

# Geschichte der japanischen Kampfkünste (Budō)

*Philosophie, Entstehung, Entwicklung*



## **Inhaltsverzeichnis**

<b>I.</b>	<b>Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>II.</b>	<b>1. Entstehung der Kampfkünste</b>	<b>4</b>
	<b>2. Philosophie der Kampfkünste</b>	<b>5</b>
	<b>3. Praktische Ausführung der Kampfkünste</b>	<b>7</b>
	<b>4. Zur historischen Entwicklung der Kampfkünste</b>	
	<b>4.1 Die Kampfkünste in den vergangenen Jahrhunderten</b>	<b>8</b>
	<b>4.2 Die Kampfkünste in der heutigen Zeit</b>	<b>10</b>
<b>III.</b>	<b>Schluss</b>	<b>10</b>
<b>IV.</b>	<b>Nachwort</b>	<b>11</b>
<b>V.</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	
<b>VI.</b>	<b>Anhang</b>	

## I. Einleitung

*Budō* (japanisch für Kampfkünste) gibt es schon seit der Zeit der Samurais. Viele werden die Samurais schon aus diversen Filmen kennen. Doch oftmals werden die Samurais nicht so dargestellt, wie sie wirklich waren oder einige Szenen sind so unglaublich, dass man denkt, es seien Spezialeffekte. Doch teilweise sind diese Dinge keineswegs nur ausgedacht und mit Spezialeffekten versehen oder bloße Schauspielkunst. Beispielsweise wird gerne die eindrucksvolle Szene gezeigt, in der ein Samurai mehrere Gegner gleichzeitig besiegt, wie zum Beispiel in dem Film „The last Samurai“. In der Szene wird Tom Cruise, der Hauptdarsteller, von einem Mörder verfolgt, bis er in die Enge, umzingelt von vier weiteren Samurais, getrieben wird. Als er dann in der Mitte der fünf Samurais steht, geht er vor seinem geistigen Auge, in einem Moment der völligen Konzentration, den bevorstehenden Kampf durch. Er ist mit seinen Gedanken nicht mehr beim Kampf, sondern schon am Ende. So schafft er es durch absolute Körperbeherrschung mit Körper, Geist und Schwert alle Gegner zu besiegen. Doch einen hat er nicht umgebracht, so dass dieser noch einen Angriff versucht. Tom Cruise geht in Gedanken noch einmal den Kampf durch und entsinnt sich, dass einer noch am Leben ist. Instinktiv dreht er sich um, pariert den Angriff und kann auch den letzten Gegner besiegen. Viele glauben, dies sei nur fiktiv und könnte sich gar nicht so zugetragen haben. Doch das täuscht. Diese Szene ist keinesfalls nur ausgedacht, sondern entspricht der Wahrheit.

Samurais konnten wirklich mehrere Gegner auf einmal besiegen. Dies schafften sie durch ihr hartes körperliches und spirituelles Training. Teile dieses Trainings, wie zum Beispiel die Meditation, wird heute auch in den Kampfkünsten gelehrt. Der Begriff „*Budō*“ (Weg des Kampfes) leitet sich von dem japanischen Wort *Bushidō* her, was übersetzt so viel wie „der Weg des Kriegers“ bedeutet. Das Wort „*Bushidō*“ bezieht sich also auf die Philosophie und den Ehrenkodex der Samurais. Es wäre jedoch falsch anzunehmen, dass die Kampfkünste gleichbedeutend wären mit den Künsten der Kriegsführung. Damit kein Missverständnis aufkommt: Der *Budōka* lernt sich mit Händen, Füßen und Waffen durchaus wirksam zu verteidigen. Darüber hinaus beschäftigt er sich allerdings auch und vor allem mit den Funktionsweisen und Möglichkeiten von Körper und Geist. Durch unzähliges Wiederholen immer gleicher oder veränderter körperlich anstrengender Übungen sowie eines geistig-mental und auch meditativen Trainings lernt der *Budōka*, die eigenen physischen Grenzen kennen und auszudehnen. Er lernt, das Hier und Jetzt zu negieren, Körper und Geist in einer Einheit zu fokussieren und sich unbeeindruckt äußerlicher Einflüsse auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Mittlerweile hat sich *Budō* von Japan aus über die ganze Welt hin verbreitet. Es gibt viele Menschen auf der Welt, die Kampfkünste oder Kampfsport betreiben. Manche üben es, um sich körperlich fit zu halten, andere betreiben Kampfkünste als gesundheitsfördernde Freizeitbeschäftigung, andere wiederum, um soziale Kontakte zu knüpfen oder zu pflegen. Auch wenn viele den einen oder anderen Kampfsport oder Kampfkunst ausüben, sind nur wenige mit den geschichtlichen Hintergründen und/oder mit der Philosophie, die hinter all dem steckt, vertraut. Ich persönlich übe ebenfalls *Budō* aus, nämlich *Aikidō*. Faszinierend daran finde ich, dass alles, anders als in anderen Kampfkünsten oder in Kampfsportarten, ohne viel Kraftaufwand erreicht wird. Im Gegenzug wird mehr mit der Atmung und der Biomechanik eines Menschen gearbeitet. Viele Techniken haben einen auf die Zeit der Samurais bezogenen Hintergrund. Deshalb sind die Etikette und der spirituelle Teil im *Dōjō* für mich auch immer wieder etwas Besonderes und Faszinierendes. Mit dieser Facharbeit möchte ich zeigen, dass den Kampfkünsten mehr innewohnt als sportliches Bewegen; ferner wird ein Fokus auf die Entstehung der Kampfkünste gelegt.

