fördern. Erst bei ausreichender Charakterstärke kann die Kunst im Kampf angewandt werden (vgl. ebda., S. 152). Das Training der Kampfkünste sollte deshalb so beschaffen sein, dass der Körper niemals darunter leidet, im Gegensatz z.B. zum westlichen Boxen (vgl. ebda., S. 56).

Das höchste Ziel der inneren Kampfkünste ist dabei ein Zustand namens Wuwei (siehe Kapitel 2.2.4.3.), was soviel wie „Tun, ohne zutun“ bedeutet (vgl. ebda., S. 156). Wird jemand im Training gestoßen, soll er dabei keine negativen Gefühle entwickeln. Derjenige spürt nicht, dass der Wille des Stoßenden gegen ihn Selbst wirkt, da dort nichts ist, worauf das Ego reagieren könnte.

Auf der höchsten Stufe ist dieses Prinzip gewaltlos, fürsorglich und mitfühlend und das sowohl in Bezug auf den anderen als auch in Bezug auf den Schüler selbst (vgl. Lowenthal 1995, S. 135). Sanftheit ist eine Eigenschaft des wahren Selbst, das nach Ansicht Lowenthals hinter den unzähligen Abwehrmechanismen des Egos liegt. Die ganzen Widerstände respektive der Schutzpanzer, der sich im Laufe eines Lebens ausbildet, resultiert aus dem Mangel an Vertrauen in das wahre Selbst. Um diesen Zustand, der Verpanzerung, aufrecht zu erhalten bedarf es viel Energie. Dies wiederum blockiert die schöpferischen und liebenden Anteile im Selbst. Das Bewusstsein wiederum, dass eine Lüge gelebt wird, erzeugt Furcht und Abscheu vor dem eigenen Selbst. In der Ausübung einer inneren Kampfkunst geht es deshalb vorrangig um die Praxis des Sanft- Werdens, darum, den Panzer

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





fallen zu lassen und soweit zu entspannen, bis das sanfte, zarte Selbst, das im Verborgenen existiert, wieder zum Vorschein kommt (vgl. Lowenthal 1995, S. 74). Am Anfang steht die Einsicht, dass der einzige wirkliche Gegner, im Inneren eines Jeden selbst existiert. Jeder stellt selbst das Schlachtfeld dar, auf dem sich der Kampf zwischen Wahrheit und Illusion, zwischen Vertrauen in das höchste Prinzip und Vertrauen in das Chaos, abspielt (vgl. Lowenthal 1998, S. 97).

Disharmonie, sei es im Zusammenhang mit anderen Menschen oder mit Situationen, tritt also nicht von außen an die Person. Jeder erschafft sie von Innen heraus. Das daraus resultierende Gefühl der Machtlosigkeit, liegt in der großen Täuschung, zu glauben, Krisen und Schwierigkeiten des Lebens als solche seien für die Zerrissenheit verantwortlich. Daher gibt es nichts, dass an und für sich das Gefühl des Wohlbefindens notwendigerweise zerstören müsste. Disharmonie kann in Entspannung, Furcht in Freude, Krankheit in Gesundheit umgewandelt werden, unabhängig von der Situation. Die Kraft liegt in jedem Selbst (vgl. ebda., S. 28).

Lowenthal bringt dies folgendermaßen auf den Punkt:

„Ein einsamer Mensch, der die Straße entlang geht und nach einem Menschen sucht, der ihn liebt und den Schmerz in seinem Herzen lindert, wird eher drei Paar Schuhe durchlaufen, als seinen gequälten Geist Erleichterung verschaffen zu können. Löst er sich jedoch von der Furcht, ein schlechter und unvollkommener Mensch zu sein, dann kann er sich selbst akzeptieren. Er akzeptiert, dass er in seinem momentanen Zustand vollkommen in Ordnung ist und eins mit Allem, was ist und jemals sein wird. Dann wird er eine positive Ausstrahlung verbreiten und sein lächeln wird ihm überall in warmer, liebevoller Weise entgegnet.“ (Lowenthal 1995, S. 87)

Loslassen und entspannen verringern die Angst, den Hochmut und machen offener für andere Menschen und Situationen. Durch Rechtschaffenheit (Rechtschaffenheit im Sinne von „Ganzheit“) während des Übens, soll es dann allmählich zu einem mäßigenden Effekt auf das Verhalten kommen. Die Neigung

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



zu Wutanfällen und übertriebenen emotionalen Ausbrüchen wird dann immer seltener auftreten. Diese Art der Rechtschaffenheit entwickelt das Verantwortungsgefühl des Einzelnen und gleichzeitig verringert es die negative Tendenz, die Schuld immer auf die Umstände oder auf andere Menschen abzuwälzen (vgl. Lowenthal 1995, S. 122). Ein großes Maß an Menschlichkeit in den genannten Kampfkünsten schult den Menschen, sich auf Vernunft zu verlassen und über das Aufkommen von Emotionen, die Gewalt verursachen hinaus zu gelangen. Je mehr dann im Laufe der Zeit, Empfindsamkeit und Ausgeglichenheit entwickelt worden sind, desto schwerer wird es, sich selbst zu belügen oder der Realität zu entfliehen (vgl. ebda., S. 153).

In den inneren Kampfkünsten beruht ein großer Teil der Geschicklichkeit im Kampf darauf das es im zentralen Nervensystem nicht zu Zeitverzögerungen, verursacht durch Anspannung, kommt. Indem die Reaktionszeit praktisch gegen Null geht, kann der Kampfkünstler seine Kampftechniken schneller verändern als sein Gegner und ist außerdem in der Lage normalerweise voneinander getrennte Bereiche der körperlichen Kraftanwendungen zu einem einheitlichen und machtvollen Ganzen zu integrieren (vgl. ebda., S. 49). Hingebungsvolles Üben entwickelt dann die „Weisheit des Körpers“, eine instinktive Kraft, die den Übenden vollkommen überraschen soll, wenn sie zum ersten mal in Erscheinung tritt (vgl. ebda., S. 137).

Die Kampfkunst-Fähigkeiten versetzen in die Lage, die unter der Oberfläche verborgene Gewalt zu verstehen und mit ihr in Übereinstimmung zu kommen, sowohl derjenigen des Übenden als auch der seines Gegners.

Sie machen es dem Schüler möglich, seine harten Kanten zu glätten und die Aggressionen zu entschärfen oder abzuwenden (vgl. Lowenthal 1995, S. 139).



### 3.7.3 Die Stadien des Fühlens: Qi, Yi und Xin

Den emotionalen und kognitiven Vorgängen innerhalb des Körpers liegen laut dem chinesischen Menschenbild drei Prinzipien zu Grunde: Qi, Yi und Xin. Um die Bewegungsabläufe bzw. Reizverarbeitung zu verstehen sollen diese hier kurz erläutert werden.

#### Qi

Eine Standardaussage zur Qi- Entwicklung lautet:

„Der Geist führt, das Qi folgt dem Geist, das Blut folgt dem Qi und die Kraft folgt dem Blut.“ Der Geist erzeugt Qi, das Qi bewegt das Blut und das Blut bringt Kraft hervor. Damit ist der Geist die Quelle jeglicher Errungenschaften bzw. jeglicher Aktion im Körper des Menschen (siehe auch 2.2.4.5).

#### Die zwei Dimensionen des Geistes

1. *Yi* (Yale: „Yi“, W.-G.: „I“)

Umfasst den projizierenden, denkenden, analysierenden Teil unseres Geistes. Es ist somit, nach westlichem Verständnis, der Intellekt, die Ratio, die Intention und ist Repräsentant des chaotischen Materialismus.

2. *Xin* (Yale: „Syin“, W.-G.: „Hsin“, übersetzt: Herz- Geist oder Herz-Verstand)

Es ist der Ursprung des Denkens, die Essenz des Menschenwesens (ist aktiv, noch bevor der Intellekt sich regt) und somit auch die Verkörperung des Tao. Es hat nach chinesischer Philosophie seinen Sitz im Herzzentrum, dem mittleren Dantien und ist mit dem Unterbewusstsein gleichzusetzen (vgl. Frantzis 2008, S. 134).

Der Herz-Verstand entspricht nach westlicher Theorie der rechten Hirnhemisphäre, der man ein „höheres Bewusstsein“ zusagt als der

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



linken, rationalen Hemisphäre (hier durch Yi repräsentiert) (vgl. Lowenthal 1995, S. 72).

Der Herz-Geist der für Sanftmütigkeit, Feinfühligkeit, Empfindsamkeit, Friedfertigkeit steht wird von Yi, dem rationalen Verstand, negiert. Diese beiden Dimensionen des Geistes ergänzen sich gewissermaßen, wobei sie jedoch stets im Gleichgewicht gehalten werden sollten, da es ansonsten zu Disharmonien kommt. Die in den Kampfkünsten mit Quan bezeichnete Technik hat in Bezug auf diese beiden Instanzen eine vermittelnde bzw. ausbalancierende Funktion und kann daher zur Harmonisierung des Körper-Geist-Gefüges beitragen (vgl. Lowenthal 1998, S. 97).

### **3.7.4 Die Arten von eingesetzter Energie in den chinesischen Kampfkünsten**

In der chinesischen Kampfkunstschulung unterscheidet man die harte, äußerliche Energie, Li genannt (Yale: „Li“, W.-G.: „Li“) und die sanfte, innere Energie, Jin genannt (Yale: „Jin“, W.G. „Chin“). Bei den behandelten Schulen setzt man auf den Einsatz von Jing. Li repräsentiert hier die bloße Muskelkraft, welche laut Cheng Man- Ch'ing von den Knochen kommt und bei der Kontraktion der Muskeln dafür sorgt, dass Knochen und Muskeln zu einer starren Maße werden. Die sanfte Energie Jin gilt als dynamische Manifestation von Qi und hat seinen Ursprung in den Sehnen. Sie ist ungeheuer wirksam und mächtig und wird durch die Kreisförmigkeit in den Bewegungen entwickelt (vgl. Man Ch'ing 2000, S. 185-187).

Kinder und Tiere nutzen die sanfte Energie, Erwachsene normalerweise die weniger wirksame harte Energie. Die harte Energie blockiert den Fluss des Qi und bringt somit nur einen Bruchteil der potenziellen Stärke zum Ausdruck. Wer sich ihrer bedient nutzt die Kraft seiner Arme, von den Schultern zu den Händen, während ein Großteil des Potenzials im Körper „stecken“ bleibt.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Die sanfte Energie hingegen steht im Einklang mit dem Fluss des Qi. Sie ist nicht unzusammenhängend, d.h. sie ist nicht in einzelne Teile aufgespalten sondern zu einem Ganzen vereint. Die Energie fließt hierbei vom Boden über die Beine durch den ganzen Körper (vgl. Lowenthal 1995, S. 81).

Das Fehlen von Qi bedeutet Tod. Darauf basiert die Feststellung der Sanftheit die Praxis des Lebens ist und Härte hingegen die Praxis des Todes darstellt. Denn nur wo Sanftheit herrscht kann Qi fließen, so dass der Organismus lebendig ist. Härte und Starrheit, das Fehlen allen Fließens, bedeutet folgerichtig, dass Qi ist verschwunden, und das Ergebnis davon ist der Tod. Die Totenstarre bei Verstorbenen Lebewesen zeigt dies deutlich (vgl. Lowenthal 1995, S. 153).

### **3.7.5 Die Lehrer- Schüler- Beziehung**

#### **3.7.5.1 Wodurch zeichnet sich ein guter Lehrer aus?**

Die inneren Kampfkünste lassen sich nicht durch Bücher lehren, sie benötigen lebendige Lehrer, Shifu genannt (Yale: „Shr Fu“, W.-G.: „Shih Fu“, wörtlich übersetzt „Vater-Lehrer“) (vgl. Silberstorff 2010, S. 294f), weil dies wichtig ist um Schüler zu schützen und sicherzustellen, dass sie auf die produktivste und intelligenteste Weise lernen (vgl. Frantzis 2008, S. 28). Der ideale Lehrer gestaltet seine Unterweisung entsprechend der Reife und des Zustandes des Schülers, dabei muss er auf alle physischen und psychischen Zustände angemessen reagieren. Diese Fertigkeit erlangt er nur auf Grund eines tiefen inneren Wissens, das er sich über lange Zeit durch ein Leben angeeignet hat, das dem Erkennen der Qi-Energie und der Arbeit auf allen Ebenen, auf der sie nutzbar ist im Kampf, beim Heilen und in der Spiritualität (vgl. ebda., S. 29).

Lowenthal geht in seinen Anforderungen noch weiter, indem er vom Lehrer erwartet nicht nur die spezifische Kunst mit seinen Schülern durch zu exerzieren, sondern auch daran zu arbeiten ein aufrichtiger Mensch zu werden und allen

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Situationen des Lebens bzw. Alltags angemessen zu begegnen. Ein Transfer von der Praxis also auf den Alltag (vgl. Lowenthal 1995, S. 134).

Der Lehrer lässt sich daher gut mit einem Gärtner vergleichen, der für das Wachstum des Schülers sorgt, der ausjätet was überflüssig ist, der aufpfropft und neu pflanzt wo es nötig ist, und der mit neuen Informationen düngt (vgl. Frantzis 2008, S. 128). Das Gelernte im Kampf anzuwenden, umso Schwachpunkte ausfindig zu machen und zu beheben, ist deswegen sehr wichtig. Ein echter Meister wird seinen Schüler dabei immer wieder auf seine Schwächen hinweisen, sei es mit Worten, körperlichen Lektionen oder offensichtlichen Beispielen (vgl. ebda., S. 147).

Ein chinesischer Leitsatz bringt dies treffend zum Ausdruck: „Der Lehrer bringt dich ans Tor.“ Das heißt, er vermittelt sein Können an seinen Schüler, der wiederum, ist dafür verantwortlich dies umzusetzen, sprich durch das Tor zu gehen.

In Bezug auf das Erlangen von innerer Kraft sollte auf drei wichtige Punkte geachtet werden:

1. Der Lehrer sollte alle Nei-Gong-Elemente, die er selbst nutzt, auch seinen Schülern übermitteln (vgl. Frantzis 2008, S. 127).
2. Es sollte Klarheit darüber bestehen ob der Lehrer das ganze System, große Teile des Systems oder nur wenige Teile davon gelernt hat und im Anschluss daran sollten auch nur die wirklichen Teile des Systems erlernt werden.
3. Der Lehrer muss in der Lage sein zu erkennen, wie der Schüler das Gelernte verarbeitet hat und wann er ihm neue Teile beibringen kann.

Er sollte stets das Beste aus sich holen und in seiner Übung nicht nachlassen bzw. stagnieren. Als äußerer Indikator für die Qualität eines Lehrers ist der Wandel seiner Form bzw. die Weiterentwicklung seiner Kunst. Ein Lehrer der sich über die Jahre hundertprozentig gleich bewegt ist also kein sehr guter Lehrer, da er sich nicht weiterentwickelt hat (vgl. Silberstorff 2010, S. 32).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der  
Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





### 3.7.5.2 Wodurch zeichnet sich ein guter Schüler aus?

„Wenn du deinen Lehrer ehrst, wirst du nicht nur aus seinen Lehren Nutzen ziehen, du kannst sogar mit seinem Wissen im Einklang sein. Wenn du weder deinen Lehrer ehrst noch auf die Unwissenden, denen du als Vorbild dienst, Rücksicht nimmst, bist du wirklich in die Irre gegangen. Das zu wissen, ist ein wesentlicher Grundsatz des Dao.“ (Lowenthal 1995, S. 134).

Ein engagierter Schüler der inneren Kampfkünste sollte sehr gut über den Hintergrund und die Schulung seines Lehrers bescheid wissen (vgl. Frantzis 2008, S. 199).

Silberstorff weist daraufhin, dass es dabei nicht allzu wichtig ist welchem Stil der Lehrer angehört sondern was er darüber weiß und davon beherrscht (vgl. Silberstorff 2010, S. 35).

Wenn er ihn dann schließlich gefunden hat, sollte er den Anweisungen und Unterrichtungen vollkommen folgen (vgl. Frantzis 2008, S. 151).

Häufiges und aufopferungsvolles Training ist dabei von Nöten um es zur Meisterschaft zu bringen. Die Chinesen nennen dies chi ku (Yale: „Chr Ku“, W.-G.: „Ch'ih K'u“), was soviel heißt wie: „bitter essen“ oder aber was sich durch den bekannteren Terminus des gong fu – „sich mit viel Zeit und Mühe Fähigkeiten erwerben“ ausdrückt, aus dem dann im westlichen Kulturkreis Kung Fu gemacht wurde, welches fälschlicherweise oft als eigenständiger Kampfstil betrachtet wird.

Das Erlernen bedarf somit größter Anstrengung, Mühe und Geduld (vgl. Silberstorff 2010, S. 27-32). Die erforderlichen Tugenden also, die hier bereits angeschnitten wurden, sollen nun im nächsten Punkt genauer ausgeführt werden. Dabei kann die Untersuchung des chinesischen Begriffes Wude Aufschluss geben.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



### 3.7.5.3 Wude

Wude (Yale: „Wu De“, W.-G.: „Wu Te“) ist chinesisch und setzt sich aus den Wörtern Wu und De (siehe Kapitel 2.2.4.4) zusammen. Wu bedeutet übersetzt Krieg oder Kampf und De heißt Tugend oder soviel wie das richtige Verhalten im richtigen Moment. Vereinfacht kann man dabei also von der Kampfkunsttugend sprechen. Es soll von Boddhidharma in die Kampfkünste eingeführt worden sein und gründet sich auf den Tugenden Disziplin, Selbstbeherrschung, Bescheidenheit und Achtung vor dem Leben.

Jede Kampfkunst besitzt ihre eigene Wude, die meist nur mündlich weitergegeben wurden oder von den Begründern der Stile schriftlich überliefert sind. Sie helfen den Meistern dabei ihre Schüler auszuwählen und so heißt es, dass jeder Meister seinen Schüler erst drei Jahre lang in Hinblick auf diese Tugenden testete bevor er ihn ernsthaft in der Kampfkunst unterwies.

Man unterscheidet die Tugenden des Geistes und der Handlung.

#### Tugend der Handlung

- ❖ Demut: sie kann sich nur entwickeln wenn der eigene Stolz kontrolliert und die Befriedigung der eigenen Wünsche nicht über alles andere gestellt wird.
- ❖ Achtung: ist die Grundlage aller Beziehungen zu Menschen, Tieren und allen Dingen. Das bezieht auch die Achtung vor sich selbst mit ein.
- ❖ Rechtschaffenheit: bezeichnet eine Lebenseinstellung die besagt, dass man im richtigen Moment das Richtige tun sollte und was man nicht tun sollte, nicht tut. Dies bedingt eine umfassende Liebe zu allen Menschen und Wesen und ein ausgeprägtes Verantwortungsgefühl.
- ❖ Vertrauen: umfasst vertrauenswürdig zu sein aber auch sich selbst zu vertrauen. Es bildet gleichzeitig die Basis für Freundschaft.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



- ❖ **Loyalität:** ist die Basis von Vertrauen und bedeutet die Zuerkenntnis zu anderen Menschen.

### Tugenden des Geistes

- ❖ **Wille:** es braucht einen starken Willen in den Kampfkünsten und der muss erst entwickelt werden um die Ziele nicht aus den Augen zu verlieren und intensiv studieren zu können. Der Wille sollte jedoch nicht zum Nachteil anderer eingesetzt werden.
- ❖ **Ausdauer**
- ❖ **Beharrlichkeit**
- ❖ **Geduld**
- ❖ **Mut** ist notwendig um die Kampfkunst zu erlernen und in schwierigen Situationen zu handeln. Ist nicht mit blindem Mut zu verwechseln der aus unkontrollierten Gefühlen, Dummheit oder Angst resultiert (vgl. Lind 2001, S. 656f).

#### **3.7.5.4 Die Bedeutung der Meister-Schüler-Beziehung und einer Übertragungslinie**

In den Kampfkünsten lassen sich laut Frantzis drei Grade der direkten Schüler-Lehrer-Beziehung klar unterscheiden, die Auskunft über das Verhältnis von Schüler zu Lehrer und den Umfang der Kampfkunstschulung geben, die dem Übenden gewährt wird.

Er benennt sie folgendermaßen:

1. Schüler
2. Persönliche Schüler
3. Die höchste Ebene der Schulung

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Schüler:

Anfängern werden nur die äußeren Formen und Übungen und nur die allergrundlegendsten Anwendungen beigebracht (vgl. Frantzis 2008, S.197). Heute wie damals ist es dabei üblich, dass der Lehrer eine Gebühr für den Unterricht erhebt um die geopfert Zeit wieder woanders frei machen zu können. Es liegt kein kommerzielles Interesse darin sondern nur eine Entschädigung für die aufgebrauchte Zeit, die bei den meist intensiven Training sehr umfangreich ist (vgl. Silberstorff 2010, S. 30).

Persönliche Schüler:

Dieser Grad bleibt nur besonders engagierten Schülern und vielleicht Freunden und Verwandten vorbehalten. Persönlicher Schüler wird jemand erst nachdem es dafür eine formelle Zeremonie gab. Diese Tradition fällt seit dem 2. Weltkrieg weniger formell aus. Wenn der Schüler dann akzeptiert ist wird er quasi in die Familie aufgenommen. Dieser Schüler gibt nur Teile der Kampfkunst weiter auf die er spezialisiert wurde. Ein persönlicher Schüler ist dazu verpflichtet überragende Leistungen zu erbringen, damit sein Lehrer nicht das Gesicht verliert, wenn dieser schlechte Leistungen erbringt.

Die höchste Ebene der Schulung:

Bleibt jenen vorbehalten die ausersehen sind, die Übertragungslinie fort zu führen. Ein Linienschüler wird in allen Aspekten der Kunst unterwiesen und er muss sie alle meistern und an die nächste Generation übermitteln. Um als Linienschüler ausgewählt zu werden, hat dieser bereits seine Fähigkeit, effektiv zu Lehren, unter Beweis gestellt.

Lehrer die nicht auf diese Weise geschult wurden, gelten nicht als echte Praktizierende ihrer Kampfkunst. Alle Schulen müssen, wenn sie überdauern und die Tradition fortgesetzt werden soll, auf kreative Weise und ohne Qualitätsverlust

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



von Generation zu Generation weitergegeben werden. Ansonsten werden sie schwächer und verkümmern bzw. sie verwässern. Die Frage der guten und schlechten Qualität ist von Bedeutung, da von einem Lehrer aus einer authentischen Linie, der selbst ein guter Schüler war, mit einiger Berechtigung erwartet werden kann, dass er seine Schüler auf gute Art und Weise unterweisen wird. Aber auch in Bezug auf die Kampftechniken ist dies von höchster Priorität, da die Natur und die spezifischen Eigenschaften der wertvollsten Komponenten dieser Künste so beschaffen sind, dass eine Chance von eins zu einer Milliarde besteht, dass man die entscheidenden Bestandteile, die man gelehrt bekommt, auf eigene Faust entdeckt.

Legitime Lehrer verfügen deshalb über eine Menge an äußerst entscheidenden Informationen, von denen mittelmäßige und schlechte Lehrer nicht die geringste Ahnung haben. Denn erst der persönliche Einsatz und die Qualität der Unterweisung sind Elemente die eine Schulung sinnvoll und tiefgründig machen. Für den Schüler bedeutet eine Linie somit, dass er mit der gesammelten Erfahrung, dem Wissen und den Qualitätsstandards einer Schule/Tradition in Berührung kommt (vgl. Frantzis 2008, S. 196-199).

Diesbezüglich trifft Frantzis eine Unterscheidung in lebendige und tote Traditionen.

#### Lebendige Traditionen:

Erfahrene Meister der Kampfkunst können den Schüler, durch den Gebrauch exakt derselben körperlichen Formbewegungen, lehren, Kapitel für Kapitel und Buch für Buch die Information der groben und subtilen Kampfanwendung, die in jedem kleinsten Bruchteil einer Bewegung verschlüsselt sind, zu lesen. Sind alle Informationen komplett übermittelt worden, dann liegt es in der Verantwortung des Schülers entsprechend zu agieren.



Tote Traditionen:

Die körperlichen Bewegungen sind hier zwar vorhanden, aber es fehlen die allermeisten Kampfanwendungen. In toten Formen sind die eigentlich darin enthaltenen Kampfanwendungen in zufriedenstellende Anweisungen verwässert worden (z.B. etwa die Anweisung, schneller, kräftiger oder härter zu sein). Solche Kommandos sind zwar an und für sich in Ordnung, wenn sie aber allein verwendet werden, also ohne das Wissen der komplett anwendbaren Kampftechnik, die in der gelehrten Form enthalten ist, dann wird dem Schüler unweigerlich die wesentliche Bedeutung der Bewegung entgehen und das Wissen darum geht verloren. Übende, die so geschult wurden, geben diese toten Formen dann natürlich ebenfalls weiter.

Wer daher eine Kampfkunst erlernen will, die „funktioniert“, der muss entweder eine lebendige Tradition finden, in der er sich schulen kann, oder er muss das Wissen, das ihm zugänglich ist, vermischen und zusammen fügen und seinen eigenen Kampfstil erfinden (vgl. Frantzis 2008, S. 79).

### **3.7.6 Was sind „Anwendungen“ in der Kampfkunst?**

Ausübende der chinesischen Kampfkünste üben „Formen“. Man übt diese Formen, um den eigenen Geist sowohl im eigenen Körper als auch in dem den Körper umgebenden Raum (wo sich ein hypothetischer Gegner und/oder ein hypothetisches Objekt befindet) zu etablieren (vgl. Frantzis 2008, S. 72). Dies schwört bestimmte Bewusstseinszustände herbei, während sich der Ausübende deutlich das Bauchgefühl vorstellt, das man empfindet wenn man sich in einer Kampfsituation befindet, damit die Kampfanwendungen in Fleisch und Blut übergehen.

In den Kampfanwendungen sind die gesammelten Ideen der Kampftechnologie eines Systems enthalten, wie sie durch praktische Kampferfahrung erprobt





wurden. Sie liegen somit nicht ausschließlich einer Theorie oder Vorstellung zu Grunde (vgl. Frantzis 2008, S. 73).

### **3.7.6.1 Sparringpraktiken**

Die Kampffertigkeiten werden durch das üben methodischer Sequenzen von Solo- und Partnerübungen entwickelt. Nur in Partnerübungen kann sich die Kampfkunst voll entwickeln. Sinn dessen ist, die Rundheit der Technik zu bewahren, so dass der Übende, auch wenn er getroffen wird, ohne durch Trägheit, emotionale Erstarrung oder körperliche Spannung verursachte Pausen, von einer Technik zu einer anderen überzugehen vermag. Dies ermöglicht es ihm, einen kühlen Kopf zu bewahren und unter Druck nicht zu Erstarren.

