

Integrative Bewegungstherapie

Internetzeitschrift für klinische Bewegungstherapie, Körperpsychotherapie und bio-psycho-sozial- ökologische Gesundheitsförderung

(peer reviewed)

begründet 1990 von *Anne Schubert*, *Apostolos Tsomplektis*, *Hilarion G. Petzold*, *Martin J. Waibel*

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB e.V.),
Cornelia Jakob-Krieger, Geldern; *Annette Höhmann-Kost*, Ludwigsburg; *Martin J. Waibel*, Aulendorf;
Hermann Ludwig, Hannover; *Hilarion G. Petzold*, Hückeswagen

in Verbindung mit:

„Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit,
Naturtherapien und Kreativitätsförderung“

Materialien aus der EAG, 2001 gegründet und herausgegeben von:

Univ.-Prof. Dr. mult. **Hilarion G. Petzold**, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen, Donau-Universität Krems, Institut St. Denis, Paris, emer. Freie Universität Amsterdam

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.
„Integrative Bewegungstherapie“ ISSN 1437-2304

Ausgabe 03/1993

Budō und Gewalt

Matthias v. Saldern *

Erschienen in: *Integrative Bewegungstherapie* Nr. 2/1993

* Aus der „Deutschen Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB)“, Im Obstgarten 6, 88326 Aulendorf, Tel: 07525-7449, Mail: info@ibt-verein.de, Leitung: Cornelia Jakob-Krieger, Geldern; Annette Höhmann-Kost, Ludwigsburg; Martin J. Waibel, Aulendorf; Hermann Ludwig, Hannover; sowie der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>).

Zusammenfassung: Budo und Gewalt

Der Artikel beschäftigt sich mit den Auswirkungen traditioneller Kampfkunst (Budō) auf Persönlichkeitseigenschaften und insbesondere auf die Gewaltbereitschaft. Nach einer kurzen Erläuterung des Begriffes Gewalt werden Ergebnisse aus der Arbeit mit strafgefangenen Jugendlichen und „normalen“, nicht-kriminellen Menschen beschrieben: Budō-Training kann zu einer Verbesserung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins beitragen sowie zu mehr Gelassenheit und einer geringeren Gewaltbereitschaft.

Schlüsselworte: Budō, Karate-Do, Gewalt, Gewaltbereitschaft, Selbstbewusstsein, Persönlichkeitseigenschaften

Summary: Budō and violence

The article deals with the effects of traditional martial arts (budō) on personality traits and particularly on the propensity to violence. After a brief explanation of the concept of violence, results from the work with juvenile prisoners and “normal”, non-criminal people are described: Budō training can contribute to an improvement of self-esteem and self-confidence as well as to more serenity and a lower propensity to violence.

Keywords: Budō, Karate-Do, violence, propensity to violence, self-confidence, personality traits

Für die Integrative Bewegungstherapie sind die Budo-Künste (Karate-Do, Judo, Aikido usw.) noch nicht erschlossen. Dies, obwohl diese Künste aus einem Kulturkreis kommen, der die Einheit von Körper und Geist immer betonte. Lässt man sich aber auf dieses Thema ein, dann kommt man im Vorfeld schon zur Überzeugung, dass man sich mit einem Haupt-kritikpunkt auseinandersetzen muss, der da lautet: Die Budo-Kunst führt zur Gewalt. Be-sonders nach der Publikation des Buches von Colin Goldner (1991), der diese These zu stützen sucht, scheint es ander Zeit, sich dieses Problems anzunehmen. Dies wird im fol-genden am Beispiel der Budo-Kunst Karate-Do versucht.

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

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

1. Der Begriff Gewalt

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

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

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

In beiden Fällen wird deutlich, dass bereits die Beschreibung von Menschen oder auch einer Sportart - zum Beispiel Eishockey und besonders krass Boxen - mit dem Begriff Gewalt diese in das oben beschriebene Umfeld negativer Assoziationen rückt, ohne dass dies den tatsächlichen Gegebenheiten entsprechen muss. Demgegenüber ist eine Kampfsportart wie Fechten vom Stigma der Gewaltnähe frei, da das Publikum mit diesem Sport vor allem Eleganz, Gewandtheit und Durchsetzungsvermögen assoziiert, während der ursprüngliche Sinn, nämlich den Gegner zu töten oder zumindest kampfunfähig zu machen, völlig in der Hintergrund getreten ist und in der öffentlichen Meinungsbildung keine Rolle mehr spielt.

Aber auch die *potestas*, also das Durchsetzungsvermögen in Macht- und Herrschaftsbeziehungen durch das staatliche Gewaltmonopol, spielt für die Diskussion eine wichtige Rolle. Selbstverständlich hat der Staat die Kampfsportarten längst in die Ausbildung von Polizei und Militär integriert. Es wurden beispielsweise Techniken des Judo, des Karate

-Do und Aikido synthetisiert zum Ju-Jutsu. Diese Beschränkung auf den Kampfcharakter macht schon das Wort aus: Jutsu heißt nämlich Technik. Richtigerweise wurde hier der Begriff DO, der Weg, nicht verwendet. Für den Laien allerdings, der nur die Bewegung sieht, ist kein natürlich Unterschied mehr zu erkennen.

2. Therapeutische Effekte

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

Sportpsychologie im Budo

Dass Sport und Psychologie vielfältige Beziehungen haben, ist an sich nichts Neues, also keine Besonderheit der Budo-Künste. Schaut man sich die Trainingsformen aus der Trainingslehre an, dann findet man dort vielfältige Aspekte der psychologischen Schulung, die

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

Unkontrollierte psychologische Effekte

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

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

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

Budo als Therapie

Das bewegungstherapeutische Potential der Budo-Künste ist noch nicht richtig gewürdigt worden. Dies ist ein Mangel, der schon dadurch deutlich wird, dass die Autoren von Budo-Büchern dieser wichtigen Frage nach den psychologischen Effekt nachgehen, dabei aber manchmal einfach Unsinn schreiben. Ein schon beinahe stereotyp wiederholtes Argument lautet dabei, dass Budoka an Selbstbeherrschung gewinnen, sich also, wie es oft heißt, "im Griff haben". So heißt es in einem Text: "Diese Selbstbeherrschung ist es schließlich auch, die die selbstsichere, selbstbewusste Ausstrahlung eines wahren sensei ausmacht. Eines

Meisters, der sich nicht "aus der Ruhe bringen", sich nicht provozieren lässt, der es nicht nötig hat, sich zu beweisen." Dies ist eine Fehlinterpretation. Gerade wenn man den zen-buddhistischen Hintergrund an den Budo-Künsten ernst nimmt, dann gibt es nach langem Training nicht mehr etwas, was man "im Griff" haben müsste. Hier wird ein wesentlicher Aspekt des Zen-Buddhismus ignoriert. Das mu - das Nichts - ist die adäquate Weltsicht. Ein Budoka lässt sich nicht deshalb nicht provozieren, weil er oder sie sich im Griff hat, sondern weil die Provokation völlig ins Leere (mu) geht.

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

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

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

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

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

3. Fazit

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

LITERATUR:

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

Golder, C. (1991). Fernöstliche Kampfkunst - zur Psychologie der Gewalt im Sport. München: Verlag Humanistische Psychologie. Liebrecht, E.E. (1993) (Hrsg.). Karate-Do und Gewaltverhalten. Landau: Verlag der Universität.

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

Anschrift des Verfassers:

Matthias von Saldern
Annweiler Str. 7
D-76829 Landau/Pfalz

Ein ausführlichere Fassung dieses Beitrags ist beim Autor erhältlich.