## II. 1. Entstehung der Kampfkünste

Die eigentliche Kunst zu kämpfen, ist so alt wie die Menschheit selbst. Schon vor Millionen von Jahren mussten die Vorfahren des Menschen lernen, sich gegen wilde Tiere oder angefeindete Artgenossen zu verteidigen. Dieser tief in dem Menschen verwurzelte Überlebenstrieb bewegte den Menschen, sich nicht nur mit seinen Händen gegen feindliche Angriffe zu wehren, sondern sich für diesen Zweck auch Waffen zu bedienen sowie spezielle waffenlose (Selbst-)Verteidigungstechniken zu entwickeln. Um letzte genannte Punkte exemplarisch zu beleuchten, werden die japanischen Kampfkünste ins Feld geführt.

Bei den japanischen Kampfkünsten (*Budō*) unterscheidet man grundlegend zwischen solchen, bei denen Waffen eine zentrale Rolle spielen, und solchen, bei der die Verteidigung rein auf dem Einsatz des Körpers und seiner Möglichkeiten basiert. Die Kampfkünste mit Waffen entstanden in der Zeit der Samurais (12. Jh.-19 Jh.), die ihr Kriegshandwerk unter Verwendung von Schwert, Hellebarde, Pfeil und Bogen betrieben. Auf diese Zeit zurückführen lässt sich beispielsweise die heute als Sport betriebene japanische Schwertkampfkunst *Kendō*<sup>1</sup> sowie das eher unter meditativen Gesichtspunkten betriebene japanische Bogenschießen *Kyūdō*<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Genauere Erklärung von *Kendō* siehe im Anhang

<sup>2</sup> Genauere Erklärung von *Kyūdō* siehe im Anhang

Die „waffenlosen“ Kampfkünste wurden von chinesischen Wandermönchen nach Japan gebracht. In Ermangelung der Erlaubnis, Waffen zu gebrauchen, und der Notwendigkeit, sich gegen räuberisches Gesindel zur Wehr setzen zu können, entwickelten die chinesischen Glaubensbrüder akrobatische Selbstverteidigungstechniken. Sie bedienten sich anfangs keiner festgelegten Bewegungsabläufe oder Techniken; ihre Verteidigungsstrategie fußte auf Richtlinien und Bewegungsmustern, die von Mönch zu Mönch wie das Geheimnis der Heilwirkung von Kräutern weitergegeben wurden. Ihre Form der Selbstverteidigung fußt darauf, die Kraft des Angreifers zu nutzen, ins Leere laufen zu lassen oder auf den Angreifer zurückzuführen, um die eigenen begrenzten Energiereserven zu schonen. Aus diesem Konzept entwickelte sich über die Jahrhunderte ein ausgeklügeltes Selbstverteidigungskonzept mit individuellen Bewegungsabläufen, die sich regional unterscheiden. Aus den so gesehen „Ur-Kampftchniken“ entwickelte sich letztlich zum Beispiel das *Jiu Jitsu*<sup>3</sup>, aus dem auch die Wettkampfformen *Karate*<sup>4</sup> und *Jūdō*<sup>5</sup>, eine der ältesten Kampfkünste, entwickelt wurden, die wiederum ihrerseits als Basis anderer Kampfkunstformen wie *Aikidō*<sup>6</sup> wurden.