### **3.7.6.2 Übung mit Freunden, Kampf mit Feinden**

Es gibt enorme Unterschiede zwischen potentiellen Selbstverteidigungssituation, einem Wettkampftraining oder ob man sich im wahren Leben mit einem gewalttätigen Gegenüber konfrontiert sieht oder bei einem heftigen Wettkampf teilnimmt. Auf der Matte, auf der geübt wird, handelt es sich um die Menschen, meist die eigenen Freunde und Klassenkameraden, denen nicht wehgetan werden soll. Geschieht dies doch, so kann das Training häufig nicht fortgeführt werden, da der Geschädigte auf Rache sinnt oder das weitere Training mit dieser Person nicht wünscht. Jemanden wehzutun oder seine Aggressionen an Jemanden auszulassen gilt als schlechtes Betragen. Gute Umgangsformen sind in der Kampfkunstschulung von Nöten, ebenso Respekt und Freundlichkeit. Beim Training geht es nicht darum zu gewinnen sondern darum die eigene Technik zu verbessern, deswegen „spielt“ man dort und kämpft nicht. Es ist wichtig, dass gemeinsam mit dem Übungspartner Grenzen festgesetzt werden und Klarheit darüber besteht, bis zu welchem Maß an Intensität und Kraft sich jeder steigern möchte. Es dabei ruhig angehen zu lassen, ist wichtig.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Im Wettkampf ist die Situation anders, hier gibt es nur einen Gegner und den gilt es zu besiegen. Der Wille zum Sieg muss unbedingt vorhanden sein, sonst sollte gar nicht erst angetreten werden, da der Kampf sonst sinnlos wäre (vgl. Frantzis, 2008 S. 181-188). Der Schüler sollte keine Mühe scheuen, da sonst kein Fortschritt möglich ist. Weiterhin sollte keine Furcht, einen Verlust zu erleiden, von ihm besitzt ergreifen. Im Gegenteil sollten gerade in den Verlust investiert werden, das meint das jenes Streben nach Gewinn abgelegt werden sollte um so mental freier zu werden (vgl. Lowenthal, 1995 S. 42).

Zusammenfassung:

1. Die Sensibilität und Lebendigkeit der Berührung soll entwickelt werden.
2. Die Neigung zum Erstarren oder zur Hysterie im Kampf zu überwinden.
3. Die motorischen Fähigkeiten zu schulen.
4. Eine sichere und praktische Methode zur Verfügung zu stellen um so realistische Kampftechniken für einen tatsächlichen Kampf zu entwickeln zu können (vgl. Frantzis, 2008 S. 187).

### 3.7.7 Waffen

In den chinesischen Kampfkünsten sind zahlreiche Waffen gebräuchlich. Besonders häufig werden verwendet:

- Der chinesische Säbel
- Das chinesische Schwert
- Der Dreistock
- Der Langstock
- Der Kurzstock
- Der Fächer
- Die Hellebarde
- Der Speer

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



- Die 9-Teile-Peitsche
- Das Nunchaku

Zu den selteneren Waffen gehören unter anderem:

- Die Pfeilspitze am Seil
- Die Hakenschwerter
- Die Peitsche
- Die Bank
- Die Mondzahnschaufel
- Der Meteorhammer (vgl. URL 7)

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



## 4 Japanische Kampfkünste

### 4.1 Aikido

"Einen Gegner zu verletzen, bedeutet, sich selbst zu verletzen. Aggression zu kontrollieren, ohne Verletzungen zuzufügen, das ist der friedvolle Weg."

Morihei Ueshiba (vgl. URL 2)

#### 4.1.1 Ursprung

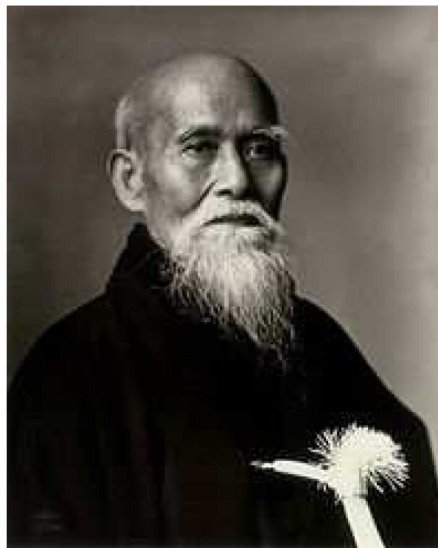


Abb. 3: Morihei Ueshiba, Begründer des Aikido  
(vgl. Ueshiba 2003, S. 3).

Der Begründer des Aikido ist der japanische Kampfkunstmeister Morihei Ueshiba (1883-1969). Ueshiba, der als ausgezeichneter Kämpfer galt und anfänglich von den kriegerischen Kampfkünsten angetan war, beherrschte neben verschiedenen Schwert- und Lanzentechniken auch diverse waffenlose Jujutsu-Stile und trainierte außerdem Judo. Als Soldat war er mehrere Jahre im russisch-japanischen Krieg.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Vor allem in Militärkreisen wurde er ein angesehener und begehrter Kampfkunstlehrer (vgl. Kropp/Barandun 2009, S. 15f).

1925 kam Ueshiba, zu der Erkenntnis, dass es eine Verbindung zwischen dem Weg des Kriegers und dem geistigen Weg gibt. Daraufhin entwickelte er Aikido, eine Kampfkunst deren Kraft die gesamte Welt vereinen sollte und nannte Aikido den Weg zur Harmonie (vgl. Allemann 2005, S. 8). Aikido wurde von ihm aus der Kriegskunst Jujutsu entwickelt, wobei es auch Merkmale anderer Budo-Künste aufweist, wie zum Beispiel des Kendo. Die Härte dieser kampfbetonten Kampfkünste fehlt jedoch, denn alle „harten Mittel“ wurden von Ueshiba ausgeschlossen und indem er sich die Wesenszüge der Zen-buddhistischen Philosophie zu Eigen machte, wurde Aikido ein friedlich-gewaltloses Gepräge verliehen (vgl. Der Brockhaus Sport, 2007, S. 18).

In seiner Kunst betonte er besonders die Verwirklichung einer harmonischen Verbindung zwischen der Lebenskraft und dem Körper mit der Natur, aber gleichermaßen auch die Harmonie zwischen Geist und Moral, die durch den Weg symbolisiert werden. Erstmals wurde Aikido 1965, anlässlich eines Judo-Kampfrichterlehrgangs des deutschen Judo Bundes, in Deutschland vorgestellt und von dem Zeitpunkt an auch unterrichtet (vgl. Lind 2001, S. 35-37).

Laut Ueshiba lehrt Aikido den Weg zum Erringen des absoluten Sieges auf der Grundlage der Philosophie des Nicht-Kämpfens. Für ihn heißt Nicht-Kämpfen die aggressiven, kämpferischen destruktiven Instinkte in einem Menschen abzubauen und sie der Kraft der schöpferischen Liebe zuzuleiten. Aikido ist für Ueshiba ein Budo (s. Kapitel 4.5.2), das allen Menschen offen steht, die danach trachten, das Ki (s. Kapitel 2.2.4.5) des Universums mit Ihrem eigenen Ki zu vereinen (vgl. Ueshiba 2003, S. 13-65).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



#### 4.1.2 Was ist Aikido?

Aikido ist japanisch und bedeutet wörtlich „Weg der göttlichen Harmonie“ (vgl. Lind 2001, S. 35).

Aikido ist eine humane und elegante Form der Selbstverteidigung (vgl. Der Sportbrockhaus 2007, S. 18). Dies ist eine rein defensive Kampfkunst, ohne jede Absicht zu kämpfen. Da es in ihr keinen Angriff gibt, wird eine Offensivstrategie auch nicht gelehrt. Diese Kampfkunst verbietet Aikidopraktizierenden jede Form von aggressiven Verhalten, wie den unprovokierten, direkten oder überraschenden Angriff auf dem niedrigsten Niveau (vgl. Protin 2004, S. 116f). Jedoch gilt Aikido nicht nur als Selbstverteidigungssystem, sondern auch als Weg sich selbst zu verbessern (vgl. Goodman 2006, S. 66).

Es gibt im Aikido keine Wettkämpfe, lediglich Übungen für Fortgeschrittene. In den Übungen wehrt der Verteidiger die Angriffe mehrerer Angreifer nacheinander ab (vgl. Der Brockhaus Sport 2007, S. 18). Im Aikido sollen alle Bewegungen die körperlichen und seelischen Blockaden beim Üben auflösen und ihm helfen eine richtige Atmung in Übereinstimmung mit seinen Bewegungen zu finden, damit er lernen kann, sich in dauernder Harmonie mit seiner Umgebung zu befinden. Nur bei der richtigen Atmung und einer natürlichen Haltung, die ohne Verspannung ist, kann das Blut optimal fließen, und der Übende erreicht ein perfektes körperliches und seelisches Gleichgewicht, das im Zentrum seines existenziellen Schwerpunktes, dem Bauch (jap. Hara), ruht. Die Angriffe eines Gegners kann er dann ohne wirkliche Kraftanwendung voraussehen, sie abwehren oder parieren und ihn nach dem Prinzip des Aikido mit großer Schnelligkeit werfen oder immobilisieren. Dies geschieht immer im Kreis, dessen Zentrum sein eigener Bauch ist (vgl. Lind 2001, S. 35f).

In einer Folge von Bewegungen, welche aus verschiedenen Wurf- und Haltetechniken bestehen, werden diese Angriffe eines oder mehrerer Angreifer neutralisiert. Durch diese Bewegungsabläufe soll der Angriff von seinem Ziel

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





abgelenkt und so gesteuert werden, dass er sich selbst erschöpft (vgl. Protin 2004, S. 100). Dabei achtet der Angegriffene über den Selbstschutz hinaus darauf, dass sich der Angreifer durch seine Aggressionen nicht selbst verletzt (vgl. Düring 2005, S. 42).

Das Wesen des Aikido liegt in vollendeten Kreis- und Spiralbewegungen. Durch eigens dafür entwickelte Techniken soll die Mittelachse des Angreifers so verändert werden, dass dieser in die Kreisbewegung hineingezogen, geführt und „eingewickelt“ wird, um sein Gleichgewicht zu brechen. Kreisende Bewegungen entstehen durch die Bewegung der Hüfte (vgl. Der Brockhaus Sport 2007, S. 18).

In dieser Kampfkunst werden drei Stellungen unterschieden:

### 1. Die natürliche Stellung

In dieser Stellung befindet sich der Körper in gelockelter Haltung, die Beine sind nicht weiter als Körperbreite voneinander entfernt und die Hände vor der Brust gespreizt.

### 2. Die rechte Verteidigungsstellung

Hier wird der rechte Fuß um einen Schritt nach vorn gesetzt und der linke Fuß auf den Ballen leicht nach links gedreht. Dabei bilden die Füße einen rechten Winkel und der Körper steht schräg zum Gegner.

### 3. Die linke Verteidigungsstellung

Diese Stellung ist die Umkehrung der rechten Verteidigungsstellung (vgl. Der Brockhaus Sport 2007, S. 18).



Zwei Kategorien von Techniken sind im Aikido grundsätzlich vorhanden, die Kontrolle des Gegners durch Haltegriffe und Werfen des Gegners. Innerhalb dieser Kategorien gibt es mehr als 700 Techniken, die aus der Befreiung von einem gegnerischen Haltegriff, aus dem Werfen des Gegners und aus dem Immobilisieren durch Gelenkhebel bestehen und diese drei Kategorien bilden die Basis aller Bewegungen im Aikido (vgl. Lind 2001, S. 36). Im Aikido werden alle Techniken erst durch den Einsatz von Ki entscheidend wirksam (vgl. Der Brockhaus 2007, S. 18).

Dem Übenden wird mit Aikido die Gelegenheit gegeben seine Persönlichkeit, so wie sie wahrhaftig und insgesamt, in ihrer gesamten Vielschichtigkeit und mit allen Widersprüchen beschaffen ist, kennen zu lernen. Die normalen Triebkräfte menschlichen Handelns, wie Machtwille, Kampflust, Aggressivität und Egoismus, können sich äußern. Durch beharrliches Üben in der Kampftechnik des Aikido und in der Gemeinschaft, in der alle von dem gleichen Ideal der Brüderlichkeit und Solidarität geleitet sind, werden sie allmählich gezähmt, da ihnen nichts begegnet, was sie bestärkt oder bestätigt. Schließlich ordnen sie sich in ein homogenes Ganzes ein (vgl. Protin 2004, S. 179).

In dieser Kampfkunst wird die Individualität eines jeden Menschen respektiert und die Stärke jedes Einzelnen entwickelt und gepflegt. Die Kampfkunst Aikido scheint, im Verhältnis zu anderen Kampfkünsten eine weitaus größere Anzahl von Frauen angesprochen zu haben. Durch die Teilnahme der Frauen am Training wird Aikido Breite und Tiefe verliehen. Aikido ist offen für alle Altersgruppen, Klassen, beider Geschlechter, allen Nationen und Rassen. Die grundlegenden Eigenschaften des Aikido sind Offenheit und Toleranz (vgl. ebda., S. 64–68).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



### 4.1.3 Ausrichtung des Aikido

Das Ziel ist es, das ideale menschliche Selbst zu formen, indem Körper und Geist durch ein vitales, geistiges und körperliches Training vereint werden, sowie ein dynamisches Leben sowohl inmitten von Aktivitäten als auch in der Stille zu verwirklichen (vgl. ebenda 2003, S.12).

Laut Protin ist das Ziel des Aikido die Beherrschtheit des menschlichen Verhaltens, die Behauptung des Geistes über den Körper (vgl. Protin 2004, S.100).

### 4.1.4 Zusammenfassung

Die Vorteile des Aikido sind vielfältig und steigern vor allem die Gesundheit und das Wohlbefinden, einige sind:

- Bildung von Kraft, Kondition und Geschmeidigkeit,
- Stärkung der positiven mentalen Einstellung und Disziplin,
- Förderung abwehrender Bewegungen gegen Aggression,
- Wachsamkeit gegenüber Gefahren,
- Verbesserung der Körperreflexe, geistige Ruhe und mehr innerer Energie und Stärke (vgl. Goodman, S. 69).

## 4.2 Karate-Do

„So wie die blanke Oberfläche eines Spiegels alles wiedergibt, was vor ihm steht, und wie ein stilles Tal selbst den schwächsten Laut weiterträgt, soll der Karateschüler sein Inneres leer machen von Selbstsucht und Boshaftigkeit, um in allem, was ihm begegnen könnte angemessen zu handeln.“ Gichin Fonakoshi (vgl. URL 3)

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



#### 4.2.1 Ursprung



Abb. 3: Gichin Funakoshi, Begründer des Karate-Do  
(vgl. Lind, Werner: Das Lexikon der Kampfkünste. Berlin 2001, S. 168)

Die Geschichte des Karate-Do beginnt auf der Insel Okinawa. Bereits vor Jahrhunderten entwickelten die dort lebenden Bewohner Kampftechniken mit deren Hilfe sie sich gegen Angreifer zur Wehr setzten. Aufgrund eines regen Handels- und Kulturaustauschs der mit den asiatischen Nachbarländern auf der Insel herrschte, entstand aus den bereits existierenden einheimischen Waffen- und Kampfkunsttechniken eine vielseitige Kampfkunst. Diese Entwicklungen fanden vor allem in den Wirtschaftszentren Shuri, Naha und Tomari statt (vgl. Grupp 2003, S. 10-12). Von dort entwickelten sich die Stile aus einer Synthese des okinawischen Te (die Hand) und des chinesischen Quanfa (vgl. Lind 2001, S. 294).

Im Jahr 1609 wurde Okinawa durch die Japaner besetzt. Dies führte zu einem Verbot des Te und konnte dann nur noch heimlich ausgeübt werden.

Doch noch immer gab es Meister, die ihre Kampftechniken in Kata (übersetzt: Formen, Gestalt) verschlüsselt zum Ausdruck brachten und auf diese Weise ihr

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Wissen direkt an den Schüler weitergeben konnten. Da es für die Menschen in ihrem Lebensalltag notwendig war sich gegen bewaffnete Angreifer mit entsprechender Technik zu wehren, oder diese gar zu töten, spielte die Konzentration und die Fokussierung der Vitalpunkte in ihrem Training eine große Rolle.

1902 wurde Te als Schulsport in Okinawa eingeführt, nachdem der junge, auf Okinawa geborene, Meister Gichin Funakoshi (1868-1957) bei einer Vorführung seines Könnens vor Regierungsbeamten, großen Eindruck hinterlassen hatte. Eine Basis für eine Veränderung der früher auf das Überleben ausgerichteten Kampfkunst zu einer Sportart mit Breitenwirkung, entstand.

Schnell erreichte Funakoshi an Popularität. Er reiste nach Japan und entwickelte dort erfolgreich das moderne Karate-Do. Die chinesische Bezeichnung „Tang“ („Tang-Te“ heißt: „die chinesische Hand“) wurde von ihm japanisiert und er führte das japanische Zeichen und den Begriff Kara (jap. Leer, hohl) ein, welcher auch die philosophischen Prinzipien beinhaltet, die in das Karatesystem als Weg zur Vervollkommnung des Charakters, zur Einheit von Körper und Geist einfließen. Einer der Gründe weshalb er dies tat war, das zunehmende Selbstbewusstsein der Japaner und ihre Distanzierung von chinesischen Einflüssen (vgl. Grupp 2003, S. 10-12).

Funakoshis Konzept setzte sich in Japan durch und wurde in die japanischen Disziplinen des Budo (s...) integriert. Damit stand der Weg für die Versportlichung des Karate jedoch offen. Von diesem Konzept distanzieren sich die meisten okinawischen Lehrer und trennten sich ideologisch vom japanischen Karate. Aufgrund der japanischen Interpretation des Karate als Sport kam es zu einer unüberbrückbaren Kluft zwischen den traditionellen Meistern und denen, die Wettkampfkonzepte entwickelten (vgl. Lind 2001, S. 295).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



#### 4.2.2 Was ist Karate-Do?

Der Begriff Karate-Do ist japanisch und bedeutet „Weg der leeren Hand“ (vgl. Lind 2001, S. 294). Karate-Do gehört zu den Budo-Sportarten und ist ein waffenloses Nahkampf und Selbstverteidigungssystem, bei dem alle Gliedmaßen hauptsächlich in Schlägen, Stößen, Stichen und Tritten zum Angriff und zur Verteidigung gegen empfindliche Körperstellen eingesetzt werden (vgl. Der Brockhaus Sport 2007, S. 252).

Oft wird Karate-Do ohne den Zusatz Do einfach als Karate bezeichnet, was den momentanen Zustand der Kampfkunstschulen im Westen beschreibt. In diesen geht es in erster Linie um oberflächliche Ziele, wie Selbstverteidigung, körperliche Fitness und Wettkampferfolge. Die eigentlichen, ursprünglichen Ideale wie ein „erhabener Geist“ oder „Demut“ sind scheinbar vergessen. Auch offensichtlichere Ziele, wie höchstmögliche Kontrolle über Geist und Körper, kommen in der Unterrichtsvermittlung der Karatelehrer nicht mehr vor. Zugang zum Karate-Do erhält, wer ernsthaft versucht eine an sich tödliche Technik kontrollieren zu lernen. Zum Karate-Do gehört Respekt vor den Leistungen, den Ideen und der Gesundheit des anderen, aber auch vor dem Lehrer, der auf dem Weg des Karate-Do schon weiter fortgeschritten ist (vgl. Wichmann/Seer 2005, S. 8f).

Laut Lind ist Karate-Do eine Kunst, bei welcher der Mensch seine Haltung vervollkommnet und dadurch lernt, physische und psychische Grenzen aufzugeben. Der Zweck des Karate-Do ist nicht, den Übenden zu einer wettbewerbsfähigen Höchstleistung zu bringen (vgl. Lind 2007, S. 224).

Eingebunden in die philosophischen Lehren Ostasiens liegt die Bedeutung der Kampfkunst Karate-Do darin, den Körper und den Geist zu schulen. Verbunden mit einem Verhaltenskodex soll der Praktizierende in dieser Kampfkunst durch ständiges Üben, zu geistiger Vervollkommnung gelangen (vgl. Der Brockhaus Sport, 2007, S. 252).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





Karate-Do ist von seinem Wesen her gewaltabbauend und nicht gewaltfördernd, dafür ist jedoch ein fundiertes Wissen über das Wesen und die Ziele des Karate-Do Voraussetzung (vgl. Wichmann, /Seer 2005, S. 6).

Nach Lind zeichnen sich gute Karateschulen dadurch aus, dass sie den älteren wie dem jüngeren Menschen erlauben, seinen eigenen Sinn zu suchen und zu verwirklichen. Außerdem werden in guten Schulen die Menschen durch Karate-Do erzogen und geformt. Für einen Jugendlichen ist dies von großer Bedeutung, denn er findet unter einem guten Lehrer eine Aufgabe, die er nur durch konzentrierte Hingabe lösen kann (vgl. Lind 1995, S. 300f). Im 20. Jh. wurde aus der einst potenziell tödlichen Kunst der Selbstverteidigung ein vielseitiger Sport für Menschen jeder Altersgruppen (vgl. Der Brockhaus Sport 2007, S. 252).

#### **4.2.3 Ausrichtung des Karate-Do**

"Das höchste Ziel im Karate-Do ist nicht der Sieg oder die Niederlage, sondern die Perfektion des menschlichen Charakters." Gichin Funakoshi (vgl. URL 4)

Ursprünglich sollte durch Karate-Do der Gegner außer Gefecht gesetzt oder sogar getötet werden. Daher musste die Technik mit höchster Effektivität ausgeführt werden. Die Ziele sind heute nicht mehr die selben, auch wenn sich die Technik kaum verändert hat.

Heute liegt die Schwierigkeit darin, eine Technik bei höchster Geschwindigkeit und Kraftkonzentration ins Ziel zu bringen. Der Abstand zum Ziel sollte dabei so gering wie möglich sein. Den Partner nicht zu verletzen ist dabei das höchste Ziel (vgl. Flindt 1997, S. 9). Auch die Entfaltung der Persönlichkeit ist ein Ziel des Karate. Dies geschieht in der körperlichen und geistigen Auseinandersetzung unter Achtung des Gegners (vgl. Der Brockhaus Sport 2007, S. 252).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



#### 4.2.4 Zusammenfassung

Karate wirkt sich auf folgende Aspekte positiv bzw. fördernd aus:

- Fitness, Beweglichkeit und Mobilität,
- Wohlbefinden (durch Balance von Geist und Körper),
- Konzentration und Selbstkontrolle,
- Selbstvertrauen,
- Teamfähigkeit,
- Ehrlichkeit und Integrität,
- Stressabbau und Geselligkeit und Höflichkeit (vgl. Goodmann 2006, S. 29).

#### 4.3 Judo

"Judo ist - in letzter Konsequenz - der höchst wirksame Gebrauch von Körper und Geist zu dem Zweck, sich selbst zu einer reifen Persönlichkeit zu entwickeln und einen Beitrag zum Wohlergehen der Welt zu leisten". Jigoro Kano (vgl. URL 5)

##### 4.3.1 Ursprung



Abb. 4: Jigoro Kano, Begründer des Judo  
(vgl. [http://de.wikipedia.org/wiki/Kano\\_Jigoro](http://de.wikipedia.org/wiki/Kano_Jigoro), 2010)

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Dr. Erwin Bälz (1876-1902), ein deutscher Medizinprofessor, der an der Universität in Tokio lehrte, half entschieden mit das in Vergessenheit geratene Jujutsu neu zu beleben. Sein damaliger Student Jigoro Kano (1860-1938) war es, der Dr. Bälzs dabei tatkräftig unterstützte. Jedoch sah Kano den sehr kriegerischen Aspekt des Jujutsu und die Härte in seinen Aktionen, durch welche die Übung viele Verletzungsgefahren enthielt und die weichen Aspekte nicht voll zur Geltung kamen, sehr kritisch (vgl. Lind 2001, S. 267).

1882 wurde der Kodokan, als die ursprüngliche Schule des Judo von Kano gegründet. In dieser Schule wurden die Techniken und der Geist des Jiu-jitsu bewahrt und dabei verabschiedete sich Kano von einigen seiner traditionellen Trainingsmethoden, um die Sicherheit der Teilnehmer zu gewährleisten, die Effektivität zu erhöhen und bestimmte übergeordnete Prinzipien (s. Kapitel 4.3.2 ) zu betonen. Die gefährlichsten Techniken des Judo wurden identifiziert und deren Training auf die Kata (feste Technikabläufe) beschränkt. Dadurch konnte Kano die Trainingsmethoden des Jiu-jitsu verbessern. Das geschah, indem er den Schwerpunkt auf das echte, freie Kämpfen, das Randori legte; mit Techniken, die auch mit vollem Krafteinsatz sicher gegen Kontrahenten angewendet werden konnten. Dadurch wurde die Effektivität des Judo im Gegensatz zu früheren Kampfkünsten deutlich verbessert. Nachdem er die Techniken des Schlagens und Tretens aussortierte, um Judo sport- und wettkampffähig zu machen, wurde 1890 das System Kanos von offiziellen Stellen in die Erziehungsprogramme der Schulen aufgenommen. 1908 wurde die Kampfkunst zum Pflichtfach in allen japanischen Mittelschulen (vgl. Lind 2001, S. 268).

Im Jahr 1938 begann sich Judo zu verändern, so wurde mehr Wert auf den sportlichen Aspekt gelegt und die historische kämpferische Natur heruntergespielt. Große bedeutende Schritte für die Entwicklung des Judo waren der im Jahr 1951 begonnene Aufbau der Internationalen Judo Federation und die Einführung der Olympischen Spiele 1961 (vgl. Ohlenkamp/Uthoff 2006, S. 12-14).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



#### 4.3.2 Was ist Judo?

Der japanische Begriff Judo bedeutet „der sanfte Weg“ (vgl. Lind 2001, S. 267).

Die aus Japan stammende Budo-Kunst Judo, ist ein Zweikampf- und Selbstverteidigungssport. Durch Zug oder Druck soll das Gleichgewicht des Gegners gestört werden, um ihn überraschend auf die Matte zu werfen. Dafür wurden Kampftechniken entwickelt, die Wurf- und Grifftechniken umfassen. Im Judo sind während des sportlichen Wettkampfes Schläge, Tritte und Stöße verboten. Es werden Standtechniken und Bodentechniken unterschieden, wobei das Ziel der Standtechniken darin besteht, den Gegner mithilfe von Wurftechniken so auf die Matte zu werfen, dass er auf dem Rücken landet. Mehr als 100 verschiedene Wurftechniken gibt es im Judo, wovon die 40 wichtigsten, nach der japanischen Lehrweise, zum Erwerb der Schülergrade dienen. Die Anwendung der über 80 Grifftechniken, richten sich je nach der Kampfsituation der beiden Kämpfer auf der Matte. Bei den Grifftechniken wird unterschieden zwischen Hebel-, Halte- und Würgegriffe. Diese Griffe werden angewendet um den Gegner wehrlos zu machen (vgl. Der Brockhaus Sport 2007, S. 245).

