

# Faszination Kampfkunst

**Kampfkünste sind brutal, nur Schläger lernen Kampfkünste, wenn man eine Kampfkunst trainiert, kann einem nichts mehr passieren - man kann sich ja selbst verteidigen, bei Kampfkünsten lernt man mit Handkanten Ziegel zu zerschlagen.**

Die Vorstellungen vieler Menschen bezüglich Kampfkünsten sind eher vage und klischeehaft, entweder werden die Kampfkünste auf reine Gewalt reduziert oder mythisch verklärt, wie im Film Tiger & Dragon.

Was macht aber nun die Faszination an Kampfkunst aus? Was treibt Menschen dazu, einen schönen Sommertag statt im Schwimmbad, schwitzend in einer stickigen Turnhalle zu verbringen? Warum lässt man sich lieber am Wochenende vom Trainingspartner verprügeln, anstatt mit Freunden etwas zu unternehmen?

Auf ersten Blick scheint es, als ginge es bei einer Kampfkunst darum, anderen Leuten weh zu tun.

**Die Wurzel der Kampfkunst ist der Kampf. Dabei geht es prinzipiell um zwei Dinge: gewinnen und überleben.**

**Es ist wichtig zu verstehen, dass das NICHT das gleiche sein muss!**

In den Kampfkünsten hat man das erkannt, und das wichtigere Ziel gewählt: Überleben - was eine Kampfkunst nicht unbeträchtlich von Kampfsport unterscheidet!

Bei uns in Ninjutsu wird von Großmeister Hatsumi immer betont: „I don't teach you how to fight, I teach you how to survive“.

Und das kann genauso gut weglaufen, ausweichen, oder zuschlagen heißen. Kampfkunst erlaubt, diese Wahl zu treffen.

Das Ziel von Kampfkunst ist es, angemessen auf alle Situationen reagieren zu können, möglichst bevor diese passieren. Darin unterscheidet sich Kampfkunst stark

von Selbstverteidigung.

Bei der Selbstverteidigung geht es darum, einige wenige aber effektive Tricks und Techniken zu lernen; die Übungen sollen die Hemmung zu schreien oder zuzuschlagen abbauen. Kampfkunst geht darüber hinaus. Es gibt keine zwei Situationen oder Angriffe die gleich sind.

Daher ist es notwendig, sich und seine Technik an jede Situation von neuem anzupassen, und sich nicht überraschen zu lassen.

**Folgende kleine Geschichte illustriert das:**

Bokuden Tsukahara, einer der größten Schwertmeister des alten Japan, hatte drei Söhne. Alle drei hatten ihres Vaters große Begabung geerbt und beherrschten die Kunst des Schwertfechtens. Gegen Ende seines Lebens wollte Bokuden die Fähigkeit seiner Söhne prüfen. Dafür befestigte er über der Tür seines Zimmers ein Kissen, das herunterfallen musste, wenn jemand hereinkam. Er rief zuerst seinen jüngsten Sohn. Der sprang wie ein Blitz zurück, als das Kissen herunter fiel, zog sein Schwert und schnitt das Kissen in der Luft durch. Der zweite Sohn sah das Kissen herunterfallen, fing es auf und legte es sorgsam an seinen Platz zurück.

Der älteste Sohn spürte intuitiv das Kissen über der Tür und nahm es mit der Hand herunter.

Bokuden machte nun seinem jüngsten Sohn bittere Vorwürfe, er solle sich schämen, so erregt gewesen zu sein.

Dem zweiten Sohn riet er zu weiterer Übung. Dem ältesten Sohn

aber offenbarte er freudig, dass er würdig sei, seine Nachfolge anzutreten.

Um das zu erreichen ist allerdings sehr viel Training nötig.

Kampfkunst zu trainieren ist sowohl eine körperliche als auch eine geistige Herausforderung.

Die Betonung liegt darauf, dass beides gefragt ist: den eigenen Körper beherrschen, aber auch den eigenen Geist.

Bei gutem Training lernt man, Verantwortung zu übernehmen, für sich selber und für den Trainingspartner. Man lernt, seine eigenen körperlichen und geistigen Grenzen ebenso kennen, wie die des anderen. Kampfkunst trainieren heißt, nie aufhören zu lernen und immer wieder versuchen zu verstehen.

**Was aber nützt einem die Kampfkunst in einem so friedlichen Land wie Österreich?**

Kampfkunst lehrt alles, was man im „normalen“ Leben braucht. Aufmerksamkeit, Fokussierung, Erfassen einer Situation, flexibles und schnelles Reagieren, eingehen auf den (Gesprächs-) Partner, Selbsterkenntnis.

Alles Dinge, die man an der Uni, im Privatleben oder im Straßenverkehr hervorragend gebrauchen kann.

Für Radfahrer und Skater kommt natürlich noch die Fallschule dazu

**Für welche spezifische Kampfkunst sich der/die Einzelne am Ende entscheidet, hängt meist von anderen Gründen ab: In welcher Gruppe fühlt man sich wohl? Welche Trainingszeiten passen am besten zum restlichen Leben? (obwohl sich da nach einiger Zeit die Prioritäten verschieben können: Welches restliche Leben passt am besten zu den Trainingszeiten...)**

Viktoria Pammer

GH  
tu groß