## 2. Philosophie der Kampfkünste

Ein wichtiger Aspekt in den Kampfkünsten ist die jeweils zugrunde liegende Philosophie. Auch bei den Samurai ging es nicht nur darum, den Körper für das Kriegshandwerk und den auf Leben und Tod gehenden Zweikampf zu stählen. Ebenso wurde ein großer Wert darauf gelegt, die geistig-mentalen Fähigkeiten zu trainieren. Ein großer Teil der Philosophie der Kampfkünste ist auch in Zen enthalten, der Religion der Samurai. Nur wer sich in Zen übt, so deren Überzeugung, ist in der Lage, sich das Geheimnis des *Budō* zu erschließen. Zen ist eine Strömung des Mahayana-Buddhismus, welche im 5. Jahrhundert vor Christus in China entstanden ist. Im 12. Jahrhundert gelangte Zen auch nach Japan. Im Zen übt man im täglichen Meditieren, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ziel ist es, wie auch in den Kampfkünsten, sich selbst zu meistern, zu erforschen und in inneren Einklang zu kommen. Das ganze Leben der Samurai war geprägt vom Zengedanken. Nicht nur militärisch, sondern auch gesellschaftlich zur Elite Japans gehörend, erfuhren die Samurai Unterricht nicht nur in

---

<sup>3</sup> Genauere Erklärung von Jiu Jitsu siehe im Anhang

<sup>4</sup> Genauere Erklärung von Karate siehe im Anhang

<sup>5</sup> Genauere Erklärung von Jūdō siehe im Anhang

<sup>6</sup> Genauere Erklärung von Aikidō siehe im Anhang

der Kriegskunst, sondern auch in Literatur, Philosophie, Dichtung oder Kultur. Diese Art der Erziehung wird im japanischen *bunburyōdō* genannt, was übersetzt so viel bedeutet wie der zweifache Weg; die Silbe „do“ steht für die Art und Weise. Der Begriff *Budō* setzt sich aus den beiden Wörtern für Krieger (*bu*) und dem Wort für Weg (*dō*) zusammen. Eine besondere Betrachtung gilt der Art und Weise, wie der Samurai den Moment lebt – im Kampf wie im Alltag. Für ihn zählt weder Gestern noch Morgen, nur der Augenblick: wenn es darum geht, den gegnerischen Schwerthieb zu parieren, Tee zu trinken oder sich der Kunst des Schreibens zu widmen. Auffallend ist, dass die Silbe *dō* in vielen bekannten Kampfkünsten eine zentrale Rolle spielt, wie die jeweilige Bezeichnung offenkundig macht wie bei *Jūdō*, *Kendō*, *Kyūdō* oder *Aikidō*. Die Nachsilbe „*dō*“ ist eine neue Endung für die Kampfkünste, die die frühere Endung *jitsu* (Fertigkeit oder Kunst) abgelöst hat. Zu der Zeit, als die Kampfkünste umbenannt wurden, bestand kein Bedarf mehr daran, Menschen zu töten. Deshalb wurde die Nachsilbe *jitsu* in *dō* umgewandelt, um darzustellen, dass die „neuen“ Kampfkünste alle einer Philosophie folgen. Denn auch die Samurais folgten ihrer eigenen Philosophie *Bushidō*. Sie lebten weder für die Vergangenheit noch für die Zukunft, weshalb sie auch keine Zielvorstellung hatten. Damit ist gemeint, dass ihre Interaktion mit der Umwelt stark intuitiv geprägt war. Eben diese Haltung ist in den Kampfkünsten offenkundig. Im Gegensatz zum Kampfsport stellen die Kampfkünste nicht den Wettstreit in den Mittelpunkt, sondern das Ziel ist, den Frieden und die Meisterschaft über sich selbst zu finden. Wie sich das Ziel letztlich gestaltet, hängt von individuellen Faktoren ab; das heißt, das Ziel des einzelnen unterscheidet sich stets von den Zielen anderer. Der Weg aber, auf dem die Ziele erreicht werden, ist ein und derselbe. Körper und Geist müssen stets eine Einheit bilden. Wir fühlen, denken, handeln nicht in für sich abgetrennten Einheiten; alles greift ineinander, die Phasengrenzen verschwimmen, bis sie sich ganz und gar zu einer untrennbaren Einheit in einem Punkt verschmelzen. Techniken, die gelernt und im Körperbewusstsein gespeichert wurden, erfolgen intuitiv. Sowohl in Zen als auch in den Kampfkünsten werden drei Zustände des Körpers und des Geistes definiert. Ist der Körper in Unruhe, so sind die natürlichen Funktionen des Körpers gestört. Arbeitet das Gehirn, ist das Handeln gehemmt. Nur wenn der Körper in Ruhe ist, ist spontanes Handeln möglich.