Judo vereint historische Kampfkunst mit modernem Sport und der Philosophie der kontinuierlichen Selbstvervollkommnung. Als umfassendes Kampfsystem bewahrt es japanische Kriegstraditionen und Techniken. Zudem ist es auch ein populärer Sport, der den Athleten auf jede Art der körperlichen Konfrontation außerhalb der Matte vorbereitet und es schult ausdrücklich den Charakter. Ohlenkamp und Uthoff fügen hinzu, dass Judo eine Methode ist, den Körper und den Geist durch den Gebrauch von Prinzipien zu trainieren, die bei der Lebensführung hilfreich sein können (vgl. Ohlenkamp/Uthoff, 2006, S. 16).

Die drei Prinzipien, welche von dem Gründer Kano immer wieder betont wurden, sind:

- das Prinzip der Nachgiebigkeit,
- die rationelle Verwendung der Energie
- und die gegenseitige Hilfe und Unterstützung (vgl. Lind 2001, S. 268).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Im Judo werden kleine und größere Koordinationsfähigkeiten und die Muskelkraft verbessert und daher in vielen Ländern als Schulsport betrieben. Außerdem lehrt Judo Selbstdisziplin und ermutigt Kinder und Jugendliche, eigene Aggressionen in einem geschützten Raum (Dojo, s. Kapitel 4.5.3) körperlich auszuagieren als Methode der Deeskalation. Im Judo werden Bewegungen, Balance und Hebelkraft genutzt, um einen Vorteil gegenüber dem anderen zu gewinnen. Es kann von Männern, Frauen, Jungen und Alten betrieben werden und hilft eine gute Haltung, Gleichgewicht, körperliche Fitness und rege geistige Wachsamkeit zu entwickeln (Butcher/Westerkamp 2002, S. 8).

#### **4.3.3 Ausrichtung des Judo**

Judo als körperliche Ausbildung hat das Ziel einen gesunden Geist und einen gesunden Körper zu entwickeln, die harmonisch zusammenarbeiten. Ein weiteres Ziel ist es mit anderen Menschen in Synergie zu arbeiten, damit jeder davon profitieren kann. Die Ziele beinhalten, dass sich jeder körperlich, mental und moralisch verbessert. Auch ethische und soziale Prinzipien werden in die Ziele mit eingeschlossen (vgl. Ohlenkamp 2006, S. 19). Daher war es Kanos Ziel, Charakter und Persönlichkeit durch Budo zu bilden. Um dies zu verwirklichen bemühte er sich, die kriegerischen Techniken durch das Do zu ersetzen und eine Kampfkunst zu lehren, die als Lebensweg verstanden werden sollte (vgl. Lind 2001, S. 267).

#### **4.3.4 Zusammenfassung**

Die Vorteile von Judo, beeinflussen viele Aspekte des Alltags, einschließlich der:

- Gesundheit, Fitness und Kondition,
- Selbstvertrauen und Wohlbefinden,

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



- Fähigkeit zur Selbstverteidigung,
- Kameradschaftlichkeit,
- Beweglichkeit und Wendigkeit,
- Selbstbehauptung und Wachsamkeit,
- und Kräftigung der Gliedmaßen (vgl. Goodmann 2006, S. 132).

## **4.4 Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Aikido, Karate-Do, Judo**

### **4.4.1 Gemeinsamkeiten**

1. Aikido, Judo und Karate-Do sind Budo-Künste.
2. Alle drei Kampfkünste dienen der Selbstverteidigungssysteme.
3. Sie tragen dazu bei, die Persönlichkeit zu entwickeln.
4. Der respektvolle Umgang mit dem Leben und miteinander ist eine wichtige Regel in diesen Kampfkünsten.
5. Es gibt keine Einschränkung der Adressatengruppen.
6. Sie verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, indem der Körper, der Geist und die Seele in den Übungen einbezogen werden und so das gesamte Wesen des Menschen umfassen.
7. Durch jahrelanges Training wird die Selbstdisziplin gestärkt.
8. Sie haben ihre gemeinsame philosophische Wurzel im Zen-Buddhismus.

### **4.4.2 Unterschiede**

1. Aikido ist die einzig defensive Kampfkunst.
2. Judo ist eine wettkampforientierte Kampfkunst, im Aikido und eigentlich auch im Karate-Do gibt es keine Wettkämpfe.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





3. Durch das Ausüben von Aikido werden körperliche und seelische Blockaden aufgelöst
4. Im Aikido werden alle Techniken erst durch den Einsatz von Ki entscheidend wirksam.
5. Da Aikido auch Merkmale anderer Budokünste aufweist, wie zum Beispiel des Kendo, werden im Fortgeschrittenentraining auch Übungen mit Waffen (z.B. Schwerter aus Holz oder Bambus) praktiziert. Auch im Karate-Do-Training können länger Praktizierende mit Waffen üben.

## 4.5 Grundverständnis Aikido, Karate-Do und Judo

### 4.5.1 Geschichte

In der japanischen Geschichte gab es immer Kampfkünste, welche ursprünglich entwickelt wurden, um dem Feind auf dem Schlachtfeld Verletzungen und Tod zuzufügen, die dann auf dem Weg zum Budo der Kampfkünste umgewandelt wurden. Das Ziel war, die Vervollkommnung des menschlichen Selbst durch die Vereinigung von Körper, Geist und Seele (vgl. Ueshiba 2003, S. 7).

Aikido, Judo oder Karate-Do, in ihrer Mehrheit Methoden des waffenlosen Kampfes, sind Ableger ehemals traditioneller Kriegskünste, die sich im feudalen Japan entwickelt und vermehrt haben. Deren Bedeutung und Vielfalt erklärt sich offenbar aus der Kriegerkaste (Buke). Seit dem Ende der Haian-Zeit im 10. und 11. Jahrhundert spielte diese Kaste in der Geschichte Japans eine entscheidende Rolle. Viele Formen der Technik und Bewaffnung traten in der Geschichte der japanischen Kampfkunst auf. Jede dieser Formen bildete ein Spezialgebiet oder Jutsu (bedeutet in etwa Kunst, Methode oder Technik). Diese Spezialgebiete wurden nach der jeweils gebrauchten Waffe benannt, wie zum Beispiel Kenjutsu (Säbeltechnik) und sind Teil des Bujutsu.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Bujutsu ist ein Oberbegriff und umfasst alles, was die von allen Kriegern geübte Kunst des Kämpfens angeht. Doch nicht nur Krieger, sondern auch Mönche und Angehörige niedrigerer Gesellschaftsschichten übten diese Spezialkünste aus. Einerseits hat die Ausbreitung der Kampftechniken in anderen Klassen, als die der Buke, viel zur Entwicklung der Techniken des Waffenen Kampfes beigetragen. Auf der anderen Seite verlieh die Ausübung der Kampfkünste in den Klöstern ohne jeden Zweifel den Kriegskünsten eine neue Dimension und ermöglichte es ihnen eine andere Orientierung zu finden. Die Kampfkünste haben beim Kontakt mit den Mönchen die Prinzipien des Buddhismus in sich aufgenommen. Dadurch wurde der Gang ihrer Entwicklung unvermeidlich beeinflusst ( vgl. Protin 2004, S. 95).

#### 4.5.2 Budo

„Budô heißt nicht, den Gegner durch Gewalt zu schlagen; es ist auch kein Mittel, die Welt durch Waffengewalt zu zerstören.

Das wahre Budô besteht darin, einen universellen Geist der Liebe zu entwickeln, den Frieden in der Welt zu erhalten und allem zur natürlichen Reife zu verhelfen.“ Morihei Ueshiba (vgl. URL 6)

Budo ist ein japanischer Begriff und setzt sich aus bu: „ritterlich“, „kriegerisch“ und do: „Weg“, „Grundsatz“ zusammen (vgl. Der Brockhaus Sport 2007, S. 92).

Im Budo, der alle Kampfkünste Japans umfasst und der Weg des Kriegers ist, wurden die bestehenden Beziehungen zwischen Ethik, Religion und Philosophie in einer sehr direkten Weise vertieft. Der Bezug zum Sport jedoch ist erst in neuerer Zeit entstanden. In den alten Texten des Budo, geht es allein um die geistige Bildung und die Reflexion über das Wesen des Selbst : „Wer bin ich?“. (vgl. Deshimaru 1994, S. 21).

Die zu den Budo-Künsten gehörenden Kampfformen haben ihren gemeinsamen ethisch-philosophischen Grund im Do-Begriff der Zen-buddhistischen Philosophie als dem Weg zur körperlichen und geistigen Beherrschung des eigenen Selbst. Die Kampfformen sollen dem Studium des „Weges“ dienen und über körperliche Übungen zur geistigen Reife führen. Äußere Merkmale, die alle Budo-Sportarten

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



gemeinsam haben, sind die japanische Wettkampfsprache, die in den einzelnen Sportarten einheitliche Kleidung und die den jeweiligen Schüler- oder Meistergrad kennzeichnende Gürtelfarbe (vgl. Deshimaru 1994, S. 92f).

Da Budo auf japanisch „Der Weg, den Kampf zu stoppen“ heißt, hat allein vom Wort her „Budo“ schon explizit einen sozialerzieherischen, ja konkret friedenspädagogischen Anspruch formuliert (vgl. Wolters 2008, S. 16-17). Denn im Budo geht es weniger um den Wettstreit, sondern vielmehr darum, den Frieden und die Meisterschaft über sich selbst zu finden (vgl. Deshimaru 1994, S. 21).

Protin meint, dass die Weisheit des Budo darin bestand, in seinen Lehrmethoden die Unteilbarkeit und Perfektionierbarkeit dessen zu achten, was die Identität des Menschen ausmacht (vgl. Protin 2004, S. 13).

Folgende drei grundlegende Dinge gibt es im Budo gibt: die Technik (waza), die Energie, Aktivität (Ki) und der Geist (shin). Während der ersten zehn oder zwanzig Jahre ist in den Kampfkünsten die Technik unbedingt notwendig. Doch der Geist ist es, der eine vorrangige Stellung einnimmt. Zwischen Körper und Geist, Haltung und Geist, Technik und Geist, gibt es ein verbindendes Glied – das ist die Atmung. Die Atmung und die Haltung werden eins. Die Atmung wird zu Ki (vgl. Deshimaru 1994, S. 66).

### **4.5.3 Dojo**

Ursprünglich bezeichnete der Begriff Dojo einen Ort der Selbstfindung und Meditation. Im Laufe der Zeit veränderte sich seine Bedeutung und wurde ein Ort an dem die Kampfkünste geübt werden. Der Sinn änderte sich jedoch nicht. Das Dojo ist noch immer eine Stätte der Meditation und der Konzentration, ein geehrter Ort des Lernens, der Brüderlichkeit, der Freundschaft und des gegenseitigen Respekts. Dojo steht symbolisch für den Weg der Kampfkunst (vgl. Lind 2001, S. 148).



Ebenso ist es ein Synonym für die dortige Gemeinschaft Gleichgesinnter, die einander hilfreiche Partner und keine konkurrierenden Gegner sind. Es ist ein Ort in dem der Alltag und seine Probleme ausgeblendet werden und sich allein der Übung in den Kampfkünsten, ob bewegungsintensiv schwitzend im dynamischen Techniktraining und Formlaufen oder still und kontemplativ in der Meditation und Entspannung zugewendet (vgl. Wolters 2008, S. 20).

Demnach wird im Dojo das Ich-zentrierte Selbst in das Ich-lose Selbst verwandelt (vgl. Ueshiba 2003, S. 11).

Der Unterschied zwischen einer Sporthalle und einem Dojo des Weges ist, dass es im Dojo keine Trainierenden gibt, die von ihm mehr nehmen als geben, weil das Dojo für sie kein Raum, sondern das Abbild ihrer eigenen Haltung ist (vgl. Lind 2007, S. 90f).

In einem traditionellen Dojo sind die Verhaltens- und gegenseitigen Übungsformen aller dort Übenden in einem Regelsystem zusammengefasst. Dieses System ist aus der Dojokun (s. Kapitel 4.5.3.1) abgeleitet. Diese Regeln, meistens zehn, sind nahe dem Eingang aufgehängt und entsprechen in einem guten Dojo den Lernmaßstäben und den Lernprinzipien des Budo-Weges. Im Unterschied zu einem Anfänger, hat ein fortgeschrittener Schüler der Kampfkünste diese Regeln verstanden, während der Anfänger dazu angehalten werden muss, sie als Regelsystem zu achten (vgl. ebda., S. 148).

#### **4.5.3.1 Dojoetikette**

Der Gruß (Rei) ist der symbolische Ausdruck des rechten Verhaltens in einem Dojo. Um den herum baut sich die ganze Verhaltensetikette auf. Das Grüßen bedeutet nicht einfach nur den Kopf zu beugen, sondern es beinhaltet den grundlegenden Respekt, den ein Mensch in aller Bescheidenheit vor einem anderen bezeugt. Verbeugt wird sich mit Würde, Achtung und Offenheit. Auf die innere Haltung eines Menschen wirkt sich die äußere Form des Grüßens aus. Außerdem stimmt sie den Menschen in seiner Gesamtverfassung auf die rechte



Haltung ein. Daher ist ein schlechter Gruß eine schlechte Übung, eine Unachtsamkeit gegenüber anderen und eine Verletzung der Dojo-Atmosphäre. Beim Betreten des Dojos sollte jeder Übende die Bedeutung der Etikette kennen. Sie lehrt ihn bescheiden, höflich und achtsam zu sein. Verletzt er die Regeln der Etikette, so schadet er sich selbst, denn diese sind dazu gedacht, ihm zu helfen, sein Ich zu kontrollieren und ihm den Weg der rechten Beziehung zu anderen zu zeigen (vgl. Lind 2007, S. 221f).

Die Etikette und ihre Anerkennung durch alle Mitglieder der Gemeinschaft bilden gewissermaßen die Spielregeln. Man kann sagen, dass das ständige Streben nach der inneren Haltung, im Ruhen wie im Kampf, und nach der Harmonie im Verhältnis zum Ich und zu den anderen schon das Prinzip der Vervollkommnung ist, das den Einzelnen zum fertigen Menschen macht. Übertreibungen jeder Art, der Vertraulichkeit ebenso wie des „Sich-gehen-lassen“ werden vermieden. Da jeder genötigt wird auf die kleinsten Einzelheiten in seinem Verhalten zu achten, glättet die Etikette das Leben in der Gemeinschaft und sie verpflichtet zur Anstrengung und appelliert an den Willen. Daher reicht sie allein schon aus, in jedem der Ausübenden etwas Gutes zu bewirken. Sie muss auf freiwilliger Übereinkunft beruhen und ist die unerlässliche Grundlage sinnvollen Arbeitens in der Gemeinschaft (vgl. Protin 2004, S. 131).

## **4.6 Vermittlung japanischer Kampfkünste**

### **4.6.1 Lehrer und Schüler**

#### **4.6.1.1 Der Lehrer**

In den asiatischen Kulturen vermittelt der Meister (jap. Sensei) oder Lehrer des Weges seinen Schülern nicht Können oder Wissen sondern zeigt ihnen den Weg (Do). Die Möglichkeit zum Weg entsteht, indem der Meister eine Kunst nutzt,

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





deren Ziel in einer inneren Auseinandersetzung besteht und dieses über das Erlernen der Form hinaus geht (vgl. Lind 2007, S. 34). Traditionell wurden oftmals Kampfkunstlinien vom Vater auf den Sohn, aber auch vom Meister auf den besten Schüler vererbt (vgl. ebda., S. 231).

Als Meister wird ein Mensch bezeichnet, welcher sich auf dem Weg befindet, der die Probleme, welche die Weghindernisse mit sich bringen kennt und es schafft Schüler über diese hinwegzuhelfen. Ein Mensch, der die höchsten Philosophien oder Künste beherrscht, sie jedoch nicht als Wegmöglichkeit versteht und einsetzt, wird in Asien nicht als Meister bezeichnet. Der Meister des Weges kann daher nur ein Mensch sein, wenn in seinem formale Ausdruck der innere Kampf um das höhere Ideal sichtbar geworden ist, nicht jedoch, wenn er bloß eine hohe Leistung vollbringen kann. Er ist auch kein Lehrer im herkömmlichen Sinn, der richtig von falsch unterscheidet. Für ihn werden Thesen, die Resultat eines Nachahmens oder Ausleihens sind nicht anerkannt. Er zeigt den Weg zum eigenen Sehen, eigenen Denken, den Weg zur Befreiung aus allem Gefangensein in den Normen und Gewohnheiten, in den unüberprüften Meinungen und Vorurteilen, gleich worin sie bestehen.

Das Interesse eines Meisters gilt nur dem Kampf des Schülers gegen das eigene Ich. Das pädagogische Verhalten des braven Schullehrers oder die Vermittlung herkömmlicher Werte sollte kein Schüler von seinem Meister erwarten, da er gerade das bekämpft, was dem Menschen heilig ist. Der Meister zerstört wo immer er kann, alles was dieser sich erwünscht und erträumt. Sein Lehren richtet sich gegen Habgier, Selbstsucht, Egoismus, Denkfaulheit und fordert ständig auf zum Kampf gegen Trägheit und Stumpfsinn. Der Meister lehrt im Grunde genommen nichts, sondern überwacht den Kampf des Schülers um eine eigene Gesinnung und einen tragfähigen Untergrund für einen selbstständigen Geist.

Beim Kampf um Fortschritte befindet sich ein Schüler viele Jahre in einem Zwiespalt zwischen Form und Weg. Bei seinen anfänglichen Bemühungen unterliegt er tausendfach den Versuchungen des Ich. Immer dann wenn er ein Ziel sieht, das ihm wichtiger als die Selbstüberwindung erscheint, dann wehrt er sich gegen den Meister und dies geschieht so lange, bis der Schüler Fortschritt nicht

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





im Selbstzweck, sondern im Kampf gegen den selben sucht. Auch wenn der Schüler dies weiß, wird er noch lange den alten Tendenzen und Gewohnheiten gehorchen und nicht erkennen, dass er stets in die selbe Untiefe fällt. Doch der Meister hört nicht auf die begründete Logik, er schaut auf das Wesen des Schülers und erkennt durch jede Maske hindurch die dahinter stehende Wahrheit. Daher befinden sich Meister und Schüler in einem jahrelangen Konflikt über Form und Weg.

Eine Lehrer-Schüler-Beziehung hält dies nur aus, wenn wirkliches Vertrauen besteht. Das Schicksal des Meisters ist es, mit der Tiefe und Vielfalt der eigenen Gedanken zu kommunizieren, da sie sich selten anderen verständlich machen können. Wirkliche Meister wissen, dass die Erkenntnisse aus tiefgreifenden Wegerfahrungen zu unverbindlichen Debattiergegenständen werden, sobald sie einem undifferenzierten Bewusstsein begegnen. Ein Meister, kann über die meisten Dinge, die ihn bewegen, auch nur mit einem Meister sprechen (vgl. Lind 2007, S. 34-37).

In einer Kampfkunst, in der Verteidigungsübungen mit einem Partner oder einer Partnerin geübt werden, sind es die Lehrer, die maßgeblich dafür sorgen, dass eine konzentrierte, achtsame Atmosphäre entsteht und eine potentiell gefährliche, sich aufheizende Stimmung gar nicht erst hochkommen kann. Sie schaffen den Übenden einen geschützten Übungsraum, in dem sie die Chancen und Lernmöglichkeiten einer Kampfkunst ausgiebig nutzen können, ohne sich selbst oder andere zu einer Gefahr zu werden. Durch ihre Präsenz nehmen die Lehrer während des Übens immer wieder auf die Atmosphäre wirksam Einfluss. Gleichzeitig richten sie durch die Art ihrer nächsten Vorführung und die darin enthaltenen gezielten Kommentare die Qualität des folgenden Übens neu aus, vertiefen und bereichern sie. Die Lehrer können je nach gezeigter Technik, je nach Gruppenzusammensetzung und je nach allgemeiner Stimmung immer wieder einen Übungsfreiraum entstehen lassen, der durchgehend konzentriert, lernoffen und vor allem sicher bleibt (vgl. Kropp/Barandun 2009, S. 150).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



#### 4.6.1.2 Der Schüler

Der Schüler (jap. Deshi) des Weges steht in einer besonderen Beziehung zu seinem Lehrer, anders als der herkömmliche Schüler. Von dieser Beziehung hängt der Fortschritt des Schülers weit mehr ab als von dem Lernen selbst. Ein Mensch wird von einem Meister nur dann Schüler genannt, wenn in ihm das Potential zum Weg existiert. Ist er davon überzeugt, lässt er sich erst dann auf eine wegorientierte Lehrer-Schüler-Beziehung ein. Bevor dies jedoch geschieht, können mehrere Jahre des Formunterrichts vergehen. Erst wenn das Streben nach Perfektion eines Kampfkunstübenden von etwas berührt wird, das ihn veranlasst, seine bisherige Wegrichtung in Frage zu stellen, dann wird er zum Wegschüler. Er ruft dann den Meister, denn dieser erkennt, dass das Üben der Technik seine Grenzen hat und am Lebenssinn vorbeigeht. Wird der Schüler richtig durch die Schülerstufen geführt und in dieser Zeit nicht in eine Wettbewerbsgesinnung getrieben, dann stellt sich die Frage nach dem tieferen Sinn der Übung von selbst und wird zu einer echten Herausforderung.

Der Formübende kann so zu einem Schüler des Budo werden. Die Übung des Wegschüler besteht in der anhaltenden Herausforderung des inneren Meisters, das heißt, im Streben nach dem Ideal, nach der letzten Wahrheit, dies kommt einem täglichen Kampf um Selbsterkenntnis und Selbstüberwindung gleich. Solche Schüler stehen stets in einer festen Bindung mit ihrem Dojo und zu ihrem Meister, denn von dort kommen die Hilfe, das Maß und die Richtung ihres Fortschritts (vgl. Lind 2007, S. 34-41).

#### 4.6.1.3 Unterscheidung der Meisterbegriffe

Der Begriff "Meister" ist keine Bezeichnung allein für den Lehrer, sondern stets auch dem Wege (Do) innewohnende Ideal, den in dessen Auftrag handelnden Menschen (Sensei) und dem zum Suchen nach dem Ideal angeregten Schüler (Deshi). Daher sind der Weg, der Lehrer und der Schüler eng miteinander verbunden.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Das Prinzip, ein in der Wirklichkeit nie zu erreichendes Ideal ist die idealisierte Dreieinheit zwischen dem Meister, seinem Schüler und dem Weg.

Dieses Prinzip besteht in der Vorstellung vom zukünftigen, an jenem fernen Ziel ankommenden Menschen, der seinen Weg zu jenem höchsten Menschen-Ideal gegangen ist, und perfekt in Harmonie mit den Kräften und Mächten des Universums zu leben vermag.

Der Meister als Ideal (Weg) ist:

das entgültige Ziel der Evolution des Menschen, dessen Sinn und seine Bestimmung es ist zwischen Erde und Himmel, Tier und Gott in Frieden zu leben. die jedem Bewusstsein innewohnende Kraft, das unentdeckte Potential im leibhaftigen Menschen, das als Antrieb und Motivation jeder Wegübung zugrunde liegt. Das Ideal, das den Menschen zum Weg befähigt, ihm als kreative Idee und geistige Potenz zur Verfügung steht und ihn den Auftrag des Lebens zur höchstmöglichen Vollendung erkennen und annehmen lässt.

und weckt, das dem menschlichen Bewusstsein innewohnende Potential (den inneren Meister), seinen vom Leben erhaltenen Wegauftrag würdig zu erfüllen und zum Licht zu streben.

Der innere Meister (Schüler) ist:

der im Mensch erwachte Drang zur höheren Vorstellung, es ist die im Wegschüler offenbar gewordene Grundbedingung zu allem Wachsen und Werden.

Der leibhaftige Meister (der leibhaftige Mensch, als Weglehrer) ist:

dem Meister als Ideal unter- und dem inneren Meister übergeordnet. befähigt, den inneren Meister im Schüler zu lenken, da er sich im Abschnitt einer Wegerfahrung befindet.



selbst Zeit seines Lebens auf dem Weg zum Meister als Ideal, in dessen Auftrag, und nie aus sich selbst heraus, er Wegschüler annimmt und unterrichtet (vgl. Lind 2007, S. 31-33).

#### **4.6.1.4 Die Lehrer-Schüler-Beziehung**

Aufgrund eines Abkommens entsteht ein Verhältnis zwischen dem Meister und dem Schüler. In diesem verspricht der Schüler die Grundvoraussetzungen für echtes Lernen zu akzeptieren und das Versprechen des Meisters beruht darauf, den Schüler auf den Weg des Budo zu führen. Die Beziehung zwischen dem Lehrer und seinem Schüler ist eine wichtige Lernvoraussetzung in den Wegkünsten und besteht aus dem Pflichtgefühl (Giri), dem Eifer (Nesshin) und dem Selbstlernen (Jitoku).

Das Lernen im Budo beruht nicht auf der üblichen Weitergabe von Informationen sondern im Mittelpunkt steht der Weg, der nicht auf herkömmliche Weise gelernt werden kann. Dieser Weg muss sich in jedem Menschen neu begründen und es erfordert vom Schüler besondere Formen des Bekenntnisses, der Hingabe, des Vertrauens, der Selbstbetrachtung und des Verhaltens, um ihn zuzulassen (vgl. Lind 2007, S. 235f).

Giri ist ein wichtiger Grundsatz im Lehrer-Schüler-Verhältnis des Budo. Es bezeichnet die Pflicht des Schülers sich zu den, von der Weglehre geforderten, Grundregeln zu bekennen. Eine dieser Grundregeln ist die Übung der rechten inneren Haltung im Dojo und im Alltag.

Der Schüler gibt das Versprechen, die Gesetzmäßigkeiten der Budo-Lehre zu beachten und diese nicht durch eigenwillige Interpretationen zu verfremden. Zudem verspricht er, die Lehre des Budo in seiner Haltung zu verwirklichen und diese als Beispiel für weniger Fortgeschrittene sichtbar werden zu lassen. Dazu dient, als Grundübung in den Kampfkünsten, die Verhaltensetikette zwischen Meister und Schüler, zwischen Fortgeschrittenen und Anfänger, während einem Lehrgespräch („Mondo“) oder auch im alltäglichen Umgang miteinander. Der

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Schüler übt sich ständig in der rechten inneren Haltung, indem er die Hindernisse, die aus dem Ich kommen, z.B. die ewige Besserwisserei, entschieden bekämpft. Die rechte innere Haltung ist frei von Selbstzweck, Anspruch und Geltungsdrang. Außerdem drückt sie sich in der Bereitschaft aus anderen durch das eigene Beispiel zu helfen (vgl. Lind 2007, S. 238-240).