### 3. Praktische Ausführung der Kampfkünste

Praktisches Üben ist genauso wichtig in den Kampfkünsten wie in den Kampfsportarten und auch anderen Sportarten. Doch praktische Übung allein ist nicht alles. Man muss auch die Intention und das Bewusstsein, welches hinter all der Technik und hinter der Kampfkunst steht, begreifen, um die Technik in Perfektion zu beherrschen, das heißt, die Prinzipien der jeweiligen Kampfkunst zu leben; wenn Körper und Geist eins sind, laufen Denken und Handeln in einem Punkt, wird Technik unwichtig, weil alles Reaktion aus dem Unterbewussten heraus intuitiv erfolgt. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass sich ein Teil der Philosophie auch in der Ausführung widerspiegelt. Beispielsweise kann man eine Technik sehr lange üben, doch wenn man das richtige Bewusstsein nicht hat und nicht auch mit dem Geist bei der Technik ist, kann man die Technik nicht schön und in einer flüssigen Bewegung ausführen. Kampfkünste bestehen nicht nur aus Technik allein, sondern aus drei wichtigen Bestandteilen, die in allen Kampfkünsten gleich sind: die Technik (*waza*), die Energie / Aktivität (*ki*) und der Geist (*shin*). Nur wenn man alle drei Bestandteile miteinander vereint, kann man eine Technik akkurat ausführen.

Aller Anfang ist schwer. Der Anfänger übt stets mit einem auf sich selbst ausgerichteten Bewusstsein, fixiert auf die Technik, ohne dabei auf die Absicht des Angreifers einzugehen. Diese Phase des Übens dauert bei intensivem Training etwa 2-3 Jahre; sie wird im japanischen *shojin* genannt. Nach dieser Zeit des intensiven Übens beginnt man sich mehr und mehr von den strikten Bewegungsabläufen der Technik zu lösen; die Variationen der Ausführungen, auf die der Kampfkunstschüler in dieser Phase zurückgreifen kann, wird umfangreicher Er wird schöpferisch und kreativ und ist weniger in den strikten Vorgaben verhaftet. Die Bewegungen werden zunehmend flüssiger und entspannter. Ein weiterer wichtiger Punkt lässt sich beobachten: Die Atmung bindet zunehmend die Aufmerksamkeit des Schülers. Sie dient als Grundlage der Konzentration und zum Erwerb von *ki*. Während der Einatmung wird der Körper leicht, er ist verwundbarer. Schläge, die einen Kämpfer während der Phase des Einatmens treffen, sind folgenreicher; dahingegen bremst die Ausatmung eine Schlagwirkung. Deshalb sieht man in der Kampfkunst, im übertragenen Sinne, die Einatmung als Zeichen von Schwäche an: die Ausatmung aber ist der Schlüssel zum Erfolg. Um die Wirkweise und den Einfluss des Atems zu testen, versuche man einmal einen Schrei während der Einatmung und einmal während der Ausatmung auszustoßen. Man wird erkennen, dass es während der Einatmung sehr schwierig, sogar nahezu unmöglich ist, wohingegen es bei der Ausatmung sehr leicht funktioniert. Das Ziel eines jeden Kampfkünstlers ist es folglich, will er obsiegen, den Gegner

während der eigenen Ausatmung und während seiner Einatmung zu treffen. Ein weiterer wichtiger Punkt in der Ausführung ist das Fixieren auf die Augen des Gegners. Nur wer die Augen des Gegners wahrnimmt, kann seine Bewegung, Gedanken und Intention erkennen. Dies ist auch der Grund, warum Rhetoriktrainer empfehlen, in Gesprächen mit anderen stets den Augenkontakt zu suchen. Die Augen können oft mehr preisgeben als die Bewegungen eines Menschen. Wichtig ist auch, dass man seine Energie nicht zurückhält und alle Energie auf einmal einsetzt. Denn nur so kann man den Gegner bezwingen.

## **4. Zur historischen Entwicklung der Kampfkünste**

### **4.1 Die Kampfkünste in den vergangenen Jahrhunderten**

Einen sehr großen Aufschwung erlebten die Kampfkünste in der Tokugawa-Zeit (benannt nach der damals herrschenden Familie) Japans (1603-1868). Diese Zeit wird auch Edo-Zeit genannt, benannt nach dem damaligen Namen der Hauptstadt (heutiges Tokio). In dieser Zeit herrschte Frieden in ganz Japan unter der Herrschaft der Tokugawa-Shogune, weshalb diese Zeit auch Tokugawa-Zeit genannt wird. Diese Friedenszeit hatte zur Folge, dass die Waffen der Samurais, mit deren Umgang sie sehr vertraut waren und mit denen sie sich in den vergangenen Jahren in zahlreichen Kämpfen und Kriegen Ruhm, Ehre und technische Überlegenheit erworben haben, regelrecht unbrauchbar wurden. Denn, „*was vorher Waffen regelten, regelten jetzt bis in jede Einzelheit Gesetze.*“<sup>7</sup> Dennoch waren die Samurais in der Gesellschaft nicht weniger bedeutend, obwohl sie ihre Hauptaufgabe verloren hatten. Dies lag mitunter an dem Tokugawa-Shogunat, welches die Bevölkerung in vier Stände einteilte. An erster Stelle stand der Kriegeradel, also die Samurais, danach standen die Bauern, an dritter Stelle standen die Handwerker und an letzter Stelle die Kaufleute. Somit waren die Samurais keineswegs niedergestellt. Trotzdem hatten sie keine Aufgaben mehr, damit auch keine Verwendung für ihre Waffen, womit ihnen die Zeit blieb, ihre Zeit der Philosophie, die während der Kriegszeit zu kurz kam, Kaligraphie, Kunst und, um ihre Körper weiterhin zu trainieren, dem Kampfsport bzw. Kampfkünsten zu widmen. Infolge der friedfertigen Beschäftigung mit dem Kriegshandwerk entstanden die Kampfsportarten etwa das *Jiu Jitsu* oder das *Jūdō*, welches die Samurais auch während der Kriegszeit ausübten, um im waffenlosen Nahkampf zu bestehen, oder es wurde von Polizeioffizieren verwendet, um Übeltäter festzunehmen. Darüberhi-