Ein weiterer Grundsatz ist Nesshin, das „eifrige Streben“, wobei nicht das Streben nach technischer Perfektion gemeint ist, sondern das Streben nach der rechten Haltung. So soll der Schüler sich nicht auf dem ausruhen, was er glaubt verstanden zu haben, sondern muss nach dem was der Meister ihn lehrt mit Ausdauer streben und es in seiner Haltung verwirklichen. Da das ein ständiger Bewusstseins-Prozess ist, darf er sich daher nicht auf dem ausruhen, was er glaubt, verstanden zu haben. Nesshin hat wenig mit der Vorstellung von Streben zu tun, sondern bezeichnet ähnliches wie die Frömmigkeit des Gläubigen und ist als tägliche Herausforderung zum eigenen Wachsen anzusehen. Auf Grund der verinnerlichten Frömmigkeit wird der natürliche, gesunde und unabhängige Mensch geformt und ist nur durch die rechte Haltung zu erreichen. Nesshin zielt auf das Opfern der Ich-Haltung und erst wenn der Schüler dazu bereit ist, kann die Weglehre beginnen und das Lehrer-Schüler-Verhältnis in einem persönlichen Gespräch besiegelt werden.

Dies kann jedoch erst dann geschehen, wenn der Schüler erkannt hat, wie wichtig die rechte Haltung ist. Nesshin bedeutet, dass der Schüler fähig ist mit anhaltendem Eifer nach der rechten Haltung zu streben. Dabei gibt es kein Ausruhen und keinen Frieden mit dem Meister, wenn er diese verlässt. Der Schüler muss es wollen und sein Ziel mit ungebrochenem Eifer verfolgen. Eine rechte Meister-Schüler-Beziehung bewirkt im Üben die Gesundung seiner Haltung gegenüber dem Ganzen der Welt, das tiefempfundene Miteinbezogenheit in die Natur der Dinge und die Verantwortung für alle Handlungen und Wirkungen. Das eifrige Streben nach der rechten Haltung ist die Grundlage für das Verständnis des Weges, die Vorbedingung zur wahren Persönlichkeit und der einzige Weg zur Unabhängigkeit im Leben. Nur das ständige und tatsächliche





Sich-Bemühen um die rechte Haltung kann die Ich-Fixierung durchbrechen (vgl. Lind 2007, S. 245-248).

Jitoku (das Selbstlernen) meint, dass der Schüler durch geduldiges Hinterfragen seiner Haltung die Grundvoraussetzungen für wahres Verstehen schafft. Dies kann jedoch nicht geschehen, wenn er nur den Formanforderungen ohne eigenes Denken entspricht. Ein Schüler, der den Regeln bedingungslos unterworfen ist, ist ein braver Schüler, aber ein fortschrittsunfähiger Mensch. Möchte er fortschreiten, dann muss er über die Regeln hinausgehen und um eigenes Verstehen kämpfen, denn im Kopieren dessen, was der Meister sagt oder tut, gibt es kein Verstehen. Was nur kopiert, nachgeahmt oder im herkömmlichen Sinn gelernt wird, bleibt unverstanden und hat auf dem Weg keine Bedeutung. Selbst Fleiß führt zu einer leeren Form, wenn die rechte Grundhaltung zum Weg und das Miteinbezogensein in die Gesamtheit der eigentlichen Wegprozesse nicht mit einbezogen werden. Vom Üben erfordert jeder Schritt über die Form hinaus eine grundlegende Selbstverantwortung für die Art und Weise seines Lernens. Das Lernen, das mit Jitoku gemeint ist, verwirklicht die Wahrheit des Weges im Selbst. Daher muss ein Kampfkunstübender gewillt sein, mit umfassender Selbstverantwortung umzugehen, und verstehen, dass das einzige Hindernis auf dem Weg nur eine falsche innere Haltung ist. Eines der Hauptziele auf dem Weg ist somit, sich um wahres Verstehen selbst zu bemühen.

Die Regeln der Lehrer-Schüler-Beziehung beinhalten, dass der Schüler sich verpflichtet, sich jenseits seiner eigenen Meinung über richtig und falsch ständig um rechte Haltung (Giri) zu bemühen. Diese Haltung ist von anhaltendem Suchen nach Verständnis (Nesshin) und vom Erforschen von intuitiven Zusammenhängen geprägt. Auf Grund dieser Regeln kann der Schüler eigene und unabhängige Erfahrungen (Jitoku) gewinnen. (vgl. Lind 2007, S. 248-252).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





#### 4.6.2 Die Lehre

Die Lehre (Oshi) ist die vom Meister an den Schüler weitergegebene Essenz seiner Kunst, in deren Zentrum ein über die bloße Formperfektion hinausführender Weg (Do) steht. Weglehren enthalten alle zwei Aspekte, egal ob es sich um die der Kampfkünste oder anderer Methoden handelt: ein sichtbar werdendes Können und ein, in die Tiefe des Menschen greifendes, Werden. Solche Übungen werden in den Weglehren Geiko genannt. Übungen, die das rein körperliche Training der Form beinhalten, heißen Renshu (vgl. Lind 2007, S. 45).

Den Weg des persönlichkeitsbildenden Übens zu beschreiten ist ohne Anleitung kaum möglich, besonders zu Beginn, denn ein meditatives, nachsinnendes Üben fällt im Zusammenhang mit einer Kampfkunst zunächst schwer. Um auch in einer Kampfkunst in die Tiefen der persönlichen Entwicklung einzusteigen und zu einem nachsinnenden Üben zu gelangen, erfordert es einer besonderen Lehrmethode (vgl. Kropp/Barandun 2009, S.146).

##### 4.6.2.1 Die japanische Lehrmethode

Im Training wird zunächst eine Stimmung geschaffen, die den Wettkampf und das Konkurrenzdenken heraushält, dies ist eine wesentliche Aufgabe dieser Lehrmethode. In einer Kampfkunst liegt es in der Natur der Sache, sich messen und besser als andere sein zu wollen. Doch mit dem vergleichenden Blick auf andere ist es schwer, in eine nachsinnende selbstreflektierende Stimmung zu gelangen. Die wesentliche Aufgabe der Lehrer ist es daher, die Übenden zum einen für die in einem Kampfkunsttraining naheliegende Wettkampfstimmung zu sensibilisieren und zum anderen sie immer wieder dazu zu motivieren, sich aus dem Gedanken des Konkurrierens im Training zu befreien.

Die Übenden sind in einer konkurrenzfreien Stimmung nicht mehr mit anderen beschäftigt, sondern können sich, trotz der Begegnung, in aller Ruhe auf die eigene Entwicklung konzentrieren.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Daher versucht der Lehrer immer wieder, eine Atmosphäre zu schaffen, bei der das individuelle Üben in den Vordergrund tritt. Den Übenden fällt es leichter, die Inhalte und oft still vorgelebten Hinweise der Lehrer mitzubekommen, wenn sie auf das persönliche Üben eingestimmt sind.

Der Lehrer weist, während des Vorführens von Übungsabläufen, immer wieder auf körperliche, geistige und zwischenmenschliche Themen hin.

Beim beispielhaften Vorleben der Übungen durch den Lehrer, redet dieser oftmals nicht. Die logische Klarheit der Techniken wird durch ihn sichtbar gemacht. Er lebt die wache Aufmerksamkeit vor, der nicht die kleinsten Feinheiten entgeht, und er übt mit der konzentrierten Ernsthaftigkeit, die für einen verantwortungsbewussten Einsatz der sonst gefährlichen Techniken notwendig ist. Mit seiner klaren, respektvollen Vorführung vermittelt der Lehrer eine wegweisende Stimmung, die sich unmittelbar auf den Übungsraum und die Übenden auswirkt.

Die einfühlsame Darbietung der Lehrer kann nicht nur die anfänglich oft hohe Einstiegshemmschwelle senken, sie kann auch als sichtbares Beispiel dazu motivieren, selbst immer nach einer Qualität zu suchen, die wirkungsvoll ist, aber umsichtig bleibt. Ein großer Vorteil des Vorlebens durch den Lehrer liegt darin, dass er alle Lernwege der unterschiedlichen Übenden einbezieht. Diese Lernwege können mittels des gehaltvollen, konzentrierten und aufmerksamen Vorführens zu einem lebendigen Beispiel für alle Übenden werden. So kann jede oder jeder Übende diejenigen Inspirationen mitnehmen, die für die eigene Entwicklung in dem Moment wichtig und nötig sind.

Den Übenden wird durch das einfache, oftmals auch stille Vorführen, der Lehrer die Möglichkeit gegeben, sich nach dem eigenen Lernverständnis und nach dem eigenen Rhythmus richten zu können. Es wird ihnen ein Freiraum gegeben, die eigene Lernlogik anzuwenden und den eigenen Gedankenwegen zu folgen. Die Lehrer vermitteln vor allem viele, kaum benennbare technische und zwischenmenschliche Inhalte wie eine feinfühlig Führung oder einen respektvollen Kontakt. Daher ist eine stille, konzentrierte Vorführung mit wenig

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



gezielten Hinweisen für die Übenden oft aufschlussreicher, effektiver und greifbarer, als wenn sie vielfältigen mündlichen Beschreibungen folgen müssten (vgl. Kropp/Barandun 2009, S.148f).

Nach japanischer Lehrmethode bieten die Lehrenden, nach der Vorführung, den Übenden einen geschützter Freiraum an. In diesem Freiraum können die Übenden in Ruhe versuchen, das Vorgeführte mit einem Partner oder einer Partnerin selbst umzusetzen. Während dieser Übungsphase ist ein korrigierendes Eingreifen der Lehrer äußerst selten und dabei achten sie ebenso darauf, dass auch die Übenden untereinander sich nicht durch Bemerkungen, Kommentare oder gar Korrekturen in der Übungskonzentration stören. Der Grund dieses zurückhaltenden Ansatzes beruht auf der Auffassung, dass die persönliche Entwicklung von niemanden abgenommen werden kann. Die Lehrer können und wollen nicht den individuellen Weg der einzelnen Übenden korrigierend vorzeigen, denn ihre wesentliche Aufgabe liegt darin einen geschützten Übungsraum zu bieten, in dem die Übenden den eigenen Weg finden können. Die Lehrer sind nicht Trainerinnen und Trainer im sportlichen Sinne, die den Übenden antreiben und zu Höchstleistungen herausfordern. Sie sind, nach der japanischen Lehrmethode, vielmehr Wegbegleiter und Wegbegleiterinnen, die den Übenden Raum zur persönlichen Entfaltung schenken und ihnen auf der Suche nach ihrem ureigenen Weg behutsam und hilfreich zur Seite stehen (vgl. Kropp/Barandun 2009, S. 149).

Nach Ueshiba bestehen das Training und die Disziplin, die alle Wege gemeinsam haben, ob in den Kampfkünsten oder den kulturellen Kunstformen, aus drei Ebenen:

- a. der körperlichen,
- b. der psychischen,
- c. der spirituellen Beherrschung.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Beim Training auf der körperlichen Ebene geht es um die Beherrschung der Form. Der Schüler beobachtet den Lehrer genau beim Vorführen einer Modellform. Diese wird von ihm dann unzählige Male wiederholt, bis er sie vollkommen verinnerlicht hat. Während des Übens an der Form wird weder gesprochen noch erklärt, somit ist der Schüler beim Lernen auf sich allein gestellt. Indem der Schüler die Form bis zur Vollendung beherrscht wird er vom Festhalten an dieser befreit. Auf Grund von inneren psychischen Veränderungen, welche von Anfang an stattfanden, tritt diese Befreiung ein.

Das Engagement und die Willenskraft des Schülers wird durch die langwierige, sich wiederholende und monotone Lernroutine auf die Probe gestellt. Sie vermindert Starrsinn, zügelt Eigenwilligkeit, ebenso werden schlechte körperliche und geistige Angewohnheiten von ihr beseitigt. Während dieses Prozesses gelangen die eigentliche Stärke, der Charakter und das Potential des Schülers oder der Schülerin an die Oberfläche.

Die dritte Ebene, deren Kernsatz das Ich-zentrierte Selbst wird zum Ich-losen Selbst ist, ist die spirituelle Beherrschung und von der psychischen nicht zu trennen. Dennoch beginnt sie erst nach einer längeren Übungszeit.

Der freie Ausdruck des Selbst wird in jeder Kampfkunst und kulturellen Kunstform durch das eigene Ich blockiert. Sobald der Schüler innehält um über das Siegen, das Verlieren, das Ausnutzen von Gelegenheiten, das Imponieren oder Ignorieren des Gegners nachzudenken, wird er angreifbar, denn hält der Geist auch nur für eine einzige Sekunde inne, dann erstarrt der Körper, und die freie, fließende Bewegung geht verloren ( vgl. Ueshiba 2003, S. 7f).

Da der Mensch gerade durch den Körper mit allem, was ihn umgibt in Berührung kommt, erfährt er den Rhythmus des Lebens. Der Körper ist das Instrument einer umfassenden Bewusstwerdung. Diese soll zur Wandlung des Menschen und durch das Bündnis von Körper und Geist zu einem Fortschritt führen (vgl. Protin 2004, S. 199).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



## **5 Zusammenfassung der vorgestellten Kampfkünste (Krüger/Burchard)**

### **5.1 Gemeinsamkeiten (Anja Krüger)**

Im folgenden werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede der zuvor genannten chinesischen und japanischen Kampfkünste herausgearbeitet.

1. Sie sublimieren den Umgang mit Unterwerfung, Dominanz und Gewalt nicht sondern verlangen von dem Praktizierenden sich mit diesen inneren Zuständen auseinander zu setzen und diese letztendlich zu überwinden um zu gewaltlosen Handeln zu gelangen.
2. Sie bedienen sich meditativer Techniken.
3. Das Erleben transzendentaler Zustände (Wuwei/Mushin) sind wesentliche Bestandteile der Schulung.
4. Sowohl in den chinesischen, als auch in den japanischen Kampfkünsten wird eine Harmonisierung des Körper- und Geistsystems angestrebt.
5. Sie praktizieren Formübungen.
6. Es findet eine Konfrontation mit dem eigenen Selbst statt und mit Hilfe der richtigen Atmung sollen körperliche und seelische Blockaden beim Üben aufgelöst werden.
7. Daher dient die Form nur als Mittel zum Zweck, von der sich der Übende ab einen gewissen Stadium der Reife ebenfalls lösen muss. Entscheidend in diesen Kampfkünsten ist der Kampf mit dem eigenen Selbst.
8. Alle Techniken sollen zu einem gesteigerten mentalen, körperlichen und emotionalen Wohlbefinden beitragen.
9. Auf höchster Stufe sind sie gewaltlos, fürsorglich und mitfühlend (Praxis des Sanft-Werdens).
10. Sie lehren den Übenden Selbstverantwortlichkeit, Disziplin und Durchhaltevermögen.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



11. Deshalb erfordern sie hingebungsvolles Üben
12. Sie helfen dem Praktizierenden dabei Empathie zu entwickeln.
13. Diese Kampfkünste können nicht ausschließlich kognitiv erlernt werden, deswegen ist ein erfahrener Lehrer zwingend notwendig.
14. Die authentischen Lehrer stehen in einer tradierten und belegbaren Übertragungslinie. Diese Linien legitimieren den Lehrer dazu unterrichten zu dürfen.
15. Im Training gibt es Soloübungen sowie Partnerübungen.
16. Sie vermitteln eine bestimmte Etikette, welche die Verhaltensnormen der Schüler und Lehrer im Alltag sowie im Training beinhalten. Die Achtung bzw. der Respekt vor anderen Menschen, Tieren und vor allen Dingen ist dabei ein wichtiger Wert.
17. Sowohl japanische als auch chinesische Kampfkünste haben einen spirituellen Kampfansatz.

## 5.2 Unterschiede

1. Die philosophische Grundlage der japanischen Kampfkünste liegt hauptsächlich im Zen-Buddhismus, die der chinesischen dagegen vorwiegend im Taoismus.
2. Die vorgestellten japanischen Kampfkünste (Aikido ist hiervon ausgenommen) bedienen sich der harten, äußeren und muskulären Kräfte des Körpers. In den genannten chinesischen Kampfkünsten soll hingegen nur die weiche, innere Kraft des Körpers zum Einsatz kommen.
3. In allen chinesischen Kampfkünsten kommen Waffen zum Einsatz, wobei es bei den japanischen nur im Aikidotraining zur Übung mit Waffen kommen kann.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





### 5.3 **Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Schüler-Lehrer-Beziehung (Steve Burchard)**

#### 5.3.1 **Gemeinsamkeiten in der Charakteristik des Lehrers**

1. Der Lehrer hat eine hohe Verantwortung gegenüber dem Schüler, d.h. er hat ihm bei der „Weg“-Beschreitung zur Seite zu stehen. Er muss sich seiner Verantwortung stets bewusst sein.
2. Der Lehrer sollte auf alle physischen und psychischen Zustände des Übenden angemessen reagieren. Das verlangt von ihm viel Einfühlungsvermögen und umfangreiche anatomische, psychologische, pädagogische Kenntnisse.
3. Die Vermittlungsmethoden enthalten dabei kognitive sowie erfahrungsbasierte, prozedurale Lerntechniken.
4. In seinem gesamten Auftreten kommt eine gewisse Echtheit zum Tragen. Er ist authentisch und gleichzeitig eine rationale Autorität für seine Schüler. Diesen Stand sollte er auf Grund seines Könnens innehaben und nicht durch den Besitz bestimmter Statussymbole.
5. Er ist angehalten seine Schüler so oft wie es notwendig ist zu korrigieren.
6. Ferner ist er dafür verantwortlich die Lernsituation (Lernsetting) förderlich zu gestalten auf eine Art und Weise, die den Schüler vor gravierenden Schäden bewahrt.
7. Er hat sich Selbst, seine Gefühle und Emotionen im Griff.
8. Der Lehrer steht lebenslang selbst zur Disposition. Er sucht ebenfalls Meister auf die ihm helfen, Fehler in seiner Praxis zu korrigieren.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



### 5.3.2 Gemeinsamkeiten in der Charakteristik des Schülers

1. Es wird von dem Schüler ein gerüttelt Maß an Pflichtgefühl verlangt.
2. Es wird erwartet, dass der Übende ausreichend Eifer und Geduld beim Erlernen an den Tag legt.
3. Der absolute Wille zu Lernen, und das zu einem großen Teil auf eigene Initiative, wird von dem Schüler verlangt.
4. Dies erfordert eine loyales Verhalten gegenüber dem Lehrer und seiner Schule.
5. Das schließt die Achtung vor der Lehre und als Teil dessen auch den Respekt gegenüber dem Lehrer mit ein.
6. So wird der Lehrer für den Schüler zu einer vaterähnlichen Figur, der sich der Schüler vollkommen anvertraut.
7. Dabei hat er diesem vollkommen zu folgen bzw. den Anweisungen seines Lehrers Folge zu leisten.
8. Es gibt ein klares Hierarchiegefüge, bei dem sich der Schüler dem Lehrer unterordnet.
9. Der Schüler ist angehalten die Praxis der rechten inneren Haltung beim Üben und im Alltag zu verwirklichen.
10. Tugenden, die vom Schüler verlangt werden bzw. für den Weg für nötig gehalten werden: Zurückhaltung, Bescheidenheit, Demut, Disziplin (Beständigkeit im Üben), Ausdauer.
11. Es gibt zu keiner Zeit der Unterweisung einen Punkt, nach deren Erreichen sich der Übende ausruhen darf. Es handelt sich um einen lebenslangen Lernprozess. Die Entwicklung des Schüler darf nicht stagnieren. Das gilt im gleichen Maße für den Lehrer.
12. Dabei hat sich der Schüler ständig zur Disposition zu stellen.
13. Selbsterfahrungsprozesse sollen beim Training initiiert werden um auf die Persönlichkeitsentwicklung des Novizen Einfluss nehmen.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



### 5.3.3 Unterschiede in der Charakteristik des Lehrers und Schülers

Signifikante Unterschiede, bezüglich der Vermittlungstechniken, in der Lehrer-Schüler-Beziehung konnten bei der Recherche des vorliegenden Materials nicht festgestellt werden.

#### Zusammenfassung

Wie die vorangestellten Kapitel gezeigt haben, sind die vorgestellten Kampfkünste komplexe Schulungssysteme die über große Zeiträume hinweg gewachsen sind. Dabei kann man sie nicht von ihren philosophischen und religiösen Wurzeln trennen, da somit ein wesentlicher Teil ihres Wesens verloren gehen würde. Die wichtigen, für eine weiterführende Untersuchung notwendigen Charakteristika sind in diesem Kapitel zusammengefasst worden. Diese können als bestimmende Faktoren, in der Schulung dieser Kampfkünste, betrachtet werden.

Der Kampfkunstteil findet damit seinen Abschluss. Der Logik dieser Arbeit folgend, soll nun auf die Problematik aggressiver Verhaltensweisen, bei Jugendlichen, eingegangen werden. Dazu ist es notwendig die Ursachen solchen Verhaltens zu erkennen. Ein Schlüssel zur Lösung dieser Problematik stellt dabei der Begriff des Jugendalters dar, dessen Klärung es bedarf.

## 6 Das Jugendalter (Steve Burchard)

„Ich bin nicht, was ich sein sollte, ich bin nicht, was ich sein werde, aber ich bin nicht mehr, was ich war.“(Erikson 1966, S. 112)

In diesem Kapitel soll nun auf das Jugendalter eingegangen werden. Was ist es genau? Was passiert in der Jugendphase? Welche Rolle spielt der Jugendliche und seine Umwelt darin? Diese Fragen sollen hier nun erläutert werden.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



## 6.1 Was ist das Jugendalter?

Das Jugendalter bezeichnet heutzutage (in Abgrenzung älterer Jugendbegriffe) den Lebensabschnitt zwischen ca. zehn und zwanzig Jahren, löst das Kindesalter ab und mündet im Erwachsenenalter. Es beginnt durch virulente biologische Veränderungen und endet in der Vorbereitung auf die Erfüllung gesellschaftlicher Normen für Erwachsene. Dabei unterscheidet man drei Phasen, die Vorpubertät, die Pubertät und die Adoleszenz. Die Vorpubertät beginnt mit der ersten Ausprägung der sekundären Geschlechtsmerkmale.

Die Pubertät wird zeitlich unscharf als Phase der Reifung der primären und sekundären Geschlechtsmerkmale bezeichnet.

Die Adoleszenz beginnt mit der Ausreifung der Geschlechtsmerkmale und dem Ende des Längenwachstums. Die Phasen beginnen bei Mädchen im Durchschnitt zwei Jahre früher als bei Jungen, wobei es innerhalb der Geschlechter jeweils zu Schwankungen von einigen Jahren kommen kann (vgl. Giesen 2002, S. 507).

Laut Zimbardo sind die körperlichen Veränderungen während dieser Zeit zwar universell, aber die sozialen und psychologischen Dimensionen der Erfahrungen des Jugendlichen hängen dabei stark von dem jeweiligen kulturellen Kontext ab, so ist z.B. eine Jugend, wie man sie in den Industriegesellschaften kennt, in den meisten primitiven Gesellschaften nicht anzutreffen.

Das Jugendalter stellt einen Abschnitt wachsender Unabhängigkeit und Selbstdefinition dar, in dem das Individuum beginnt, seine Identität als Erwachsener zu formen.

Zimbardo definiert Identität dabei folgendermaßen:

„Identität: Kernstück des Gefühls, eine einzigartige Persönlichkeit zu sein. Das eigene Selbst wird als unterschiedlich von anderen Personen wahrgenommen, und andere Dinge werden als fremd bewertet.“(Zimbardo 1992, S. 613)

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Die Jugendlichen sehen sich damit konfrontiert, dass sie die Auswahl aus einer Vielzahl möglicher Rollen und Werte zu treffen haben. Sie sind denn verschiedensten Erwartungen der Eltern, der Altersgenossen und der Gesellschaft ausgesetzt, bestimmte Rollen zu übernehmen, die divergieren können und sich manchmal sogar widersprechen. Es bleibt ihnen dabei überlassen, welche Identität sie entwickeln, sprich sich zu entscheiden, wer sie als Individuum und als Mitglied der Gesellschaft sein bzw. für welche Werte sie sich einsetzen und welche Richtung sie ihrem Leben geben möchten. Durch die zunehmende Komplexität der westlichen Gesellschaften dauert dieser Prozess der Identitätsbildung länger und wird gleichzeitig komplizierter (vgl. Zimbardo 1992, S. 86).

Dabei wird die Identitätssuche in der ersten Hälfte der zweiten Lebensdekade stark vom Körper selbstbild geprägt. Das Aussehen bestimmt dann sehr stark das Ansehen, wodurch die Beziehungen zum eigenen bzw. anderen Geschlecht durch Irritationen im Aussehen beeinträchtigt werden. So geht Spätenentwicklung bei Jungen mit Prestigeverlust einher und kann sich bis ins Erwachsenenalter negativ auf das Selbstbild und die sozialen Beziehungen auswirken. Bei Mädchen hat Frühentwicklung negative Auswirkungen auf das Prestige, die sich aber in der Adoleszenz verlieren. Trotz der Probleme die auftreten (z.B. des gelegentlichen Gefühls der Unzulänglichkeit oder teils heftiger Auseinandersetzungen mit widrigen Umständen), ist die Jugendphase für einen Großteil der Jugendlichen eine abwechslungsreiche, hoffnungsvolle und glückliche Zeit (vgl. Giesen 2002, S. 507).

### **6.1.1 Der Identitätsbegriff nach Erik Erikson (1902-1994)**

Um den Begriff der Identität bzw. der Identitätsbildung im Verlauf des Jugendalters besser verstehen zu können, sei hier auf Erik Eriksons Betrachtungen zu dieser Problematik verwiesen. Erikson bezeichnet den Lebenszyklus als Epigenese der Identität und entwarf, sich darauf beziehend, sein Modell der stufenmäßigen

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



psychosozialen Entwicklung (siehe Tabelle 1). Er unterteilte die Entwicklung des Individuums in acht entscheidende Phasen (die Jugendphase ist eine davon), wobei er von einem epigenetischen Zeitplan ausging, worunter er einen natürlichen Bauplan der menschlichen Persönlichkeit verstand, der jeweils mit einem von Außen an das Subjekt herangetragenen sozialen Zeitplan abgestimmt werden muss.

**Tabelle 1:** Die Stufen der psychosozialen Entwicklung nach Erik Erikson

Ungefähres Alter	Krise	Angemessene Lösung	Unangemessene Lösung
0-1,5 Jahre	Vertrauen vs. Misstrauen	Stabiles (grundlegendes) Sicherheitsbewusstsein	Unsicherheit, Angst
1,5-3 Jahre	Autonomie vs. Selbstzweifel	Selbstwahrnehmung als Handelnde(r), als fähig zur Körperbeherrschung, als Verursacher von Geschehnissen	Zweifel an der eigenen Fähigkeit zur Kontrolle von Ereignissen
3-6 Jahre	Initiative vs. Schuld	Vertrauen auf eigene Initiative und Kreativität	Gefühle fehlenden Selbstwertes
6Jahre- Pubertät	Kompetenz vs. Minderwertigkeit	Vertrauen auf angemessene grundlegende soziale und intellektuelle Fähigkeiten	Mangelndes Selbstvertrauen, Gefühle des Versagens
Jugend (Adoleszenz)	Identität vs. Rollendiffusion	Festes Vertrauen in die eigene Person	Wahrnehmung des eigenen Selbst als bruchstückhaft; schwankendes unsicheres Selbstbewusstsein
Junges Erwachsenenalter	Intimität vs. Isolierung	Fähigkeit zur Nähe und zur Bindung an jemand anders	Gefühl der Einsamkeit, des Abgetrenntseins; Leugnung des Bedürfnisses nach Nähe
Mittleres Erwachsenenalter	Generativität vs. Stagnation	Interesse an Familie, Gesellschaft, künftigen Generationen, das über unmittelbar persönliche Belange hinausgeht	Selbstbezogene Interessen; fehlende Zukunftsorientierung
Höheres Erwachsenenalter	Ich-Integrität vs. Verzweiflung	Gefühl der Ganzheit, grundlegende Zufriedenheit mit dem Leben	Gefühl der Vergeblichkeit, Enttäuschung

(vgl. Zimbardo, Philip G.: Psychologie. 5., neuübers. und bearb. Aufl. Berlin u.a. 1992, S. 84)

Die Zielfokussierung liegt dabei immer auf der Herausbildung einer gesunden Persönlichkeit, die ihre Umwelt aktiv meistert, eine gewisse Einheitlichkeit zeigt und imstande ist, die Welt und sich selbst richtig zu erkennen.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





Die Identitätsentwicklung ist dabei ein Prozess, der stets mit Krisen in der individuellen Entwicklung einhergeht, wobei diese phasenspezifisch auftreten und auch nur phasenspezifisch gelöst werden können. Die durch die Krisenbewältigung gewonnene Ich-Stärke wird in jeder folgenden Krise neu überprüft und auf die Probe gestellt.

Die Jugendphase ist hierbei ein integrativer Bestandteil im Prozess der Identitätsentwicklung. Gerade die Adoleszenz ist bei der sogenannten Identitätsbildung von entscheidender Bedeutung, da in dieser Zeit die Grundlagen für das künftige Selbstkonzept des Menschen entstehen. So stellt während dieser Zeit das erste Mal die Frage: „Wer bin ich bzw. wer bin ich nicht?“

Diese Frage ist existentiell und bedarf einer individuellen Lösung, was als Hauptaufgabe des Jugendlichen angesehen wird. Der junge Mensch stellt sich dabei zum ersten Mal wichtige Fragen über seine Rolle in der Gesellschaft, über die Erwartungen die an ihn gestellt werden bzw. was andere von ihm denken, wie andere ihn sehen und ihn beurteilen. Er denkt über sein zukünftiges Leben nach, über seine Ziele und Perspektiven. Er stellt dabei sein vergangenes Leben in Frage, einhergehend mit einer Neuorientierung.

Identitätsbildende Prozesse sind dabei nicht als feste Einheiten zu verstehen, es sind, wie gezeigt, dialektische Vorgänge, schwankend zwischen Progression und Regression, sowie zwischen Individuation und Fusion. Das Bewältigen der Suche nach Identität bedarf daher einiger Synthetisierungsleistungen. Gewöhnlich reagieren Jugendliche auf den Zwang zur Synthese mit Cliquenbildung, Orientierung an Ideologien, jugendkulturellen Maximen oder spezifischen Vorbildern als Verarbeitungshilfen um Verhaltenssicherheit und Anerkennung zu finden und einer drohenden Entfremdung von sich selbst entgegen zu wirken. Diese Ereignisse können begleitet sein von dem Gefühl der Identität bzw. der Identitätsdiffusion. Diese Gefühlslagen sind nach Erikson charakteristisch für das Jugendalter.

Die Integration in die Gemeinschaft hält er für nicht möglich, wenn es nicht zur Ausbildung einer gesunden, stabilen Ich-Identität (die festes Vertrauen in sich

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



selbst hat) kommt, die nur dann erfolgen kann, wenn sich der Jugendliche mit den zentralen Fragen dieser Phase konstruktiv auseinandersetzt. Dabei muss er aus alten und neuen Identifikationsmustern kritisch auswählen und sukzessiv eine neue Identität bilden.

Identitätsdiffusion bzw. Identitätskrisen stellen hierbei Zustände der Unsicherheit und Beunruhigung dar, die z.B. durch:

- die physiologische Revolution im Körper des Jugendlichen,
- die Unsicherheit der zukünftigen Erwachsenenrolle,
- die veränderten Reaktionen der Umwelt,
- der Suche nach Idealen und Vorbildern,
- der Suche nach dem Sinn des Lebens und der eigenen Platzierung
- und der damit einhergehenden Ablösung aus dem Kindheitsmilieu und der deutlichen Hinwendung zur Gesellschaft der Erwachsenen ausgelöst werden können (vgl. Brinkhoff 1998, S. 70-74).

## 6.1.2 Jugendalter als Teil der Sozialisation

### 6.1.2.1 Sozialisation

Sozialisation beschreibt den Prozess der Entstehung und Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit in Abhängigkeit von und in Auseinandersetzung mit den sozialen und den dinglich-materiellen Lebensbedingungen, die zu einem bestimmten Zeitpunkt der historischen Entwicklung einer Gesellschaft existieren. Anders formuliert ist es ein Prozess in dessen Verlauf sich der, mit einer biologischen Ausstattung versehene menschliche Organismus, zu einer sozial handlungsfähigen Persönlichkeit (beinhaltet die Entstehung individueller Verhaltensmuster, Werte, Maßstäbe, Fähigkeiten und Motive) heranbildet (vgl. Zimbardo 1992, S. 73).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Weitere Subkategorien des Begriffes Sozialisation sind die Persönlichkeit bzw. deren Entwicklung und Erziehung, die in diesem Zusammenhang genauer geklärt werden müssen.

### **6.1.2.2 Persönlichkeit bzw. Persönlichkeitsentwicklung**

Die Persönlichkeit ist das, was ein Individuum charakterisiert. Der Begriff bezieht sich auf die einzigartigen psychologischen Merkmale eines Individuums, die eine Vielzahl von charakteristischen konsistenten Verhaltensmustern (offenen und verdeckten) in verschiedenen Situationen und zu verschiedenen Zeitpunkten beeinflussen (vgl. Zimbardo 1992, S. 398) bzw. die sich über den Lebenslauf hinweg in Auseinandersetzung mit den Lebensbedingungen weiterentwickeln (vgl. Geulen/Hurrelmann 1980, S. 51). In diesem Sinne sind die Persönlichkeits- und die Identitätsentwicklung untrennbar miteinander verbunden, da sie sich gegenseitig bedingen. Daher ist die Jugendphase auch für die Persönlichkeitsentwicklung eine wichtige Zeit, in der die Grundlage für die künftige Persönlichkeit konstituiert wird.

### **6.1.2.3 Erziehung**

Es ist wichtig eine weitere begriffslogische Subkategorie von Sozialisation deutlich abzugrenzen, den Begriff der Erziehung. Mit Erziehung wird nämlich nur der Teil der gesellschaftlich vermittelten Einflüsse auf die Persönlichkeit bezeichnet, der einer bewussten und geplanten Einflussnahme untersteht (vgl. Hurrelmann 1993, S. 14).

## **6.2 Entwicklungsaufgaben**

Für jedes Individuum, insbesondere im Jugendalter, bestehen in bestimmten situativen Lebenslagen objektiv vorgegebene Erwartungshaltungen und Anforderungen, die es aktiv und produktiv zu bewältigen gibt, und die man

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



vereinfacht Entwicklungsaufgaben (ein erstmals 1972 von Havighurst formulierter Terminus) (vgl. Henneberger/Deister 1996, S. 19) nennt. Dieses besonders im entwicklungstheoretischen Kontext verwandte Konzept, definiert Handlungsprobleme, die als Bezugssystem dienen, innerhalb derer sich personelle und soziale Identität herausbilden muss (Identitätssuche, die in eine Identitätsfindung mündet). Unter Berücksichtigung ihrer historisch-kulturellen Relativität lassen sich folgende Entwicklungsaufgaben klassifizieren:

1. Das Akzeptieren der körperlichen Erscheinung und effektive Nutzung des Körpers. Sich des eigenen Körpers bewusst werden. Lernen, den Körper in Sport und Freizeit, aber auch in der Arbeit und bei der Bewältigung der täglichen Aufgaben sinnvoll zu nutzen.
2. Die Vorbereitung auf die berufliche Karriere. Das Lernen im Jugendalter zielt direkt (bei berufstätigen Jugendlichen) oder indirekt (in weiterführenden Schulen) auf die Übernahme einer beruflichen Tätigkeit ab.
3. Die Entwicklung einer Zukunftsperspektive. Sein Leben planen und Ziele ansteuern, von denen man glaubt, dass man sie erreichen kann. Diese Aufgabe ist inhaltlich mit der Vorbereitung auf eine berufliche Karriere und auf Heirat und Familienleben sowie mit der Gewinnung von Unabhängigkeit verknüpft (vgl. Brinkhoff 1998, S. 79f).
4. Der Erwerb der weiblichen bzw. der männlichen Rolle. Der Jugendliche muss seine individuelle Lösung für das geschlechtsgebundene Verhalten und für die Ausgestaltung der Geschlechtsrolle finden.
5. Der Erwerb neuer und reifer Beziehungen zu Altersgenossen beiderlei Geschlechts. Hierbei gewinnt die Gruppe der Gleichaltrigen (sogenannte „Peer Group“) an Bedeutung.
6. Die Gewinnung emotionaler Unabhängigkeit von den Eltern und anderen Erwachsenen. Für die Eltern ist gerade diese Entwicklungsaufgabe schwer einsehbar und oft schmerzlich. Obwohl sie ihre Kinder gerne zu tüchtigen Erwachsenen erziehen wollen, möchten sie die familiäre

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Struktur mit den wechselseitigen Abhängigkeiten möglichst lange aufrecht erhalten.

7. Der Vorbereitung auf Heirat und Familienleben. Sie bezieht sich auf den Erwerb von Kenntnissen und sozialen Fertigkeiten für die bei der Partnerschaft und Familie anfallenden Aufgaben. Die Verlängerung der Lernzeit bis häufig weit in das dritte Lebensjahrzehnt macht im Zusammenhang mit den säkularen Wandel allerdings auch neue Lösungen notwendig.
8. Die Gewinnung eines sozial verantwortungsvollen Verhaltens. Bei dieser Aufgabe geht es darum, sich für das Gemeinwohl zu engagieren und sich mit der politischen und gesellschaftlichen Verantwortung des Bürgers auseinander zu setzen.
9. Der Aufbau eines Wertesystems und eines ethischen Bewusstseins als Richtschnur für eigenes Verhalten. Die Auseinandersetzung mit Wertgeltungen in der umgebenden Kultur soll in diesem Lebensabschnitt zum Aufbau einer eigenständigen „internalisierten“ Struktur von Werten als Orientierung für das Handeln führen.
10. Die Aufnahme intimer Beziehungen zum Partner (Sexualität, Intimität). Diese Entwicklungsaufgabe ist Voraussetzung der Vorbereitung auf Heirat und Familienleben und dürfte den Jugendlichen zunächst näher liegen als Ehe und Familie (vgl. Hurrelmann 1985, S. 13).
11. Über sich Selbst im Bilde sein. Diese Aufgabe ist zugleich allen übrigen übergeordnet und wird von Erikson als zentrales Thema des Jugendalters angesehen (Identität versus Rollendiffusion) (vgl. Brinkhoff 1998, S. 80).

Es kann davon ausgegangen werden, dass die aufgezählten Entwicklungsaufgaben in ihrer Fülle nicht mit dem Erreichen des 20. Lebensjahres abgeschlossen sind, da wie schon erwähnt die zunehmende Komplexität der Industriegesellschaften die Zeitspanne des Jugendalters expandieren lässt (vgl. Giesen 2002, S. 507). Des Weiteren gibt es die unterschiedlichsten Risiken, welche die Entwicklung in der Jugendphase negativ beeinflussen bzw. verzögern können.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



### 6.3 Risiken des Jugendalters

Das Jugendalter ist die Phase der Identitätssuche in der nur Ausnahmsweise eine Identitätsfindung stattfindet. Die Suche wiederum ist risikoreich. Viele Probleme deuten sich bereits in der Kindheit an und werden erst in der Jugend offenbar (vgl. Giesen 2002, S. 507). Trotz deutlich verbesserter Bedingungen des Aufwachsens haben sich die objektiven Gefährdungspotentiale und Belastungssymptome verstärkt. Bewegungsmangelerkrankungen und chronische Körperleiden (wie z.B. Allergien, Asthma, Diabetes) treten immer häufiger bereits im Jugendalter auf. Trotz der neuesten Verschärfungen der Jugendschutzgesetze, ist der Zugang zu Drogen, Nikotin und Alkohol für Heranwachsende in den letzten Jahren leichter geworden. Die Vergrößerung der Konsumanreize und die psychosozialen Kosten, die Jugendliche für die gestiegene Bedeutung der Schule als Stätte ökonomisch relevanter Qualifizierungserfahrungen zu zahlen haben, sind zentrale Aspekte, die deutlich machen, dass die frühe soziokulturelle Mündigkeit gleichzeitig mit erheblichen Gefährdungspotentialen korrespondiert.

Wichtige Sozialisationschritte werden behindert wenn dafür kein Geld, kein Raum und keine soziale Unterstützung vorhanden ist. Armut ist also mit einem erheblichen Risiko für die Erfüllung vieler Entwicklungsaufgaben verbunden.

Folgende Gefährdungsbereiche sind besonders zu nennen:

- psychosoziale Belastungen (Familien-, Schul-, Freizeitstress),
- Defizite in der körperlichen und motorischen Entwicklung,
- Orientierungslosigkeit und Aggressivität des Jugendkonsummarktes,
- Konsum von illegalen und legalen Drogen,
- Medikamentenmissbrauch,
- Soziale Desintegration bzw. Entfremdung (Auflösung sozialer Bindungen),

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





- Jugenddelinquenz,
- Zunehmende Gewalt unter Kindern und Jugendlichen,
- Überzogener, unreflektierter Medienkonsum,
- Ausbreitung von ethnischen Konflikten,
- normative Desorientierung (z.B. in Form von politischen Extremismus),
- Überidentifizierung mit ideologisch eingegengten Gruppierungen (Fanatismus)
- und Identitätsdiffusion mit Sinn- und Ziellosigkeit („kein Bock“).

Orientierungslosigkeit, mangelnde Unterstützung durch die Herkunftsfamilien und der Verlust von sozialen Integrations- und Bindungsformen sind besonders ausgeprägte Erscheinungen. Ein weiterer Faktor, der in der Fachwelt zu sehr differenzierten Diskussionen geführt hat, thematisiert die veränderten Bedingungen des Aufwachsens bzw. der Sozialisation in der Risikogesellschaft. Hierbei sind laut Brinkhoff folgende Thesen formuliert worden:

- die „Individualisierung der Jugendbiografie“ von W. Fuchs,
- die „Dechronologisierung des Lebenslaufes“ von Martin Kohli
- und das Aufwachsen mit Familien-, Schul- und Freizeitstress“ von Klaus Hurrelmann.

Trotz großer Differenzen lautet die Grundthese, dass sich zum gegenwärtigen Zeitpunkt, auf Grund tiefgreifender Wandlungsprozesse, nicht nur Orientierungsmuster, Verhaltensweisen sowie Strukturen von Gefühlen und Denkweisen entscheidend verändern, sondern dass vielmehr sowohl die äußere Gestalt als auch innerer Sinn von Jugend immer unausgewogener und widersprüchlicher erscheinen. Dabei zeichnet sich das Jugendalter verstärkt durch Enttraditionalisierung, Differenzierung, und Individualisierung aus (vgl. Brinkhoff 1998, S. 20-25).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



## 7. Gewalt und Aggression bei Jugendlichen (Krüger)

### 7.1 Aggression

Das Wort Aggression stammt aus dem lateinischen „aggredi“, was soviel wie „heranschreiten“ oder „angreifen“ bedeutet. Das Adjektiv aggressiv meint somit angriffslustig, herausfordernd zu sein (vgl. Der Duden 1997, S. 23f).

Als Aggression oder Aggressivität werden umgangssprachlich widerspenstiges bis wütendes Verhalten und Gefühle bezeichnet, die zu diesem führen. Dabei wird häufig übersehen, dass aggressives Verhalten oft Durchsetzungsverhalten ist, welches vom Gegenüber als Angriff erlebt wird. Jedes Verhalten von anderen kann als Aggression empfunden werden. Es gibt Verhalten, das als Aggression erlebt wird, und solches, das als Angriff und Verteidigung gemeint ist. Durch Aggression als Angriff und Verteidigung werden im menschlichen Organismus Stoffwechseleränderungen ausgelöst, z.B. schneller Pulsschlag. Doch nicht nur in körperlichen (Schlägerei), sondern in vielfältigen Formen (z.B. Sprache) drückt sich Aggression aus (vgl. Weingarten/Willms 2002, S. 9).

Griffel fügt an, dass aggressives Verhalten meist mit der Zuschreibung „böse“ in Verbindung gebracht wird. So wird von einem wütenden Kind, welches um sich schlägt verlangt, dass es wieder „lieb“ ist. Von streitenden Geschwistern wird erwartet, dass sie sich friedlich einigen und wieder vertragen.

Wird Aggression nur als böse betrachtet und ihre positive Funktion nicht wahrgenommen, dann kann ihr auch nicht angemessen begegnet werden und , sie ist weder zu kanalisieren noch zu bändigen. Daher hat Aggression für sie eine konstruktive und eine destruktive Seite.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Die konstruktive Aggression:

- umfasst zielgerichtete Verhaltensweisen ohne Feindseligkeit, bei denen es darum geht, sich zu behaupten, zu schützen und bestimmte Fähigkeiten zu entwickeln.
- ist angeboren und dient der Anpassung und der Umsetzung unserer Wünsche und Ziele.
- ist eine stark motivierende Kraft und wohnt allen Anstrengungen inne, sich zu entwickeln und Kompetenz, wie Selbstvertrauen zu gewinnen.
- dient der Sicherung und Wahrung unserer Bedürfnisse, unseres Besitzes und unserer Rechte.
- Ist die treibende Kraft für die Selbstbestimmung, aber auch für die Anpassung, indem sie uns Grenzen erfahren und akzeptieren lässt.

Die destruktive Aggression:

- entlädt sich beispielsweise in Wutausbrüchen, Schlägereien, Einschüchterungsversuchen, Quälereien, Rachehandlungen u.ä.
- hat immer einen Auslöser. Da allen Gefühlen von Feindselig die Erfahrung von extremer Unlust (in Form von extremen Schmerz oder extremen emotionalem Kummer) zugrunde liegt. So entsteht in einem Kind der Drang, das zu zerstören, was es für die Ursache seiner extremen Unlust hält (z.B. greift es den Menschen an, der ihm Unlust bereitet) (vgl. Griffel 2000, S. 10).

Im Unterschied zur konstruktiven Aggression, die bereits von Geburt an vorhanden ist, wird die destruktive durch Erfahrungen ausgelöst (vgl. ebda., S. 11).

Nach Griffel hat aggressives Verhalten immer eine Funktion, auch wenn sie nicht in jedem Fall sofort erkennbar ist. Dieses Verhalten hat oft eine Ventilfunktion und

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



ist ein Notsignal. Ebenso wird es als Strategie zu Selbstbehauptung und Selbstschutz eingesetzt und dient häufig auch der Angstabwehr. Es stellt einen Versuch dar, Kontrolle über andere zu gewinnen und die eigene Selbstachtung wieder herzustellen. Aggression kann ebenso eine Form der Kontaktaufnahme zu anderen Menschen sein, ein Regulativ für Nähe und Distanz.

Die jeweiligen Funktionen eines aggressiven Verhaltens werden durch eine hilfreiche Reaktion und Intervention berücksichtigt. Dient die Aggression beispielsweise der Angstabwehr, dann ist es wichtig, auf die unterschwellige Angst des Kindes oder des Jugendlichen zu reagieren und ihm Hilfestellungen bei der Überwindung zu geben (vgl. Griffel 2000, S. 11).

Zimbardo nennt unterschiedliche Ansätze zur Entstehung von Aggression:

- „Aus evolutionärer Perspektive entstanden aggressive Verhaltensweisen, weil der Mensch ihre Fähigkeit zum Erhalt ihrer Gene sicherstellen mussten.
- Interindividuelle Unterschiede im aggressiven Verhalten spiegeln sich in genetischen Analysen und in der Funktionsweise von Gehirn und Hormonen wider.
- Unterschiedliche Persönlichkeitsprofile sagen Neigungen zu entweder impulsiver oder instrumenteller Aggression vorher.
- Obwohl es Hemmungen für aggressives Verhalten gibt, entstehen Situationen, die Menschen zu aggressiven Reaktionen veranlassen.
- Frustration kann zu Aggression führen; dauernde Irritation führt zu Eskalation von Aggressionen.
- Unterschiedliche Kulturen stellen unterschiedliche Normen für aggressives Verhalten auf, in teilweiser Abhängigkeit vom kulturellen Verständnis des Selbst.“ (vgl. Zimbardo 2004, S. 837)

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



## 7.2 Gewalt

Korn und Mücke definieren Gewalt als ein Verhalten, das darauf ausgerichtet ist, die individuellen Grenzen einer Person zu überschreiten. Mit einem Menschen wird etwas getan, was dieser nicht will. Durch Machtausübung wird sein Wille gebrochen. Da die persönliche Grenze individuell ist, ist Gewalt somit das, was ein Mensch als Gewalt empfindet (vgl. Korn/Mücke 2000, S. 15).

Gewalt gehört überall dort wo Menschen leben, vom Kindergarten über die Schule bis in die Betriebe hinein, zu unserem Alltag. Kinder und Jugendliche wachsen mit ihr auf und lernen unbewusst und durch eigene Erfahrungen, dass es eine „Ellenbogenmentalität“ gibt (vgl. Griffel 2000, S. 17).

Laut den Autoren Hurrelmann und Palentien werden die Begriffe Aggression und Gewalt nicht nur in der öffentlichen, sondern auch in der fachlichen Diskussion oft als gleichwertige Begriffe eingesetzt. Der Aggressionsbegriff ist von der wissenschaftlichen Tradition her der übergeordnete. Dieser Begriff bezeichnet eine auf Verletzung eines anderen Menschen zielende Handlung, wobei die offene Handlung als „Aggression“ und die Absicht zur Handlung als „Aggressivität“ bezeichnet wird.

Unter „Gewalt“ versteht man die körperliche Aggression, bei der ein Mensch einem anderen Menschen Schaden mittels physischer Stärke zufügt. Demnach ist die körperliche Gewalt eine Teilmenge von Aggression, nämlich die physische. Darunter werden alle unmittelbar auf den Körper des Opfers gerichteten Einwirkungen verstanden, von leichten Schlägen bis zu schweren Verletzungen. Aber auch die ausdrückliche oder stillschweigende Drohung mit Körperverletzungen, um andere zu nötigen oder zu erpressen, d.h. also sie zu einem bestimmten Verhalten zu veranlassen, wird traditionell unter die Form der physischen Aggression gefasst (vgl. Hurrelmann/Palentien 1995, S. 15f).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



In den letzten Jahren wird nicht mehr der Begriff „Aggression“, sondern der Begriff „Gewalt“ immer stärker als Oberbegriff gewählt und dieser in Kombinationen wie „körperliche Gewalt“, „psychische Gewalt“, „sexuelle Gewalt“, „verbale Gewalt“ usw. verwendet (vgl. Hurrelmann/Palantien 1995, S.15f).

### 7.2.1 Formen von Gewalt

Aufgrund der Vielfalt der Formen von Gewalt und Aggression sind nicht alle gleich auf den ersten Blick erkennbar. Erst dann, wenn deutliche Zeichen von Zerstörung sichtbar sind, wie eine blutige Nase, blaue Flecken, kaputte Gegenstände, zerrissene Kleidung oder Ähnliches ist man sich einig, dass Gewalt im Spiel war (vgl. Griffel 2000, S. 17).

Bründel und Hurrelmann nennen verschiedene Formen von Gewalt:

- physische Gewalt, die Schädigung und Verletzung eines anderen durch körperliche Kraft und Stärke;
- psychische Gewalt, die Schädigung und Verletzung eines anderen durch Vorenthalten von Zuwendungen und Vertrauen, durch seelisches Quälen und emotionales Erpressen;
- verbale Gewalt, die Schädigung und Verletzung eines anderen durch beleidigende, erniedrigende und entwürdigende Worte;
- sexuelle Gewalt, die Schädigung und Verletzung eines anderen durch erzwungene intime Körperkontakte oder andere sexuelle Handlungen, die dem Täter eine Befriedigung eigener Bedürfnisse ermöglichen;
- frauenfeindliche Gewalt als physische, psychische, verbale oder sexuelle Formen der Schädigung und Verletzung von Frauen, die häufig unter Machtausübung und in diskriminierender und erniedrigender Absicht vorgenommen werden;
- fremdenfeindliche und rassistische Gewalt als physische, psychische und verbale Formen der Schädigung und Verletzung eines anderen aufgrund der ethischen Zugehörigkeit.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





- strukturelle Gewalt als physische, psychische und verbale Form der Verletzung und Schädigung eines anderen unter Ausnutzung von Macht, Hierarchie und Abhängigkeit sowie in Ausübung hoheitsrechtlicher Funktionen;
- „vandalistische“ Gewalt als Form der physischen Beschädigung und Zerstörung von Gegenständen (vgl. Bründel/Hurrelmann 1994, S. 23f).
- Autoaggression ist die gegen die eigene Person gerichtete physische oder psychische Handlung (z.B. „Ritzen“, Piercen, Tätowierung, bis hin zum Suizid) (vgl. Düring 2005, S. 71).

Setzt ein Täter körperliche Gewalt ein, dann meistens um bestimmte Ziele zu erreichen, z.B. weil:

- er einen Konflikt zu seinen Gunsten lösen will,
- er ein bestimmtes Ziel erreichen möchte, z.B. jemanden ausrauben (instrumentelle Gewalt),
- ihm die Gewalt Spaß macht (expressive Gewalt),
- er auf sich aufmerksam machen will (symbolische Gewalt),
- Grenzen von ihm ausgetestet werden (explorative Gewalt) (vgl. Wöbken-Ekert 1998, S. 17).

### 7.2.2 Ursachen von Gewalt

Keine Kinder werden gewalttätig oder aggressiv geboren, sondern im Laufe ihrer Lebensgeschichte dazu gemacht. Ein Schlüssel zum Verständnis liegt im Bereich der Familie. In der heutigen Zeit sind viele Familien in eine Existenzkrise geraten. Sie „produzieren“ psychisch und nervlich gestörte, sozial oft irritierte und verwaahlte, teilweise auch vernachlässigte Kinder und Jugendliche. Diese werden in Kindergarten, Hort, und Schule aggressiv und gewalttätig, weil ihnen die Voraussetzungen für das Einhalten von sozialen Verhaltensregeln fehlen. Daher ist der Ausgangspunkt für Aggressivität nicht der Hort oder die Schule, sondern es

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



ist der familiäre und der soziale Kontext dieser Erziehungs- und Bildungseinrichtungen.