---

<sup>7</sup> Was ist Was, Band 94: „Samurai“ S.22

naus entwickelten sich auch andere Kampfkünste immer weiter. Die Techniken bekamen feste Bewegungsabläufe und wurden schriftlich festgehalten und verfeinert oder neue Kampfkünste wurden aus den alten entwickelt. So entstand zum Beispiel zum Anfang des 20. Jahrhunderts das *Aikidō*, welches aus dem *Daitō-Ryū*<sup>8</sup> entstanden ist. Einen starken Rückschlag erlitten die Kampfkünste sowie das gesamte Japan und auch die Samurais gegen Ende der Edo-Zeit im Jahre 1853. In diesem Jahr erreichte der amerikanische Commodore Mathew Perry mit vier Kriegsschiffen (genannt die „schwarzen Schiffe“, auf japanisch *kurofune*) Japan und legte dort vor Anker. Sein Ziel war es, das bislang zur Außenwelt verschlossen gebliebene Japan, nach außen hin zu öffnen. Dies erreichte er nach einigen Verhandlungen und Aufständen auch. Das hatte zur Folge, dass immer mehr Japaner das Neue und das Unbekannte aus der westlichen Welt erforschen und entdecken wollten. Sie vergaßen und verachteten ihre eigenen Traditionen wie die Kampfkünste. Ein weiterer Faktor, weshalb die Kampfkünste in Vergessenheit gerieten, war die Einführung der Feuerschusswaffen. Durch diese wurde es überflüssig und unnützlich mit den alttümlichen Waffen der Samurais und mit bloßen Händen, wie in den Kampfkünsten, zu kämpfen. Gegen Ende der Edo-Zeit, nachdem die Herrschaft der Shogune endete, verloren viele Samurais ihre Arbeit als Krieger und Leibwächter der hohen Adligen. Einige Samurais kamen auf die Idee ihre bis dahin gut gehüteten und geheim gehaltenen Kampfkünste öffentlich zu präsentieren. Dies gab Anlass dazu, dass einige Großmeister in den Kampfkünsten Kampfschulen errichteten und ihre Kampfkünste mehr unter einem geistigen Aspekt als nur unter körperlichen Aspekten auszuführen. Was nur wenige wissen, ist, dass es ein Deutscher war, der die Kampfkünste wieder entdeckte: Prof. Dr. Erwin Bälz war von 1876-1902 Professor an der kaiserlichen Universität in Tokio und machte sich Sorgen über die schlechte gesundheitliche Verfassung seiner Schüler. Zufälligerweise lernte er einen alten *Jiu Jitsu*-Lehrer kennen. Dessen Einfluss brachte Bälz neue Erkenntnisse, die er bei Besuchen zahlreicher Kämpfe und Wettbewerbe vertiefte. Er war begeistert und fortan Schüler des *Jiu Jitsu*. Ein Student von Bälz, Jigoro Kano, erkannte ebenfalls den Wert dieser körperlichen Ertüchtigung und fing ebenfalls an, sich in *Jiu Jitsu* unterrichten zu lassen. Danach studierte er alle gängigen Kampfkünste; er extrahiert die wichtigsten Aspekte und entwickelte eine neue Kampfkunst, die er *Jūdō* (der Weg, durch Nachgeben zu siegen) nannte. Kano ging es dabei nicht nur um körperliche Kraft, sondern auch um geistige Kraft und mit der Kraft des Angreifers zu arbeiten. Dies war der erneute Aufschwung der Kampfkünste.

---

<sup>8</sup> Genauere Erklärung von Daito-Ryu siehe im Anhang

## 4.2 Die Kampfkünste in der heutigen Zeit

Heutzutage sind die Kampfkünste auf der ganzen Welt verbreitet. Durch die im Jahre 1853 erzwungene Öffnung Japans und die nach dem 2. Weltkrieg erneute Öffnung kamen mehr und mehr Touristen ins Land. Darüberhinaus gingen auch viele Japaner ins Ausland, um ihre Kultur und Bräuche, inklusive der Kampfkünste, zu verbreiten. Traurigerweise sind viele Elemente der ursprünglichen Kampfkünste in den westlichen Ländern und auch teilweise in Japan verloren gegangen. Was früher ein Kampf auf Leben und Tod war, dessen man um seiner selbst willen eine hundertprozentige Aufmerksamkeit schenkte, wurde zu einem sportlichen Ereignis, das durchaus ohne große Wertschätzung der Philosophie gepflegt und gefeiert wird. Wir leben eben nicht mehr in einer Zeit, in der man aufpassen und in der Regel um sein Leben fürchten muss. Die Intention, die den Angriffen im sportlichen Wettkampf zugrunde liegt, oder das Bewusstsein, mit dem früher trainiert wurde, werden heute ganz vergessen. Dabei sind es diese kleinen, aber dennoch nicht unwichtigen Dinge, die die Kampfkünste erst zu dem machen, was sie sind. Das Training und das Zusammenspiel von Körper und Geist. Doch genau dies sind die Dinge, die in der westlichen Welt am meisten vernachlässigt werden. Schuld daran ist, dass das Leben und die Gesellschaft sich so stark im Vergleich zu früher verändert haben, dass man die Philosophie für unwichtig hält. Doch die Philosophie und das Trainieren des Geistes sind heute wie damals wichtig. In unserer Zeit verbringt der Mensch viel Zeit an seinem Arbeitsplatz, vor dem Fernseher oder mit anderen Aktionen, die wenig aktiv sind, sondern den Menschen in eine eher passive, aufnehmende Rolle zwingen. Da ist es gut, seinen Körper und seinen Geist zu trainieren, um einen Ausgleich zu haben und um zu wissen, wie belastbar man physisch und geistig ist. Doch auch diejenigen, die eine Kampfkunst ausüben, wissen oft nicht, wie diese entstanden ist oder welche Idee, welches Bewusstsein, hinter der Kampfkunst steckt.

## III. Schluss

Oft sehe ich selbst im Training, dass die Etiketten in den *Dōjōs* und die Idee hinter dem *Aikidō* nur selten bekannt sind. Hier habe ich als Beispiel *Aikidō* genannt, da ich es selber ausübe. Es steht hier aber stellvertretend für alle Kampfkünste, da vielen das Hintergrundwissen der Kampfkünste nicht bekannt ist. Vor allem bei den Kindern und Neuanfängern, aber auch bei manchen Fortgeschrittenen, sind die Intention und die Philosophie kaum bekannt.

Natürlich kann man von Anfängern oder Kindern nicht erwarten, dass sie diese Dinge auswendig kennen. Aber auch nur ein Hauch dessen, würde dem ganzen eine andere Atmosphäre verleihen, in der man besser üben kann und in der es auch gleich viel mehr Spaß macht. Denn was könnte mehr Spaß machen, als mit anderen eine alte japanische Kampfkunst auszuüben und sich dabei gegenseitig auf die Matte zu werfen? Mitunter kann die Philosophie und die Einstellung zu den Kampfkünsten auch auf andere Bereiche des Lebens angewandt werden. Gute Sportler beginnen nach einer Zeit auch nicht mehr nachzudenken, was sie tun. Sie haben so lange und gut trainiert, dass sie die Bewegungen und Spielzüge instinktiv und ohne Nachdenken zu müssen anwenden können. Ein ähnliches Bewusstsein lässt sich auch bei Musikern erkennen. Gute Musiker können Stücke spielen ohne nachdenken zu müssen, welche Töne sie spielen. Sie spielen nicht nur mit dem Körper oder nur mit dem Geist, sondern mit beidem. Sie können instinktiv die richtigen Töne spielen, da ihr Körper und ihr Geist eine Einheit bilden. So ist es auch bei den Sportlern. Ich selbst kann dies bestätigen, da ich oft solche Erfahrungen mache, wenn ich selber Klarinette oder Baseball spiele. Ich spiele ohne nachzudenken. Der Körper macht die Bewegungen von ganz alleine. So lässt sich schließen, dass das Bewusstsein, welches in den Kampfkünsten steckt, sich nicht nur auf diese, sondern auch auf viele andere Bereiche und Tätigkeiten des Lebens anwenden lässt. Trotz allem sollte man bei der Ausübung der Kampfkünste nicht vergessen, dass wahre Stärke im Nicht-kämpfen liegt.

#### **IV. Nachwort**

An dieser Stelle möchte ich noch mal allen ganz herzlich danken, die mir bei der Erstellung dieser Facharbeit geholfen und dazu beigetragen haben, dass sie so aussieht, wie sie jetzt ist. Ganz herzlich danke ich Guido, der mir mit Quellen geholfen hat und mir mit Rat und Tat zur Seite stand und sich die Zeit genommen und Mühe gemacht hat, diese Facharbeit zu lesen, zu verbessern und seine Kritik zu äußern. Außerdem möchte ich noch allen anderen Aikidōkas danken, die sich ebenfalls die Zeit genommen und die Mühe gemacht haben, meine Arbeit zu lesen und zu verbessern, und meiner Familie, die mich während des ganzen Entstehungsprozesses dieser Facharbeit unterstützt hat.