Die Abgeschlossenheit der Familien von der sozialen Umwelt, auf die in unserem Kulturkreis besonders großen Wert gelegt wird, um die Familie als einen Ort des vollen gegenseitigen Vertrauens und der Verlässlichkeit zu sichern, ausgerechnet diese Abgeschlossenheit wird laut Hurrelmann und Palentien, in einer Minderheit der Familien genau zu dem entscheidenden sozialen Nährboden für elterliche Gewalthandlungen (vgl. Hurrelmann/Palentien 1995, S.19f).

Wichtige Ausgangsbedingungen für körperliche und psychische Aggression gegen Kinder und Jugendliche sind unter anderem:

- langanhaltende Spannungen und Konflikte zwischen den Eltern, besonders im Vorfeld von Trennung und Scheidungen;
- wirtschaftliche Krisensituation mit hoher Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls der Eltern, insbesondere bei (Dauer-) Arbeitslosigkeit;
- soziale Isolation der Familie in Verwandtschaft und Nachbarschaft;
- desolate Wohnbedingungen;
- ein nachbarschaftliches Umfeld mit vielen aggressiven Handlungen und Gewaltverbrechen;
- Misshandlungserfahrungen der Eltern in ihrer eigenen Kindheit, die Persönlichkeitsstörungen hinterlassen haben;
- psychodynamisch nicht bewältigte emotionale und erotische Beziehungen zwischen Eltern und Kind, meist Vater und Tochter, besonders auch Stiefvater und Stieftochter;
- und früh in Erscheinung tretende Behinderung oder Auffälligkeit eines Kindes, extreme Frühgeburt eines Kindes (vgl. Hurrelmann/Palentien 1995, S. 21f).

Nach Schwind bilden familiäre Probleme auch grundsätzlich den wichtigsten Hintergrund für die Entstehung von Gewalt in der Schule. Die zu beobachtende Aggression in der Schule, welche dort inzwischen zu Leidensdruck führt, hat aber

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



auch spezielle Ursachen, die schulintern angelegt sind. Dadurch werden vorhandene Erziehungsdefizite und Frustration weiter verstärkt und können sich gewaltfördernd auswirken. Den nächstnächhaltigen Einfluss (nach der Familie), übt die Schule aus, wenn von den Wirkungen der Medien abgesehen wird. Diese ist wiederum von ihren Rahmenbedingungen abhängig. Dennoch kann die Schule naturgemäß nur einen Teil der Faktoren aggressiven und gewalttätigen Verhaltens (etwa durch Werteerziehung) ausgleichen. Dies bedeutet, dass schädliche Familieneinflüsse, problematische Persönlichkeitseigenschaften und kognitive Defizite (z.B. Legasthenie) der Schüler von der Schule oft nicht mehr wirksam korrigiert werden können.

Schwind führt noch weitere allgemeine Entstehungsbedingungen von Gewalt auf, z.B. ein gestörtes Selbstwertgefühl (Minderwertigkeitskomplexe, Unzufriedenheit mit sich selbst), Lernprozesse, Medieneinflüsse, das Fehlen von positiven Vorbildern und Freizeitprobleme.

Ein negatives Selbstkonzept („ich kann nichts“, „ich bin ein Versager“ u.s.w.) kann non-konforme Reaktionen in Belastungssituationen fördern. So kann heute nur durch eine kleine Remperei eine Schlägerei ausgelöst werden.

Ebenso spielen Lernprozesse eine erhebliche Rolle bei der Entstehung von Gewalt. So werden aggressive Verhaltensweisen verstärkt und eingeübt, wenn der Handelnde das mit ihnen verfolgte Ziel erreicht (Lernen am Erfolg). Meist verursacht der Erfolg bei den Gewalttätern nämlich die Erwartung, in einer ähnlichen Situation durch aggressives Verhalten wieder erfolgreich zu sein und damit wird diese Erwartung zum Beweggrund weiterer Gewalttätigkeiten. Nicht nur am Erfolg wird gelernt, sondern auch durch das Beispiel: Lernen am Modell. Die Darbietung gewaltsamer Modelle (z.B. das Erleben von Gewalt in der Familie) schafft so insbesondere für Jugendliche einen direkten Anreiz zu Nachahmung.

Medieneinflüsse können Gewalt begünstigen, da die Medien immer mehr die Aufgabe übernehmen, die früher den Schulen, den Kirchen und den Familien oblag, nämlich Einfluss auf die Werte, Zielsetzung und Verhaltensstile einer Gesellschaft zu nehmen („Fernsehen als dritter Elternteil“): Man gibt seine Kinder einfach vor dem Fernseher ab, um Ruhe zu haben.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Videofilme und Computerspiele mit Gewalthandlungen fördern ebenfalls das Gewaltverhalten von Kindern und Jugendlichen. Es ist zwar nur ein geringer Teil der Gewalttaten von Jugendlichen unmittelbar auf die Auswirkung der Massenmedien zurückzuführen, jedoch erweitert die Darbietung gewaltsamer Modelle das aggressive Verhaltensrepertoire und die Gewaltbereitschaft, d.h. die Hemmschwellen sinken. Diese Modelle werden als real und erfolgreiche Gewalthandlungen aufgefasst und erwecken beim weniger kompetenten (insbesondere beim kindlichen oder jugendlichen) Zuschauer den Eindruck eines wirksamen Problemlösungsverhaltens und sind insofern von nicht zu unterschätzenden Einfluss. Das Problem liegt dabei nicht so sehr bei den Nachahmungstaten, sondern vielmehr darin, dass erfolgreich scheinende aggressive Modelle ganz allmählich die Einstellung gegenüber Gewalt verändern. Erfolgreich scheinende aggressive Modelle bauen Aggressionshemmungen eher ab und so kann sich Gewalt bei ungefestigten und überforderten Menschen zunehmend als Problemlösungsmittel aufdrängen. Kinder und Jugendliche lernen Gewalt daher als „legitime Normalität kennen“. Vor allem Kinder aus gewaltbetontem Milieu sind gefährdet. Die Mediengewalt bestätigt insoweit ihre eigene Umwelterfahrung.

Fehlen positive Vorbilder in der Erwachsenenwelt, die sozial konstruktive Einstellungen und Verhaltensmuster verkörpern, kann auch dies aggressives Verhalten junger Menschen begünstigen. Beim Kind oder Jugendlichen kann dies zu Orientierungslosigkeit führen, die wiederum für die Aufnahme der erwähnten Verhaltensmodelle anfällig macht.

Ebenfalls eine erhebliche Rolle spielen Freizeitprobleme. Der Hamburger Freizeitwissenschaftler Opaschinski stellte bezüglich der Freizeitprobleme die Frage, ob auch die Kriminalität eine Form der modernen Freizeitbeschäftigung ist, nach dem Motto: „Klauen macht Spaß“. Außerdem hebt das Ausüben von Gewalt auch noch das Selbstwertgefühl. In diesem Rahmen spielen Drogen und Alkohol eine wichtige Rolle (vgl. Schwind 1995, S. 211-219).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



### 7.2.3 Folgen von Gewalt

Wird eine Form von Gewalt erlebt, erzeugt das mit hoher Wahrscheinlichkeit wiederum Aggression und Gewalt. Jedoch führt körperliches Gewalterleben nicht zwangsläufig zu physischen Aggressionen gegen andere. Vielleicht wird das Bedürfnis zu kontrollieren, zu unterwerfen und emotional zu quälen geweckt. Ist es zu seelischen Gewalterfahrungen, wie Erniedrigung gekommen, so kann sich das in körperlichen Gewalttätigkeiten gegen Schwächere entladen. Die durch strukturelle Gewalt ausgelösten Aggressionen richten sich häufig nach außen, z.B. gegen Dinge (Sachbeschädigung) (vgl. Griffel 2000, S. 18).

Eine Folge von Gewalt ist die Zerstörung und tritt ein, wenn die Gewalt im Verbund mit Respektlosigkeit einhergeht. Wird im Gegensatz dazu die Gewalt aus einer Haltung des Respekts heraus verübt, bewirkt sie eine das Leben fördernde Ordnung. Nach Düring ist Gewalt im Grunde nichts Negatives, sondern etwas Notwendiges, denn Gewalt im Sinne von Stärke ist die Grundlage für jede Gemeinschaft. Diese ist ohne Stärke nicht lebensfähig und demzufolge auch nicht überlebensfähig. Aufmerksamkeit und Würdigung durch die Erwachsenen ist das, was Kinder und Jugendliche wollen und brauchen. Kinder und Jugendliche die das nicht erhalten suchen dies häufig unter Gleichaltrigen. Die Gefahr dabei ist, dass sie der Faszination der Kraft erliegen. Durch sie erhalten sie Macht über andere und wollen über sie herrschen. Der Sinn ihrer Kraft und ihres Gewaltpotenzials zur Förderung und Schutz der Würde des Lebens gehen verloren und arten dann zu einer Bedrohung aus.

Mit einer undifferenzierten Ächtung der Gewalt besteht die Gefahr, dass auch die Kraft und die Stärke in ein schlechtes Licht gerückt werden und damit ihre Entwicklung und Entfaltung bewusst oder unbewusst be- oder verhindert wird.

Die Jungen und Mädchen werden bei einer solche Erziehung zwar brav, können dem realen Leben jedoch nichts entgegenbringen. Ihnen fehlt die Fähigkeit, der Kraft und Gewalt anderer etwas entgegenzusetzen und sie werden nicht zu Gewalttätern, jedoch zu Gewaltopfern (vgl. Düring 2005, S. 16-18).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





Es hängt von den Befindlichkeiten, dem lebensgeschichtlichen, familiären, sozialen und kulturellen Kontext eines Individuums ab, ob von ihm eine Handlung, Örtlichkeit oder Situation als Gewalt erlebt wird. Wie die Interpretation von Erfahrungen, so wird auch die Einschätzung des eigenen Verhaltens vom persönlichen Kontext bestimmt.

Möglicherweise werden in einem Gewaltmilieu einzelne Gewalthandlungen von Betroffenen nicht als Schädigung erlebt und dennoch wird das Selbstwelterleben beeinträchtigt (man wird behandelt wie der letzte Dreck und fühlt sich auch so). Dies führt dazu, dass ein Kind kein Grundgefühl von Sicherheit entwickelt, sondern von ständiger Bedrohung. Die Folge ist, dass sich die Fähigkeit zur Empathie nur in rudimentären Ansätzen entwickeln kann. Dabei tritt ein Abhärtungseffekt ein, Aggression und Gewalt erscheinen normal und „Angriff ist die beste Verteidigung“ wird zur Überlebensstrategie (vgl. Griffel 2000, S. 18f).

Nach Düring steckt hinter einem Angriff immer ein Mangel an Begreifen.

Über einen Angriff wird Kontakt hergestellt, aber nur wenn etwas oder jemand nicht begriffen wurde. Daher hat Angreifen auch immer etwas mit Begreifen wollen zu tun. Zu einer Gefahr wird der Angriff wegen seiner schädigenden oder gar zerstören wollenden Haltung, mit der er ausgeführt wird (vgl. Düring 2005, S. 72).

Ein Überleben in unserer Welt, ist für Düring ohne Aggression nur in gut geschützten Nischen möglich und ohne ihre Kraft gäbe es bei den meisten Lebewesen auch kein Impuls zur Fortpflanzung. Im Wesentlichen dient Aggression zur Erhaltung des Lebens. Durch das in ihr vorhandene und durch sie eingesetzte Kraftpotential wird jedoch auch Angst erzeugt. Besonders bei denen, die kein vergleichbares Kraftpotential in sich tragen. Doch eine beherrschende, unterdrückende oder zerstörende Macht erhält die gelebte Aggression erst durch das tatsächliche oder vermutete Ungleichgewicht der Kräfte. In unserer Gesellschaft wird das Aggressivsein normalerweise negativ bewertet, da uns das gesunde Gespür für die körperlichen Kräfte abhanden gekommen ist. Demzufolge gleicht das Zeigen von Aggressionen in der Öffentlichkeit einem Tabubruch (vgl. Düring, S. 68f).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





Es kann Niemand von sich behaupten, niemals in seinem Leben aggressiv gewesen zu sein, denn Aggressionen sind Bestandteil unserer Gefühlswelt. Hingegen ist Gewalt, als eine destruktive Form, Aggressionen auszuleben, ein erlerntes Verhalten, das es ermöglicht, die Aggressionen in eine Handlung umzusetzen.

Kindern und Jugendlichen sollte mit pädagogischer Arbeit Hilfestellung geliefert werden, mit ihren Aggressionen so umzugehen, dass sie weder sich selbst noch andere schädigen. Ziel kann es aber nicht sein, Aggressionen zu verhindern oder zu negieren. Nach Korn und Mücke ist ein aggressionsfreies pädagogisches Vorbild nicht realistisch, denn auch Pädagogen/innen haben Aggressionen und werden in bestimmten Situationen aggressiv. Für sie zeichnet sich Professionalität in Bezug auf Aggressionen nicht dadurch aus, dass Pädagogen/innen anstreben, niemals aggressiv zu werden. Vielmehr sollten sie den Kindern und Jugendlichen als Vorbild dienen, mit Aggressionen gewaltfrei umzugehen (vgl. Korn/Mücke 2000, S. 17).

## **8 Grenzen und Möglichkeiten traditioneller chinesischer und japanischer Kampfkunstschulung in Bezug auf Entwicklungsaufgaben des Jugendalters (Steve Burchard)**

In den vorherigen Kapiteln wurde erläutert, welche Entwicklungsaufgaben das Jugendalter mit sich bringt und welche Faktoren sich negativ auf die Bewältigung jener Aufgaben auswirken. Als eine Folge dessen können, wie im Kapitel 7 aufgezeigt, aggressive Verhaltensweisen auftreten. Die Möglichkeiten und Grenzen traditioneller Kampfkunstvermittlung in Bezug auf eine erfolgreiche Bewältigung der genannten Entwicklungsaufgaben sowie deren gewaltpräventive Qualitäten sollen nun in diesem Kapitel hypothetisch aufgezeigt werden.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Grundlage dessen sind die idealtypischen Voraussetzungen, wie sie im Kapitel 5 ausgearbeitet wurden.

## 8.1 Möglichkeiten und Grenzen in Bezug auf die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben im Jugendalters

### 8.1.1 Was kann traditionelles Kampfkunsttraining leisten?

Die möglichen Auswirkungen, der Kampfkunstschulung, auf die Bewältigung der in Kapitel 6.2 genannten Entwicklungsaufgaben soll hier dargestellt werden. Dazu werden diese nochmals kurz genannt, um dann anschließend Hypothesen über die zu erwartenden Effekte, aufzustellen.

1. *Das Akzeptieren der körperlichen Erscheinung und effektive Nutzung des Körpers. Sich des eigenen Körpers bewusst werden. Lernen, den Körper in Sport und Freizeit, aber auch in der Arbeit und bei der Bewältigung der täglichen Aufgaben sinnvoll zu nutzen.*

Das Motoriktraining, sprich die Formenübung, wie sie in den Kampfkünsten gelehrt wird, kann dem Jugendlichen dabei helfen, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln bzw. besser vertraut zu werden mit den enormen körperlichen Veränderungen (vor allen des Längenwachstums), die in der Jugendphase auftreten und welche dann oft zu Verunsicherungen führen. Wird das Training ordentlich ausgeführt, so stärken die Übungen die Gelenke, Sehnen, Muskeln und Knochen und es kommt gleichzeitig zu einer Verbesserung der Bewegungsabläufe (diese werden z.B. koordinierter).

Solche Selbsterfahrungsprozesse tragen zu einem gesteigerten mentalen, körperlichen und emotionalen Wohlbefinden bei, was wiederum eine gute

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Voraussetzung ist, um diese Entwicklungsaufgabe angemessen zu bewältigen.

Wie bei allen Bewegungssportarten gibt es auch im Kampfkunsttraining die Gefahr von Verletzungen. Bezüglich des Verletzungsrisikos sei hier auf die Arbeit von Hoffmann hingewiesen, die zwar nicht ausschließlich traditionelle Kampfkunststile einbezieht, deren Ergebnisse jedoch für diese Arbeit nicht uninteressant sind. So stellt er auf Grundlage mehrerer Studien zu dieser Thematik fest, dass:

„...bei kontaktlosem Training innerhalb des Unterrichts, bei dem der Wert mehr auf die Bewegung als auf den leistungszentrierten Wettkampf gelegt wird, keine erhöhte Verletzungsgefahr zu erkennen ist.“ (Hoffmann 2006, S. 26f)

Die Verletzungsgefahr ist zwar vorhanden, fällt aber relativ gering aus. Andere Sportarten, wie z.B. Fußball, Handball, Volleyball, Basketball oder Ski weisen nach diesen Studien eine größere Verletzungshäufigkeit auf, somit geht von ihnen ein höheres Verletzungsrisiko aus (vgl. Hoffmann 2006, S. 26f).

2. *Die Entwicklung einer Zukunftsperspektive. Sein Leben planen und Ziele ansteuern, von denen man glaubt, dass man sie erreichen kann.*

Das Training gibt Anreize sich mit der Zukunft auseinander zu setzen bzw. seine Stellung darin zu finden. Positive aber auch negative Erfahrungen dazu motivieren dazu, das Training fortzusetzen, um sich so zu verbessern. Der Jugendliche wird somit dabei unterstützt, sich eine Vorstellung von der Zukunft zu machen. Einer Zukunft, der er dabei nicht hilflos ausgeliefert ist, sondern die er aktiv mitgestaltet. Das heißt gleichzeitig, dass er gute Grundlagen in der Vergangenheit (Erfahrungswerte) besitzt, solide in der Gegenwart verankert ist (dadurch,

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



dass er weiß, wo er steht) und somit die besten Voraussetzung, für eine gelingende Zukunftsgestaltung in sich trägt. Diese Erfahrung sollte ihn über das Kampfkunsttraining hinaus, auch im Alltag, das Gefühl von Selbstbestimmtheit verleihen und ihn anregen sich mit seiner Zukunft konstruktiv zu beschäftigen. Zukunftsängsten und einer „Null Bock“-Einstellung gegenüber dem, was auf ihn zukommt, kann somit entgegengearbeitet werden.

3. *Der Erwerb der weiblichen bzw. der männlichen Rolle. Der Jugendliche muss seine individuelle Lösung für das geschlechtsgebundene Verhalten und für die Ausgestaltung der Geschlechtsrolle finden.*

Jugendliche sind auf der Suche nach Vorbildern, deren Verhalten und Einstellungen sie übernehmen und mit denen sie sich so identifizieren können. Hier ist die Rolle des Trainers eine entscheidende Einflussgröße. Dient dieser als Vorbild, so animiert dies seine Schüler dazu, ihn in seinem Verhalten und Einstellungen nach zu eifern bzw. diese zu übernehmen.

Bei einer bewussten Ausgestaltung der Geschlechterrolle von Seiten des Trainers kann dieser ein authentischeres Vorbild für die Jugendlichen sein, als jene Stereotype (z.B. des Actionhelden, Popstars oder Leistungssportlers), die oft klischeebeladen und nur bruchstückhaft über diverse Medien (z.B. Fernsehen, Film, Printmedien oder Computerspiele) transportiert und darüber hinaus noch unzureichend reflektiert werden.

4. *Die Gewinnung emotionaler Unabhängigkeit von den Eltern und anderen Erwachsenen.*

Es ist davon auszugehen, dass durch Zustände positiver Selbsterfahrungen mit der einhergehenden Bewusstwerdung der eigenen Fähigkeiten eine Zunahme von Selbstbewusstsein, Ich-Stärke zu erwarten ist. Bestärkt durch das Wissen über die eigenen Fähigkeiten und

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



dem daraus resultierenden Gefühl von Selbstständigkeit (Autonomie), sollte es den Jugendlichen dabei leichter fallen, die Ablösung vom Elternhaus bzw. anderen Erwachsenen zu vollziehen.

5. *Die Gewinnung eines sozial verantwortungsvollen Verhaltens. Bei dieser Aufgabe geht es darum, sich für das Gemeinwohl zu engagieren und sich mit der politischen und gesellschaftlichen Verantwortung des Bürgers auseinander zu setzen.*

Eine wesentliche Voraussetzung für soziales Handeln ist die Fähigkeit zur Empathie. Das Partnertraining hilft dem Jugendlichen dabei Empathie zu entwickeln bzw. auszubauen, da er lernen muss sich in die Lage seines Gegenübers zu versetzen. Auch das Erlernen des richtigen Umgangs bzw. des Einsatzes dieser teils gefährlichen Techniken, verbunden mit dem Wissen über die Risiken darüber, erfordern ein hohes Maß an Verantwortung. Gerade die Erziehung zu gewaltlosem Handeln und hin zur Vernunft stellen Werte dar, die für sozialverantwortungsvolles Handeln von Bedeutung sind.

Auch das gemeinsame Training oder der Unterhalt bzw. die Pflege der Übungsräume, verbunden mit dem Gefühl von Gruppenzugehörigkeit und Verantwortlichkeit für diese, sind wichtige Tätigkeiten, die eine solche Entwicklung, hin zu einem sozial verantwortungsvollen Handeln, begünstigen. So stellt z.B. die Beteiligung (Partizipation) in einem Dojo, einem Verein oder einer Kampfkunstschule eine gute Möglichkeiten dar, soziales Engagement zu erlernen bzw. auszubauen und sich der Aufgaben und Pflichten die damit verbunden sind bewusst zu werden.

6. *Der Aufbau eines Wertesystems und eines ethischen Bewusstseins als Richtschnur für eigenes Verhalten. Die Auseinandersetzung mit Wertgeltungen in der umgebenden Kultur soll in diesem Lebensabschnitt*

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



*zum Aufbau einer eigenständigen „internalisierten“ Struktur von Werten als Orientierung für das Handeln führen.*

Wie in der Gesellschaft so gibt es auch in der Kampfkunstschulung Hierarchien, mit denen sich der Jugendliche auseinandersetzen muss und in die er sich einfügen hat. So wird er nach einer gewissen Zeit lernen, dass wenn er sich weiterentwickeln will dies nur durch viel Arbeit, Einsatz und seine Bereitschaft zu Lernen erreichen kann. Akzeptanz und Wertschätzung wird er nur dann erhalten wenn er sich an die Regeln hält. Verstöße gegen diese werden ebenso sanktioniert. Er bewegt sich nicht in einem rechtsfreien Raum, ganz im Gegenteil, die Vorgaben wie miteinander umgegangen wird sind genau definiert und werden strengstens eingehalten.

Die traditionelle Kampfkunstschulung vermittelt Werte wie Eigenverantwortlichkeit, Disziplin, Durchhaltevermögen, Zurückhaltung, Bescheidenheit, Demut, Disziplin, Ausdauer sowie Achtung vor allen Menschen, Tieren und allem Dinglichen. Die Werte und Normen der Schulung gehen, wie dargestellt, größtenteils mit denen der westlichen Gesellschaften konform. Das Wertesystem bzw. Regelsystem der Schulung gibt dem Jugendlichen die Möglichkeit, diese Werte, im überschaubaren Rahmen der Kampfkunstschulung kennen und akzeptieren zu lernen. Das Einhalten von Regeln, aber auch die Ausführung von Pflichten, sollte sich somit ebenfalls auf den Alltag übertragen und kann ihm gleichzeitig als Richtschnur dienen für den Umgang mit Menschen außerhalb der Übungsräume. Zum anderen wird eben durch das Einführen, Verändern und Einhalten der Regeln ein wichtiger Punkt der Sozialisation durch die Schulung erreicht.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





7. *Über sich Selbst im Bilde sein (Identität versus Rollendiffusion).*

Da sich der Jugendliche ständig mit sich auseinandersetzt, wird er einer konkreten Entwicklung gewahr werden. Die Rolle, die er als Übender einnimmt, kann in seinem Persönlichkeitsgefüge eine wichtige Stellung einnehmen mitunter soweit, dass er sich ganz darüber definiert. Die Reflexion der eigenen Leistung, das Wissen um die eigenen Schwächen und Stärken führt ferner zu einer realistischeren Selbsteinschätzung mit dem Ergebnis „Das kann ich.“ und „Das bin ich.“ Deshalb kann es Gewissheit geben statt Zweifel und Unsicherheit.

Das regelmäßige Training vermittelt ihm gleichzeitig das Gefühl von Sicherheit, gibt einen Rhythmus vor, strukturiert den Tagesablauf und bietet Orientierungspunkte und kann somit durchaus als sinnstiftend bezeichnet werden. So bietet das System der Schulung, mit allen seinen Teilen, etwas mit dem er sich identifizieren kann.

Es ist aber davon auszugehen, dass diese Konstellation in ihrer Gesamtheit in der Praxis nicht anzutreffen ist, jedoch ist jedes Charakteristikum für sich eine wichtige Variable der Schulung und deren Wert ist somit nicht minder einzuschätzen.

**8.1.2 Welche Grenzen gibt es in Bezug auf die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben?**

1. *Die Vorbereitung auf die berufliche Karriere. Das Lernen im Jugendalter zielt direkt (bei berufstätigen Jugendlichen) oder indirekt (in weiterführenden Schulen) auf die Übernahme einer beruflichen Tätigkeit ab.*

Ein direkter Einfluss ist hier nicht zu erwarten, wenn die Entscheidung zur Lehrerausbildung nicht getroffen jedoch zu erwarten das erlernte Kompetenzen diese Aufgabe positiv beeinflussen. Wichtige soziale Kompetenzen wie

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Kooperationsbereitschaft, Teamfähigkeit, Empathie, die durch die Schulung gefördert werden, sollten aber trotzdem indirekt einen positiven Einfluss auf die Bewältigung dieser Aufgabe haben.

2. *Der Erwerb neuer und reifer Beziehungen zu Altersgenossen beiderlei Geschlechts. Hierbei gewinnt die Gruppe der Gleichaltrigen (sog. „Peer Group“) an Bedeutung.*

Das Training mit Gleichaltrigen kann dieser Aufgabe zuträglich sein (indem Kontakte aufgebaut werden) , wird dieser Aufgabe im eigentliche Sinne jedoch nicht gerecht.

3. *Der Vorbereitung auf Heirat und Familienleben. Sie bezieht sich auf den Erwerb von Kenntnissen und sozialen Fertigkeiten für die bei der Partnerschaft und Familie anfallenden Aufgaben. Die Verlängerung der Lernzeit bis häufig weit in das dritte Lebensjahrzehnt macht im Zusammenhang mit den säkularen Wandel allerdings auch neue Lösungen notwendig.*

Es ist kein direkter Einfluss zu erwarten.

4. *Die Aufnahme intimer Beziehungen zum Partner (Sexualität, Intimität). Diese Entwicklungsaufgabe ist Voraussetzung der Vorbereitung auf Heirat und Familienleben und dürfte den Jugendlichen zunächst näher liegen als Ehe und Familie (vgl. Hurrelmann 1985, S. 13).*

Die Bewältigung dieser Entwicklungsaufgabe dürfte durch ein Kampfkunsttraining nicht wesentlich gefördert werden.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



### 8.1.3 Wie kann Kampfkunstunterricht auf die Ursachen von Gewalt von auswirken?

Wie kann sich das Kampfkunsttraining nun konkret auf die Ursachen aggressiven Verhaltens bei Jugendlichen auswirken? Die im Kapitel 7.2.2 genannten Ursachen sind, kurz zusammengefasst, folgende:

- Ein gestörtes Selbstwertgefühl (negatives Selbstkonzept und daraus resultierende Minderwertigkeitskomplexe, Unzufriedenheit mit sich selbst).
- Das Lernen am Erfolg, wenn Gewalt als Problemlösestrategie erlernt und bestärkt wird.
- Durch Medieneinflüsse, wenn sich Jugendliche nicht ausreichend kritisch und unreflektiert mit diesen Medien und denn darin präsentierten Inhalten auseinandersetzen.
- Das Fehlen positiver Vorbilder.
- Das Fehlen von pädagogisch wertvollen Freizeitangeboten.
- Orientierungslosigkeit.

1. *Gestörtes Selbstwertgefühl (negatives Selbstkonzept und daraus resultierende Minderwertigkeitskomplexe, Unzufriedenheit mit sich selbst).*

Das Kampfkunsttraining kann wie oben erwähnt positive Auswirkungen auf das Selbstkonzept des Jugendlichen haben. Durch das Training und die Erfahrungen die damit gemacht werden hat der Jugendliche die Möglichkeit sich seiner Leistungen bzw. seiner Fähigkeiten bewusst zu werden. Er kann sich somit realistischer einschätzen. Die Notwendigkeit, sich ständig in gewalttätigen Kämpfen beweisen zu müssen, fällt so von ihm ab. Die professionelle Anleitung des Lehrers unterstützt ihn in schwierigen Situationen, hilft dabei neue Perspektiven einzunehmen und

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Fehlentwicklungen zu korrigieren. Dem Jugendlichen wird die Möglichkeit gegeben, seine Krisen konstruktiver zu bewältigen. Da die Schulung nicht produktorientiert sondern prozessorientiert ist, lastest auf ihm weniger Druck von Seiten des Lehrers. Der Schüler gibt selbst das Tempo vor, er entscheidet selbst, wie intensiv er trainieren möchte. Somit ist davon auszugehen, dass negative Auswirkungen, wie sie durch Überforderungen und Stress ausgelöst werden, nicht zu erwarten sind. Es scheint somit plausibel die Behauptung aufzustellen, dass die Schulung dazu beiträgt, dass der Jugendliche ein gesundes und stabiles Selbstwertgefühl ausbildet.

Ähnlich wichtig sieht Eppenschwandtner die Orientierung des Kampfsports hin zu traditionellen Werten an und verweist auf die Wichtigkeit der Etikette. Neben dem Trainer als Vorbild, kommt es seiner Ansicht nach hierdurch innerhalb der Gemeinschaft zu einer Kontrolle und Leitung des Einzelnen selbst. Aggressive Verhaltensweisen werden so umdefiniert als Zeichen von Schwäche. Partnerschaftlichkeit wird gefördert und anerkannt, der Aufbau eines positiven Selbstwertgefühls des Einzelnen wird angestrebt, so kommt er zu dem Schluss, dass durch den traditionellen Karateunterricht, sogar bei hochaggressiven Jugendlichen, ein Abbau der Aggressionen möglich ist (vgl. Eppenschwandtner 1999, S. 16).

*2. Lernen am Erfolg, wenn Gewalt als Problemlösestrategie erlernt und bestärkt wird.*

In der traditionellen Kampfkunstvermittlung wird der Umgang mit Unterwerfung, Dominanz und Gewalt nicht sublimiert, sondern verlangt von dem Praktizierenden sich mit diesen Phänomenen auseinander zu setzen, um diese letztendlich zu überwinden, mit dem Ergebnis gewaltlos zu Handeln.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Der Schwerpunkt der Schulung liegt hierbei auf der Reifung der Persönlichkeit, mit der Ausrichtung, ein authentisches, fühlendes menschliches Wesen zu bleiben.

Dabei wird dem Übenden beigebracht, dass der Einsatz von Gewalt nur dann legitim ist, wenn es unausweichlich scheint. In diesem Sinne dienen die Kampftechniken ausschließlich der Selbstverteidigung und nicht dem Angriff. Der Wettkampf bzw. der Trainingskampf dient hier im eigentlichen Sinne der Offenlegung von Schwachpunkten in der eigenen Haltung bzw. dem Training der eigenen Fähigkeiten. Sowohl durch die nötige Interaktion mit dem Partner, als auch durch das ausgelegte Regelwerk, bewirkt die Vermittlung die Erziehung zur Verantwortlichkeit. Durch die im Reglement verankerten Sanktionen, kommt es leicht zu einer Niederlage aufgrund von unsportlichem Verhalten. Durch den Verzicht auf solche, als nicht erwünscht angesehene Aktionen lernt der Kämpfer, dass Fairness und Rücksicht eher zum Erfolg führen als aggressive Handlungen, die den Gegner verletzen können.

Der Gegner soll nicht Projektionsfläche für die eigenen Probleme werden und die Kampfkunst nicht dem Zweck dienen, Dominanz durch aggressives Verhalten oder auch körperliche Überlegenheit auszuüben. Selbstbewusstsein, dass vom Sieg über Gegner abhängt, ist instabil. Es bedeutet für denjenigen, dass er sich diese Selbstbestätigung nicht alleine geben kann. Ist er nicht siegreich, so fällt sein Selbstwertgefühl in den Keller. Die Übenden werden daher dazu angeregt, auf Probleme nicht gewaltsam und aggressiv zu reagieren. Die Hauptintention ist es, die Übenden zu sensibilisieren, damit sie erkennen, dass ein Grossteil ihrer Probleme das Resultat ihrer Haltung gegenüber diesen ist. Sprich, der mächtigste Widersacher liegt in der eigenen Person und nicht außerhalb davon. Dieser Perspektivwechsel ist wiederum hilfreich, um neue Handlungsmuster zu entwickeln und zu festigen. Der Übende kann so lernen, seine Probleme auf eine angemessene, nachhaltige und sozialverträgliche Weise zu lösen. Diese Problemlösestrategien sind

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



schließlich adäquate Alternativen zu aggressiven und gewalttätigen Lösungs- bzw. Handlungsmustern.

### 3. *Medieneinflüsse.*

Die Stereotypen der Medienlandschaft, sind oft nur bruchstückhafte und klischeebesetzte Charaktere, die den Jugendlichen dann als Vorbilder dienen.

Da die Medien die langwierigen Prozesse, die zur Erlangung komplexer Fähigkeiten von Nöten sind, nicht ausreichend darstellen entsteht zusätzlich der Eindruck, dass Leistungen auch ohne größere Anstrengung erzielt werden können. So besteht die Gefahr, unrealistische Vorstellung von der Realität zu entwickeln. Das Kampfkunsttraining stellt eine realitätsbezogene Beschäftigung mit sich selbst und der unmittelbaren Umgebung dar. Der Jugendliche erfährt dadurch die Komplexität und Langwierigkeit solcher Prozesse und gewinnt so realitätsbezogenere Vorstellungen über das Leben. Es ist davon auszugehen, dass solch ein Training Jugendliche zu einer kritischen Betrachtung der Medieninhalte, bezüglich solcher dargestellten Stereotypen, anregt.

Auch in Betrachtung solcher Phänomene, wie dem virtuellen Cyberspace, ist davon auszugehen, dass sich das Training förderlich auf die Jugendlichen auswirkt. Ein gute Verwurzelung im Hier und Jetzt, der dreidimensionalen Realität, beugt Fluchtendenzen (in den Cyberspace) vor. Die Notwendigkeit sich einen Avatar<sup>3</sup> mit Superkräften zuzulegen und sich mit diesem zu identifizieren scheint unnötig, wenn man sich seiner eigenen Stärken bewusst ist. Auch Gewaltorgien in Ego-Shooter-Spielen, zum „Aufpolieren“ des eigenen Selbstwertgefühls, dürften dadurch ihre Funktion verlieren.

---

<sup>3</sup> Ist eine künstliche Person oder ein grafischer Stellvertreter einer echten Person.





4. *Das Fehlen positiver Vorbilder.*

Dem Übenden steht in Form des authentischen Lehrers ferner ein Vorbild zur Verfügung, an dem er sich orientieren kann, so z.B. an Eigenschaften wie Ausdauer, Wille, Fleiß, Kooperation, Vertrauen oder Mut. Dabei ist es wichtig, dass zwischen Lehrer und Schüler eine wertschätzende Beziehung besteht.

Auch ältere Schüler können diese Bedeutung für den Jugendlichen einnehmen.

5. *Das Fehlen von Freizeitangeboten.*

Das Training strukturiert gegebenenfalls den Tagesablauf und gibt somit Orientierung, welche durch die Regelmäßigkeit der Trainingstermine noch verstärkt wird. Gleichzeitig ist die Schulung eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung, die unter Aufsicht von qualifizierten Personal steht. Einen Vorteil, den die Formenübungen haben, ist dass sie unabhängig von der Örtlichkeit (also z.B. auch zu Hause) trainiert werden können. Damit regen sie den Übenden an, auch außerhalb der Trainingsräume an seiner Form zu arbeiten.

6. *Orientierungslosigkeit.*

Die Kampfkunstschulung vermittelt Werte wie Gewaltlosigkeit, Friedfertigkeit, Zusammenarbeit. In dieser Hinsicht gibt es klare Positionen, welche zum Beispiel in Form von Dojoregeln aufgestellt werden. Dies kommt den Bedürfnissen der Jugendlichen nach klaren Linien entgegen, da sie so eher einschätzen können, womit sie es zu tun haben. Gleichzeitig können sie sich an diesen Werten orientieren und werden für das Einhalten derselbigen belohnt.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Das Training bietet ihm etwas, an dem er schließlich arbeiten und für das er realistische Ziele entwickeln kann. Das verlangt von ihm, dass er klare Vorstellungen von der Zukunft, und seiner Stellung in dieser, entwirft.

Daher ist es sehr wahrscheinlich, dass solch ein Training eine wirkungsvolle Maßnahme sein kann, um Jugendlichen eine Orientierung zu bieten.

#### 8.1.4 Zusammenfassung

Die hier vorgestellten Hypothesen gehen davon aus, dass die Vermittlung den Ausarbeitungen im Kapitel 5 folgen. Das heißt, dass sich der Praktizierende einerseits sehr umfassend mit dem Training einer Kampfkunst beschäftigen muss, damit die entsprechenden Erfolge eintreten können und er auf der anderen Seite einen Lehrer hat, der qualifiziert ist auf dem Gebiet. Da dies sehr viel Zeit und auch Geduld erfordert, ist der Einsatz einer solchen Schulung, für kurzzeitig angelegte Interventionen bzw. präventive Maßnahmen, gut zu bedenken. Trotzdem ist davon auszugehen, dass viele der Qualitäten, die das Training in sich birgt, wie z.B. die Wertevermittlung, das Motoriktraining, die Stärkung des Selbstwertgefühles, auch nach kurzer Zeit positive Erfolge erwarten lässt.

Der Einfluss auf die Lebensbedingungen des Jugendlichen, die häufig entscheidende Faktoren für das auftreten aggressiven Verhaltens sein können, werden durch das Training nicht wesentlich verändert. Es kann aber Handlungsstrategien vermitteln, die helfen, mit diesen Einflüssen angemessen umzugehen.

Wenn solch ein Training, als Hilfemaßnahme, in Erwägung gezogen wird, muss daher genau geklärt werden, welche Defizite, in der Lebenssituation des Jugendlichen, behoben werden sollen. Wenn hier keine genaue Analyse erfolgt und mit dem Training begonnen wird, so besteht auch hierbei die Möglichkeit, dass das Training unangebracht ist und die Defizitlagen davon unberührt bleiben.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Damit lässt sich vermuten, dass die traditionelle asiatische Kampfkunstvermittlung klassische Angebote der Sozialarbeit bzw. Sozialpädagogik nicht ersetzen kann, jedoch könnte sie eine Bereicherung dieser Praxisfelder sein. Die Zusammenarbeit zwischen Sozialarbeitern/Sozialpädagogen und Anbietern von Kampfkunst ist dabei wünschenswert. Werden Jugendliche an Anbieter verwiesen, deren Qualifikation nicht ausreichend nachgewiesen werden kann, so besteht die Gefahr, dass dort Lehrinhalte unterrichtet werden, deren Auswirkungen zweifelhaft sind. Die größte Beschränkung, der Chancen eines Kampfkunsttrainings, ist also darin zu sehen, dass dieses schlecht begleitet sowie falsch verstanden wird.

## **9 Pädagogische Projekte zur Gewaltprävention bei Jugendlichen (Anja Krüger)**

Im Rahmen von Gewaltprävention bei Jugendlichen gibt es verschiedene Projekte, die unterschiedliche Ansätze und Methoden haben, um mit dem Thema Aggression und Gewalt bei Jugendlichen umzugehen. Drei Ansätze und deren praktische Umsetzung werden in diesem Kapitel kurz vorgestellt. Doch zuvor soll der Begriff der päd. Prävention erläutert werden.

### **9.1 Prävention**

Eine zentrale Aufgabe der Jugendarbeit ist die pädagogische Prävention, denn eine gewaltfreie Lebenswelt schafft mehr Autonomie, mehr Experimentiermöglichkeiten und Spielraum zur produktiven Abweichung. Gewalt hingegen schafft Macht und Ohnmacht, Gewinner und Verlierer. Gewalt begrenzt und nominiert, nicht aber Prävention.

Als humanistischer Ansatz versucht Prävention, diese Gewaltnominierung zu verhindern. Da in gewalttätigen Verhältnissen fundamentale Menschen- und Grundrechte verletzt und außer Kraft gesetzt werden, sind politische, gesellschaftliche und pädagogische Aktivitäten gegen Gewalt Voraussetzungen

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



für den Bestand einer humanen und zivilisierten Gesellschaft. Somit gehört die Auseinandersetzung und damit die Prävention zu den primären Aufgaben der Jugendarbeit. Prävention im pädagogischen Sinn berücksichtigt die Lebenswelt von Jugendlichen, fördert positive Entwicklungen und erkennt Personen und Biografien an.

Aus Sicht der Sozialarbeit richtet sich Prävention auf die Verbesserung der Lebensbedingungen von Jugendlichen. Sie individualisiert keine gesellschaftlichen Probleme, sondern versucht Selbsthilfepotentiale der Betroffenen zu stärken um dadurch Lebenswelten zu verändern. Ebenso öffnet Prävention den Blick für Armut, Schul-, Ausbildungs- und Arbeitsdefizite, unzureichende Familienpolitik und die Missachtung jugendlicher Interessens- und Bedarfslagen (vgl. Korn/Mücke 2000, S. 157f).

### **9.1.1 Theaterpädagogischer Ansatz**

Für Kinder und Jugendliche kann Theater etwas ganz besonderes sein, da es im Gegensatz zu Film und Fernsehen einmalig ist und nicht beliebig reproduzierbar. Dadurch hat es auf die mediengewöhnte junge Generation eine wesentlich stärkere Wirkung als ein Film. Zudem holt ein gutes Kinder- und Jugendtheater die Menschen dort ab, wo sie stehen und es ist realitätsnah, aber nicht unbedingt realistisch. Diese Form von Theater nimmt nicht mit erhobenem Zeigefinger konkreten Bezug auf einen aktuellen Vorfall und weckt dadurch keine Abwehr, sondern regt die Zuschauerinnen und Zuschauer zu eigenen Assoziationen und Konsequenzen an. Außerdem ist es eine Hilfe für Pädagoginnen und Pädagogen, denn sie können, wenn sie sich mit Ziel, Botschaft und Methoden des Theaterstücks vertraut machen, die Themen und Impulse in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen später immer wieder aufgreifen und weiterführen. Solch eine Veranstaltung gibt ihnen auch die Chance, die eigene berufliche Rolle und Perspektive einmal abzustreifen und die Kinder und Jugendlichen in dem Theaterkontext anders und neu zu erleben. Ein Jugendtheater bietet auch den

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Eltern die Möglichkeit, sich in die Thematik und Methodik der Prävention mit einzubringen.

Eine Theatervorstellung. z.B. in einer Kinder- und/oder Jugendeinrichtung, die alle begeistert und mitreißt, kann ein positiver Einstieg in die Prävention sein. Dabei kann das gemeinsame Theatererlebnis wie eine Initialzündung wirken (vgl. Griffel 2000, S. 117-119).

„Das Theaterprojekt“ des SPIELWERK e.V. für Kunst, Bildung und Begegnung

Im November 1998 führte die Aktion Jugendschutz gemeinsam mit dem SPIELWERK e.V. für Kunst, Bildung und Begegnung ein dreitägiges Pilotprojekt gegen Gewalt durch. Dieses Projekt setzt da an, wo der Bedarf am größten ist, bei Kindern und Jugendlichen mit erhöhter Gewaltbereitschaft.

Die Wahl an diesem Präventionsprojekt mitzuwirken, fiel auf das Diasporthaus Bietenhausen e.V. (Baden-Württemberg), eine Einrichtung für Erziehungshilfen.

Das Anliegen des Projekts war, die Lehrer/innen der heiminternen Grund- und Hauptschule sowie die sozialpädagogischen Fachkräfte der verschiedenen Wohn- und Tagesgruppen in ihrer präventiven Arbeit, über die theaterpädagogische Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen hinaus, zu unterstützen.

Das Ziel des Projekts war:

- neue Impulse für das Leben und Lernen mit den Kindern und Jugendlichen zu setzen,
- Mut zu neuen Wegen im Umgang mit Konflikten zu machen,
- die kollegiale Zusammenarbeit zu stärken, kurz, „einen Schubs gegen die Alltagsmüh(l)en zu geben“.

Der Verein SPIELWERK e.V. wurde 1983 als unabhängiges, professionelles und mobiles Kinder- und Jugendtheater im Landkreis Augsburg gegründet. Die Theatergruppe arbeitet mit selbst entwickelten Stücken zur Prävention und

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



eigenständigen Formen des Kindermitspieltheaters und Jugendtheaters. Bei den Vorführungen werden die Zuschauer aktiv mit einbezogen.

Zusätzlich bietet der Verein ein Workshop-Programm für Theaterinteressierte, Pädagogen und Pädagoginnen, Kindern und Jugendliche zu brisanten Themen wie Gewalt, Sucht und Sexualerziehung an.

Außerdem verfügt er über langjährige Erfahrungen durch eine Vielzahl von Aufführungen an Schulen, Kindergarten und bei öffentlichen Veranstaltungen von Städten und Gemeinden. Für die Theatergruppe war es trotzdem ein Experiment und eine Herausforderung sich mit diesem Projekt direkt an besonders gefährdete, betroffene und in ihrer Aufmerksam- und Lernfähigkeit beeinträchtigte Kinder und ihre pädagogischen Bezugspersonen zu wenden.

Das Theaterstück, „Eigentlich wollte ich fliegen“, welches im Projekt eingesetzt ist, wurde für Kinder im Alter zwischen 6-12 Jahren und der Workshop dazu ursprünglich für Grund- und Hauptschulen konzipiert. Ein anderes Stück wird für Jugendliche ab 13 Jahre angeboten und heißt „Herz aus Stein“.

Nach der jeweiligen Aufführung, welche in den Räumen der Schule aufgeführt wird, treffen sich die Kinder oder Jugendlichen mit den Schauspielern um das Stück auszuwerten und diesbezüglich Fragen aller Art zu stellen. Ebenso werden die Kinder und Jugendlichen dazu ermutigt, eigene Gedanken und Lösungsvorschläge zu den Situation des Theaterstücks zu bringen und untereinander darüber zu sprechen. Der Inhalt und die Länge des Gesprächs in der großen Runde richten sich je nach Spannungsbogen der Kinder und Jugendlichen. Diese Projekteinheit wird mit einem gemeinsamen Lied beendet (vgl. Griffel 2000, S. 84f).

#### Der pädagogische Hintergrund des Projekts:

- Aggression darf nicht als ausschließlich negativ angesehen werden
- Sie ist eine Lebensenergie, die positiv genutzt werden muss.
- Aggression und Gewalt sind Überlebensstrategien vieler Kinder und Jugendlicher.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





- Gewaltausübung kann eine Form, ein Reiz sein, sich zu spüren.
- Beim Umgang mit diesem Thema ist es wichtig, keine Vorwürfe zu machen und nicht zu moralisieren, da ansonsten Druck erzeugt wird und dieser wiederum Aggression erzeugt.
- Über Körperausdruck kann das Aggressionspotential abgebaut werden.
- Gefühle akzeptieren beugt Gefühlsstau vor, ermöglicht ein „Im-Fluss-Sein“.
- Der Umgang mit Wut und Aggression muss gelernt und geübt werden, von Erwachsenen, von Kindern und Jugendlichen (vgl. Griffel 2000, S. 89).

### 9.1.2 Sportpädagogischer Ansatz

Die präventive Wirkung sportlicher Aktivität setzt sowohl vor möglichen Belastungen als auch im Prozess der Belastungsentstehung, wobei hier sowohl kognitive als auch soziale Prozesse wirken.

Treibt man über längere Zeit Sport, baut man spezifische Einstellungen zu sich und seinem Körper auf, entwickelt spezifische Kontrollüberzeugungen, die Gesundheit und Krankheit nicht als Zufall erscheinen lassen, sondern als eine Befindlichkeit, welche aktiv mitbeeinflusst und gestaltet werden kann. So kann, ein jugendtypisches Risikoverhalten, der Konsum weicher und harter Drogen, auf der Einstellungsebene durch den Aufbau spezifischer Kontrollüberzeugungen eingeschränkt werden.

Außerdem kann die im Sport erworbene Sozialkompetenz, durch die soziale Integration der Sportgruppe, durch das Einfühlungsvermögen des Trainers oder des Übungsleiters die Eintretenswahrscheinlichkeit potentieller Belastungen (z.B. soziale Isolation) reduziert werden, weil man sich für kompetent hält, nicht allein ist und sich sicher sein kann, auf geeignete soziale Ressourcen zurückgreifen zu können (vgl. Brinkhoff 1998, S. 111).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Projekt: „Sport statt Gewalt“

Vielerorts werden Sportveranstaltungen für Jugendliche angeboten. Eine Reihe von Präventionskonzepten setzten innerhalb des Sports, weil gewaltbereite Jugendliche während eines Spiels (z.B. Fußball, Basketball) und auch danach ihre Fäuste nicht ballen. In Schleswig-Holstein beispielsweise finden im Rahmen des Projekts „Sport gegen Gewalt“ regelmäßig Veranstaltungen dazu statt, bei denen sich Jugendliche Freitag- oder Samstagsnacht in Hallen oder Sportplätzen treffen um sich beim Mitternachtsbasketball und lauter Musik auszupowern. Daraufhin sanken die Gewalt- und Straftaten der Jugendlichen. In Hamburg z.B. sanken diese um 30 Prozent.

Die sportliche Präventionsarbeit setzt längerfristig auf eine Verhaltensänderung der Jugendlichen. Daher werden Sportveranstaltungen auch gegen rassistisches und intolerantes Denken eingesetzt, indem Skinheads gegen Türken, Russlanddeutsche gegen eine Multi-Kulti-Mannschaft und Polizisten gegen straffällig gewordene Jungen, Fußball spielen. Solange sie spielen verstehen sie sich alle gut. Das faire Verhalten im Sport soll auch zu mehr Fairness im Alltag führen. Durch das Verausgaben bei einer sportlichen Aktivität sollen Aggressionen abgebaut werden. Während des Sports spüren Jugendliche ihren Körper sehr intensiv und dieses Gefühl wird von ihnen genossen. Gleichzeitig, so der Ansatz, vermeidet das starke Gefühl für den eigenen Körper das Bedürfnis, Körperlichkeit durch den Einsatz von Gewalt zu erleben.

Wissenschaftler, die sich mit dem seit 1994 laufenden Projekt „Sport statt Gewalt“-Programm in Schleswig Holstein befassten, waren der Meinung, dass sich das pädagogische Engagement und die Qualität der 30 Projektmitarbeiter in erster Linie gewaltpräventiv wirkten. Kinder möglichst früh an den Sport heranzuführen, ist durchaus sinnvoll, da die Chance, dass sie dabei auch lernen, im Team zu denken, sowie kameradschaftlich und trotz des Konkurrenzgedankens, friedlich und fair miteinander umzugehen. Werden von pädagogisch geschulten Menschen Sportaktionen angeboten, können damit auch gewaltorientierte Jugendliche erreicht werden (vgl. Wöbken-Ekert 1998, S. 202-204).

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



### 9.1.3 Der Ansatz der konfrontativen Pädagogik

Die Konfrontative Pädagogik, welche z.B. beim Anti-Aggressivitätstraining in einer Jugendstrafanstalt Anwendung findet, basiert auf 12 Eckpfeilern und gilt als

- a. Erziehungs-ultima-ratio, als „letztes Mittel“, wenn akzeptierende Interventionen nicht fassen konnten,
- b. interventionistisch und um den Probanden werbend und ihn zur Veränderung motivierend,
- c. Ansatz für Mehrfachauffällige, die Freundlichkeit als Schwäche werten,
- d. direkt, konfrontativ, normativ und Grenzen ziehend,
- e. delikt und defizitspezifisch als Basis für eine Lebensweltorientierung (Prinzip: vom Speziellen zum Allgemeinen),
- f. Ansatz mit einem optimistischen Menschenbild,
- g. primäre (Eigenmotivation) und sekundäre (äußerer Druck) Veränderungsmotivationen akzeptierender Ansatz,
- h. polizei- und justizkooperativ,
- i. gesellschaftskritisch,
- j. Ansatz, der ohne die Interventionserlaubnis des Betroffenen nicht konfrontativ arbeitet,
- k. den pädagogischen Bezug und Beziehungsarbeit favorisierend
- l. und Erziehungsziel orientiert: Förderung des pro sozialen Verhaltens, des moralischen Bewusstseins und der Handlungskompetenz (vgl. Weidner/Kilb 2006, S. 9-10).

Außerdem engagiert sich die konfrontative Pädagogik u.a. gegen

- Körperverletzung,
- Vandalismus,
- Mobbing,

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



- Sachbeschädigung,
- Schulschwänzerei

und bietet damit den so agierenden devianten und delinquenten Jugendlichen eine ernsthafte Reibungs- und Auseinandersetzungsebene (eine konfrontative Pädagogik), die den Jugendlichen versteht, sein Fehlverhalten aber nicht schönredet oder verharmlost, sondern benennt und ins Kreuzfeuer der Kritik nimmt. Die betroffenen Jugendlichen sind darüber nicht entsetzt, sondern fühlen sich dadurch Ernst genommen (vgl. Weidner/Kilb 2010, S. 7).

### Das Projekt „Kampfkunst als Therapie“

Das folgende Modellprojekt fand, im Rahmen eines sporttherapeutischen Anti-Aggressivitäts-Training, in einem Jugendstrafvollzug statt. Beim Anti-Aggressivitäts-Training, kurz AAT, steht die Auseinandersetzung der gewalttätig Agierenden mit ihren Taten in Form einer sinnlich erlebbaren inszenierten Konfrontation mit dem Leid ihres/ihrer Opfer/s im Mittelpunkt. Diese Form der Konfrontation setzt das Einverständnis des Klienten voraus und ist nicht als Ersatz möglicher strafrechtlicher Maßnahmen gedacht, sondern als tatnahe, psychosoziale Bearbeitungsmöglichkeit mit präventiven und gleichzeitig kathartischen Funktion. Das Ziel und die Methode das AAT ist die Rekonstruktion bzw. Revitalisierung dieses verloren gegangenen Bezugs auch zwischen Täter und Opfer, ohne Letzteres persönlich mit einbinden zu müssen (vgl. Weidner/Kilb/Kreft 1997 S. 7).

Dieses Anti-Aggressivitäts-Training richtete sich an überdurchschnittlich aggressive und wegen wiederholter Gewaltstraftaten (v.a. Körperverletzung) inhaftierte Jugendliche. In dem sechsmonatigen Intensivkurs mussten jeweils sechs bis acht Inhaftierte zweimal die Woche, an der sporttherapeutischen Maßnahme, d.h. der praktischen Übung der asiatischen Kampfkünste, teilnehmen. Diese Maßnahme, sollte die Aggressivität und Gewaltbereitschaft der Teilnehmer gezielt und systematisch abbauen. Die Teilnahme war freiwillig, aber verbindlich.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Außerdem wurden aus den 60 bis 80 Bewerbern nur diejenigen ausgewählt, die zuvor ein glaubhaftes Veränderungsinteresse bekundet hatten.

Durch Lockerung im Vollzug wie der Gewährung von begleiteten Ausgängen und durch die Aussicht auf eine vorzeitige Entlassung bei erfolgreicher Teilnahme wurde die Motivation an dem Kurs teilzunehmen unterstützt. Doch nicht nur deshalb war das Interesse an der Teilnahme so hoch, sondern vor allem weil sich dieses sporttherapeutische Training an den Übungselementen des traditionellen Karate-Do orientierte, ein im Jugendstrafvollzug eher untypisches Angebot, welches viele Jugendliche und hauptsächlich die „Schläger“ fasziniert. Diese Faszination war es auch, die es erlaubte diese schwierige Zielgruppe überhaupt anzusprechen und zu erreichen.

Mit diesem Projekt sollte untersucht werden, ob die bis dato bereits, in anderen Haftanstalten, erfolgreich durchgeführten erlebnispädagogischen Programme sowie die sportorientierten sozialpädagogischen Methoden geeignet sein könnten, soziales Lernen bei Gewalttätern zu fördern, d.h. das aggressive Verhalten ganzheitlich und nicht nur mit Kopf, sondern auch mit Herz und Hand abzubauen. Da viele Sportarten die instrumentelle oder affektive Gewalt mehr oder weniger offen legitimieren oder gar fördern, sind für die Zielgruppe, der hochgradig aggressiven Gewalttäter, weder die scheinbar „normalen“ Mannschaftssportarten, in denen Gewalt eine mehr oder weniger große Rolle spielt, noch die Kampfsportarten, bei denen es wesentlich um den Sieg über den Gegner, dessen Erniedrigung, Verletzung oder „Vernichtung“ geht angebracht. Der Unterschied zwischen den westlichen und asiatischen Kampfsportarten, die körperlichen Kontakt oder Trefferwirkung zulassen oder erfordern, ist hierbei sehr gering.

Nach Wolters bewerten asiatische Kampfkünste hingegen die Akrobatik, Körpergefühl und Ästhetik, die Körperbeherrschung, die Anstrengung und den „Spaß an der Freude“ höher, als die zu erbringende Leistung. Diese Ausrichtung basiert auf den traditionellen und moralästhetischen Prinzipien des Taoismus und Buddhismus und ist ihrem Wesen nach mehr mit der Theorie und Praxis des Yoga

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





oder des körpertherapeutischer Verfahren verwandt als dem Sport. Zudem geht es in einer Kampfkunst darum, sich einer Übung ganz hinzugeben, seine Bewegungen durch fortwährende Übungen zu perfektionieren, sich selbst kritisch zu beobachten und zu kontrollieren. Eine Kampfkunst ist psychologische Selbstbeherrschung, die Beherrschung von Körper und Geist.

Für Wolters scheinen asiatische Kampfkünste für jede Sporttherapie an Gewalttätern ideal geeignet, da sie nach dem Prinzip des Lernens am Modell aggressives Verhalten „verlernen“ und friedfertiges Verhalten erlernen lassen sollen und weil bei ihnen Aggressivität, wie jede andere Emotion, als Störung gilt und sie Übungen systematisch misslingen lässt, d.h. Zur Niederlage, Disqualifikation oder Leistungsstillstand führt (vgl. Wolters 1997 S. 215-218).

## **10 Zusammenfassung (Krüger/Burchard)**

Die Grenzen zwischen Kampfsport und Kampfkunst scheinen gering zu sein. Die Unterscheidung zwischen ihnen macht, aber wie dargelegt, durchaus Sinn, da sich daraus Rückschlüsse über die Arbeitsweise und den Charakter einer Schulung, treffen lassen. So unterscheiden sich die dahinter befindlichen Ansätze und verfolgen jeweils andere Ziele. So ist der Kampfsport durch den Wettkampf geprägt und auf den Erhalt gewisser Statussymbole (z.B. in Form von Gürtelprüfungen) ausgerichtet. In der Kampfkunstausbildung können Wettkämpfe durchaus eine Rolle spielen, sie sind aber nicht von entscheidender Bedeutung. Hier steht die Arbeit an der eigenen Persönlichkeit im Mittelpunkt des Unterrichtes. Der Begriff –traditionell- bezieht sich auf überlieferte Lehrinhalte, die mit Hilfe von Übertragungslinien vom Lehrer auf den Schüler übergeben werden und mit diesem Vorgang sogleich die Lehrbefugnis erteilen. Dieses Modell garantiert zu einem Grossteil, dass der so ausgebildete Lehrer genügend Erfahrung und Wissen über die Ausbildung besitzt.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





Die Faktoren, die eine qualitativ hochwertige Ausbildung gewährleisten und dem Titel –traditionell- gerecht werden, wurden umfangreich dargestellt.

Die Rolle des authentischen Lehrers, für eine den Prinzipien der Kampfkunst entsprechende Vermittlung, sind dabei ein entscheidendes Kriterium. Wenn die Schulung somit von unqualifiziertem Personal durchgeführt wird, ist davon auszugehen, dass die förderlichen Auswirkungen dieser Systeme nicht voll zur Entfaltung kommen können. Dies unterstreicht die These, dass falls der Einsatz solcher Schulungen für gewaltpräventive Maßnahmen in Erwägung gezogen wird, ausreichend Gewissheit über die Qualität der Ausbildung solcher Lehrer bestehen muss. Ein unsachgemäßes Training (durch schlecht ausgebildete Lehrer, mangelnde Begleitung oder Indoktrinierung) erhöht ansonsten das Risiko, dass das Gelernte missbräuchlich eingesetzt wird bzw. nachteilige Effekte nach sich zieht.

Die Ausführungen zeigen sehr deutlich, dass die traditionellen Kampfkünste keine auf Aggression und Gewalt basierenden Prinzipien verfolgen. Es mag zwar paradox klingen, dass das Erlernen einer Kampftechnik einen friedvollen Charakter zur Folge haben soll. Doch wenn die Ergebnisse der Untersuchung betrachtet werden, wird verständlich, dass die Techniken lediglich Methoden darstellen um an der Persönlichkeit zu arbeiten. Deren Anwendung, in Form des Kampfes ist nicht das Hauptziel. Die Formenübungen sind dabei Mittel um diese Entwicklungen zu initiieren und sind letzten Endes, nach vielen Jahren bzw. Jahrzehnten des Praktizierens, zu überwinden. Der Einsatz von Gewalt, als Bewältigungsstrategie, wird hierbei einvernehmlich von allen untersuchten Stilen verneint. Das Ideal der vorgestellten Kampfkunstschulen basiert auf einem religiösen und philosophischen Menschenbild, das sich durch friedvolles Verhalten und der konstruktiven Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst auszeichnet. Die Vorurteile, dass die Kampfkünste gewalttätig bzw. gewaltverherrlichend sind können damit entkräftet werden.

Das Jugendalter, als entscheidende Phase für identitätsbildende Prozesse, ist in der heutigen Zeit im Umbruch begriffen. Durch den Wandel, bedingt durch die

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Dynamisierung gesellschaftlicher Vorgänge, spricht man heute mehr und mehr von einer „Risikogesellschaft“. Die Risiken, denen sich Jugendliche während dieser Zeit ausgesetzt sehen, sind zahlreicher geworden. Eine angemessene Begleitung bzw. Unterstützung, ist daher für die Meisten erforderlich, um ihnen bei der angemessenen Bewältigung, der an sie gestellten Entwicklungsaufgaben, helfen zu können. Eine ungenügende Bewältigung hat ansonsten weitreichende negative Auswirkungen auf die Entwicklung der Persönlichkeit des Jugendlichen. Eine dieser Folgen sind aggressive Verhaltensweisen, die Bewältigungsstrategien der Jugendlichen darstellen, mit denen sie auf ihre Umwelt reagieren bzw. die ihnen dazu dienen mit dieser umgehen zu können. Präventive Maßnahmen sind daher von Nöten um solchen Entwicklungen entgegenzuwirken.

Das Interesse, das die asiatischen Kampfkünste nachweislich von den Jugendlichen erfahren, kann für solche Maßnahmen durchaus genutzt werden. Freiwilligkeit und Neugier sind wichtige Grundlagen um mit dem Unterricht solcher Techniken anzufangen und diesen erfolgreich auszuüben.

Die Möglichkeiten und Grenzen eines präventiven Einsatzes, traditioneller Kampfkunstvermittlung, wurden hier aufgezeigt. Die entwickelten Hypothesen lassen Positives erwarten.

Gerade in Bezug auf Jugendliche mit hohem Gewaltpotenzial sollte man sich hier aber auch der Grenzen bewusst sein. Das Erlernen einer Kampfkunst braucht viele Jahre und kann wie dargestellt, ein lebenslanger Prozess sein. Pädagogische Interventionen mit gewalttätigen bzw. straffällig gewordenen oder kurz vor der Inhaftierung stehenden Jugendlichen sollten gut überlegt sein. Zum einen auf Grund der Langwierigkeit und der notwendigen Disziplin der Schulung (ein Punkt der schnell zur Überforderung und somit zum vorzeitigen Abbruch des Trainings führen kann) und gerade wegen des Faktes, dass man den Jugendlichen Techniken vermittelt die sie ihr Gewaltpotenzial effektiver ausüben lässt. Es gibt bereits therapeutische Ansätze die sich einzelner Elemente einer solchen Ausbildung bedienen, sie sollten aber nicht als Allheilmittel, dass für jeden Klienten geeignet ist, in Erwägung gezogen werden. Der Unterricht scheint somit eine angemessene Ergänzung zu klassischen Angeboten der Sozialarbeit/Sozialpädagogik zu sein, wenn er wie beschrieben erfolgt. Es könnte

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



helfen entscheidende Bereiche und Faktoren in der Jugendphase positiv zu beeinflussen. Selbst bei Abweichungen von traditionellen Mustern kann davon ausgegangen werden, dass die positiven Auswirkungen nicht weniger stark ausgeprägt sein werden.

Um die aufgestellten Hypothesen, im Kapitel 8, zu belegen, sind nun weiterführende Arbeiten notwendig, die sich mit der Frage zu beschäftigen haben, ob es in Deutschland Anbieter gibt, die diesen Konzepten entsprechen. Daher bedarf es Untersuchungen, welche die deutschen Kampfkunstschulen in Hinsicht auf deren Traditionalität und somit deren Authentizität betrachten. Diese liegen zum gegenwärtigen Moment nicht vor. Schließlich wäre es interessant zu erfahren wie viel, der hier ausgearbeiteten Charakteristik der Kampfkünste, in der Praxis umgesetzt wird und welche Effekte dies hat.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



## 11 Quellenverzeichnis

### 11.1 Quellenverzeichnis von Steve Burchard

Bower, G.H. & Hilgard, E. R. Theories of learning. (5<sup>th</sup> ed.) Englewood Cliffs: Prentice Hall 1981.

Brinkhoff, Klaus- Peter: Sport und Sozialisation im Jugendalter. Entwicklung, soziale Unterstützung und Gesundheit. Weinheim/München 1998.

Crudelli, Chris: Die Kunst des Kampfes. 300 Kampfsportarten. Tradition, Entwicklung, Techniken. München 2009.

Der Brockhaus Religion. Glauben, Riten, Heilige. Leipzig/Mannheim 2004.

Der Brockhaus Sport. Sportarten und Regeln, Wettkämpfe und Athleten, Training und Fitness. Leipzig/Mannheim 2007.

Deshimaru, Taisen: Zen in den Kampfkünsten Japans. 3. Aufl. Heidelberg-Leimen 1994.

Der Duden. Das Fremdwörterbuch. 7. Aufl. Mannheim 2000.

Der Duden. Etymologie. Herkunftswörterbuch der deutschen Sprache. 12 Bde. Bd. 5 2. Aufl. Mannheim 1997.

Deutscher Sportbund (Hrsg.): Bestandserhebung 2005. Frankfurt am Main, 2005.

Erikson, Erik Homburger: Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze. 2. Aufl. Frankfurt/Main 1966.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Eppenschwandtner, M.: Karate. In: Zs. Bewegungserziehung 53 (1999): Nr. 2, 16.

Frantzis, Bruce: Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi. Aitrang 2008.

Geulen, Dieter/Hurrelmann, Klaus: Zur Programmatik einer umfassenden Sozialisationstheorie. In: Hurrelmann, K./Ulich, D. (Hrsg.): Handbuch für Sozialisationsforschung. Weinheim/Basel 1980.

Giesen, Heinz: Jugendalter. In: Deutscher Verein für öffentliche und private Fürsorge (Hrsg.): Fachlexikon der sozialen Arbeit. 5. Aufl., Stuttgart/Köln 2002, S. 507.

Gold, Andreas: Lernen. In: Preiser, Siegfried: Pädagogische Psychologie. Psychologische Grundlagen von Erziehung und Unterricht. 2.Auflage, Weinheim/München 2009, S. 99-125.

Henneberger, Anton/Deister, Bernhard: Jugendliche wählen ihre Umwelt. Die Bedeutung von Entwicklungsaufgaben im Lebenskontext. In: Schumann-Hengsteler, Ruth/ Trautner, Hans Martin (Hrsg): Entwicklung im Jugendalter. Göttingen u.a. 1996.

Hoffmann, Holger: Untersuchung auf Aggressionswerte unter Berücksichtigung soziologischer und sportpädagogischer Aspekte in Kampfstilen mit Trefferwirkung. Berlin 2006.

Hurrelmann, Klaus: Soziale Ungleichheit und Selektion im Erziehungssystem. In: Strasser, H./Goldthorpe, J.H. (Hrsg.): Die analyse der sozialen Ungleichheit. Opladen 1985.

Hurrelmann, Klaus: Einführung in die Sozialisationstheorie. Weinheim 1993.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Man Ch'ing, Cheng: Dreizehn Kapitel zu T'ai Chi Ch'uan. Das Wissen des Meisters und Anweisungen für Fortgeschrittene. Kreuzlingen. München: Hugendübel 2000.

Lind, Werner: Das Lexikon der Kampfkünste. Berlin 2001.

Lowenthal, Wolfe: „An der Pforte zum Wunderbaren“- Weitere Betrachtungen zu Cheng Man-ch'chings Taijiquan. Hamburg 1998.

Lowenthal, Wolfe: „Es gibt keine Geheimnisse“, Professor Cheng Man'ching und sein Taijiquan. 2. Auflage Stadtoldendorf 1995.

Notz, Klaus-Josef: Buddhismus. In: Gasper, Hans/ Müller, Joachim/Valentin, Friederike(Hrsg.):Lexikon der Sekten, Sondergruppen und Weltanschauungen. Freiburg 2000, S.126-132.

Peschaut, Martin: Der Kampf des Lebens. In: Abenteuer Philosophie. 2 (2006), Nr. 104, S.61.

Schumann, Hans Wolfgang: Buddhabildnisse. Ihre Symbolik und Geschichte. 2. Aufl. Heidelberg/Leimen 2003.

Silberstorff, Jan: Chen. Klassisches Taijiquan im lebendigen Stil. Meppen 2010.

Sportfive GmbH (Hrsg.): European Football. Lüneburg 2002.

Zimbardo, Philip G.: Psychologie. 5., neuübers. und bearb. Aufl. Berlin u.a. 1992.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





## Internetquellen

Schwatke, Wolfgang: Kampfkunst oder Kampfsport – ein Unterschied?

URL: [http://www.kenpo-karate.de/artikel/k\\_kunst.htm](http://www.kenpo-karate.de/artikel/k_kunst.htm) ohne Zeitangabe  
[Stand 03.10.2010].

URL 1: [http://de.wikipedia.org/wiki/Hanyu\\_Pinyin](http://de.wikipedia.org/wiki/Hanyu_Pinyin) [Stand 01.11.2010].

URL 2: <http://de.wikipedia.org/wiki/Wade-Giles> [Stand 19.09.2010].

URL 3: <http://de.wikipedia.org/wiki/Kampfsport> [Stand 22.04.2010].

URL 4: [http://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_Kampfsportarten](http://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_Kampfsportarten) [Stand 03.11.2010].

URL 5: <http://de.wikipedia.org/wiki/Taijiquan> [Stand 17.09.2010].

URL 6: <http://de.wikipedia.org/wiki/Xingyiquan> [Stand 03.11.2010].

URL 7: [http://de.wikipedia.org/wiki/Chinesische\\_Kampfk%C3%BCnste#Waffen](http://de.wikipedia.org/wiki/Chinesische_Kampfk%C3%BCnste#Waffen)  
[Stand 11.11.2010].



## 11.2 Quellenverzeichnis von Anja Krüger

- Allemann, Bruce: Aikido. Traditionen, Grundlagen, Techniken. 1. Aufl. Stuttgart 2005.
- Brinkhoff, Klaus-Peter: Sport und Sozialisation im Jugendalter. Entwicklung, soziale Unterstützung und Gesundheit. Weinheim 1998.
- Bründel, Heidrun/ Hurrelmann, Klaus: Gewalt macht Schule. Wie gehen wir mit aggressiven Kindern um?. München 1994.
- Butcher, Alex/ Westerkamp, Wolf: Judo. Traditionen, Grundlagen, Techniken. 1. Aufl. Stuttgart 2002.
- Delp, Christoph: Selbstverteidigung verständlich gemacht. [Herkunft, Hintergrund, Vermeidung, Notwehr, Kampfsport, Technik]. 1. Aufl. München 2005.
- Der Brockhaus Sport. Sportarten und Regeln, Wettkämpfe und Athleten, Training und Fitness. 6., völlig neu bearb. Aufl. Mannheim 2007.
- Deshimaru, Taisen: Zen in den Kampfkünsten Japans. 3. Aufl. Heidelberg-Leimen 1994.
- Der Duden. Etymologie. Herkunftswörterbuch der deutschen Sprache. 12 Bde. Bd. 5. 2. Aufl. Mannheim 1997.
- Deutscher Sportbund (Hrsg.): Bestandserhebung 2005. Frankfurt am Main, 2005.
- Düring, Jonathan: Der Gewalt begegnen. Selbstverteidigung mit der Bergpredigt. 1. Aufl. Münsterschwarzach 2005.
- Fischer-Schreiber, Ingrid: Lexikon der östlichen Weisheitslehren. Buddhismus,  
**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der  
Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Flindt, Dieter: Shotokan Karate. Bad Schwartau 1997.

Goodman, Fay: Das grosse Buch vom Kampfsport. Alle Techniken Schritt für Schritt: Taekwon-do, Karate, Aikido, Jiu-Jitsu, Judo, Kung Fu, Tai Chi, Kendo, Iaido, Shinto Ryu. Münster 2006.

Griffel, Rose: Power statt Gewalt. Prävention in der Arbeit mit gefährdeten Kindern. 1. Aufl. Baden-Württemberg 2000.

Grupp, Joachim: Shotokan-Karate. Aachen 2003.

Heil, Reiner: Budo-Pädagogik als Schlüssel zur Entwicklung der emotionalen, sozialen und körperlichen Kompetenz. In.: Wolters, Jörg-Michael/ Fußmann, Albert (Hrsg.): Budo-Pädagogik. Kampf-Kunst in Erziehung, Therapie und Coaching. 1. Aufl. Augsburg 2008, S.70.

Hempfen, Carl-Hermann: Dtv-Atlas Akupunktur. 7. Aufl., Orig.-Ausg. München 2006.

Hoffmann, Holger: Untersuchung auf Aggressionswerte unter Berücksichtigung soziologischer und sportpädagogischer Aspekte in Kampfstilen mit Trefferwirkung. Berlin 2006.

Hurrelmann, Klaus/ Palentien, Christian: Gewalt als „soziale Krankheit“ der Gesellschaft. In: Hurrelmann, Klaus/ Palentien, Christian/ Wilken, Walter (Hrsg.): Anti-Gewalt-Report. Handeln gegen Aggressionen in Familie, Schule und Freizeit.. Weinheim 1995, S. 15-37.

Korn, Judy/ Mücke, Thomas: Gewalt im Griff. Weinheim, Basel 2000.



Kropp, Dirk/ Barandun, Christina: Aikido. Die friedfertige Kampfkunst zur Persönlichkeitsentfaltung. München 2009.

Lind, Werner: Das Lexikon der Kampfkünste. Berlin 2001.

Lind, Werner: Die klassische Kata. Geistige Herkunft und Praxis des traditionellen Karate. Bern 1995.

Lind, Werner: Budo. Der geistige Weg der Kampfkünste. Lizenzausg. Hamburg 2007.

Oldstone-Moore, Jennifer: Taoismus /// Konfuzianismus. Köln 2005.

Oldstone-Moore, Jennifer: Taoismus. Köln 2005.

Ohlenkamp, Neil/ Uthoff, Karin: Meisterliches Judo. 1. Aufl. Stuttgart: Pietsch 2006.

Ohms, Constance: Frauen, Kampf, Kunst. Ein Wegweiser. 1. Aufl. Berlin 1997.

Palmer, Martin: Taoismus. Braunschweig 1994.

Pörtner, Peter/ Heise, Jens: Die Philosophie Japans. Von den Anfängen bis zur Gegenwart. Stuttgart 1995.

Protin, André: Aikido. Die Kampfkunst ohne Gewalt: ein Weg der Selbstfindung und Lebensführung. 9. Aufl. München 2004.

Schwind, Hans-Dieter: Handlungsstrategien aus kriminologischer Sicht. In: Hurrelmann, Klaus/ Palentien, Christian/ Wilken, Walter (Hrsg.): Anti-Gewalt-Report. Handeln gegen Aggressionen in Familie, Schule und Freizeit. Weinheim 1995, S. 211-229.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Sportfive GmbH (Hrsg.): European Football. Lüneburg, 2002

Strafgesetzbuch (StGB). München 2006.

Ueshiba, Kisshomaru: Der Geist des Aikido. Heidelberg-Leimen 2003.

Weidner, Jens/ Kilb, Rainer: Konfrontative Pädagogik. Konfliktbearbeitung in Sozialer Arbeit und Erziehung. 4., erweiterte Auflage. Wiesbaden 2010.

Weidner, Jens/ Kilb, Rainer: Konfrontative Pädagogik. Konfliktbearbeitung in Sozialer Arbeit und Erziehung. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Wiesbaden 2006.

Weidner, Jens/ Kilb, Rainer/ Kreft, Dieter: Neue Formen des Anti-Aggressivitäts-Trainings. Weinheim 1997.

Weingarten, Andrea/ Willms, Sieglind: Aggression/Aggressivität. In: Fachlexikon der sozialen Arbeit. 5. Aufl. Frankfurt am Main 2002, S. 9.

Wichmann, Wolf-Dieter/Seer, Ulli: Richtig Karate. 3., neu bearb. Aufl., (Neuausg.). München 2005.

Wolters, Jörg-Michael: Kampfkunst als Therapie. Ein sporttherapeutisches Anti-Aggressivitäts-Training im Jugendstrafvollzug. In: Weidner, Jens/ Kilb, Rainer/Kreft, Dieter (Hrsg.): Neue Formen des Anti-Aggressivitäts-Trainings. Weinheim 1997, S. 215-223.

Wolters, Jörg-Michael: Vom Wesen und Wirken der Kampfkunst in Pädagogik und Therapie. In: Wolters, Jörg-Michael/ Fußmann, Albert (Hrsg.): Budo-Pädagogik. Kampf-Kunst in Erziehung, Therapie und Coaching. 1. Aufl. Augsburg 2008, S. 16-20.

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**



Wöbken-Ekert, Gunda: "Vor der Pause habe ich richtig Angst". Gewalt und Mobbing unter Jugendlichen ; was man dagegen tun kann. Frankfurt/Main 1998.

Zimbardo, Philip G./ Gerrig, Richard J.; Graf, Ralf: Psychologie. 16., aktual. Aufl. München 2004.

### Internetquellen

URL 1: <http://de.wikipedia.org/wiki/Kampfsport> [06.09.2010].

URL 2: <http://www.dojo-wehrda.de/kursangebot/aikido> [Stand 08.11.2010].

URL 3: <http://karate.zeitformat.de/portal/karatezeitat.html?start=15>  
[Stand 08.11.2010].

URL 4: <http://www.karate-do.de/htdocs/ger/allgemeines/guertel.html>  
[Stand 08.11.2010].

URL 5: <http://www.svvrethem.de/index.php?area=1&p=static&page=judo>  
[Stand 08.11.2010].

URL 6: [http://www.karate-archiv.de/Artikel/Tatakawanaide\\_ -  
\\_Zum\\_Prinzip\\_de/tatakawanaide\\_-\\_zum\\_prinzip\\_de.html](http://www.karate-archiv.de/Artikel/Tatakawanaide_-_Zum_Prinzip_de/tatakawanaide_-_zum_prinzip_de.html)  
[Stand 08.11.2010].

**Was kann traditionelle asiatische Kampfkunstausbildung bei der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf aggressives Verhalten leisten?**





## Eidesstattliche Erklärungen

Ich versichere hiermit, dass ich die vorstehende Diplomarbeit selbstständig angefertigt, keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt und sowohl wörtliche, als auch sinngemäß entlehnte Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Die Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen.

Neubrandenburg, 23.11.2010

Anja Krüger

Ich versichere hiermit, dass ich die vorstehende Diplomarbeit selbstständig angefertigt, keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt und sowohl wörtliche, als auch sinngemäß entlehnte Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Die Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen.

Neubrandenburg, 23.11.2010

Steve Burchard