## IV. Literaturverzeichnis

### Bücher:

de Smedt, Marc: Zen in den Kampfkünsten Japans, Werner Kristkeitz Verlag, Dritte Auflage 1994. ISBN 3-921508-04-5

Frederic, Louis und Random, Michael: Japan, Reich Verlag, Luzern/Schweiz, 1988. ISBN 3-7243-0247-9

Ichirō, Katō uvm: Japan An Illustrated Encyclopedia, Kodansha Ltd., Tokyo, 1993. ISBN: 4-06-206489-8

Pantzer, Prof. Dr. Peter: Was ist Was Band 94 „Samurai“, Tessloff Verlag, 2006. ISBN: 978-3-7886-0636-7

### Internetadressen:

[www.bushido-vak.de/Budoarten/geschichte.html](http://www.bushido-vak.de/Budoarten/geschichte.html)

<http://de.wikipedia.org/wiki/Aikido>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Bushidō>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Daito-Ryu>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Edo-Periode>

[http://de.wikipedia.org/wiki/Jiu\\_jitsu](http://de.wikipedia.org/wiki/Jiu_jitsu)

<http://de.wikipedia.org/wiki/Judo>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Karate>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Kendo>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Kyudo>

[http://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_Kampfkünste](http://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_Kampfkünste)

<http://de.wikipedia.org/wiki/Samurai>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Zen>

## V. Anhang

- <sup>1</sup>Kendō: Eine abgewandelte, moderne Art des ursprünglichen japanischen Schwertkampfes (*Kenjutsu* = Schwertkunst), wie ihn Samurai erlernten und lebten. *Kendō*, als Weg, verfolgt nicht nur die Techniken und Taktiken des Schwertkampfes, sondern auch die geistige Ausbildung des Menschen. Die Übenden sollen durch *Kendō* vor allem Charakterfestigkeit, Entschlossenheit und moralische Stärke erlangen. *Kendō* setzt sich zusammen aus den Kanjis für Schwert (剣) und Weg (道) und kann mit „der Weg des Schwertes“ übersetzt werden.
- <sup>2</sup>Kyūdō: Eine aus der Zeit der Samurai entstandene japanische Bogenschießkunst. Im *Kyūdō* wird viel Wert auf die spirituelle Vorbereitung und den Vorgang des Abschusses gelegt. Das Wort *Kyūdō* setzt sich zusammen aus den beiden Kanjis für Bogen (弓) und Weg (道) und kann mit „Bogen-Weg“ übersetzt werden.
- <sup>3</sup>Jiu Jitsu: Eine von den Samurai stammende waffenlose Kampfkunst der Selbstverteidigung. Die Samurai praktizierten diese Kampfkunst, um sich beim Verlust ihrer Waffe effektiv verteidigen zu können. Diese Kunst wurde zunächst nur im Adel weitergegeben, im Laufe der Zeit übten es aber auch nicht-adlige Japaner aus. Das Ziel besteht darin, den Gegner ungeachtet dessen, ob er bewaffnet ist oder nicht, unschädlich zu machen. Dies wird, anders als im *Aikidō*, durch Schlag-, Tritt-, Stoß-, Wurf-, Hebel- und Würgetechniken erreicht. Trotzdem wird versucht, so viel wie möglich die Kraft des Angreifers gegen ihn selbst zu verwenden. *Jiu Jitsu* setzt sich aus den beiden Kanjis für weich, sanft, nachgiebig (柔) und Technik, Kunst (術) zusammen und kann als „Die Sanfte Kunst“ übersetzt werden.
- <sup>4</sup>Karate: Eine Kunst der Selbstverteidigung ohne Waffen, die sich vorwiegend Schlag-, Stoß-, Tritt- und Block, sowie Fußfegetechniken. Ein sehr großer Wert wird auf die körperliche Kondition gelegt. *Karate* (空手) wird mit „leere Hand“ übersetzt, meist wird an *Karate* noch die Nachsilbe *dō* gehangen, um den philosophischen Hintergrund der Kampfkunst zu unterstreichen.
- <sup>5</sup>Jūdō: Eine japanische Kampfkunst deren Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ beziehungsweise „maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“ ist. Das

heutige *Jūdō* hat sich aber stark von dem damaligen *Jūdō* abgewandelt. Heute wird *Jūdō* mehr unter sportlichem Aspekt betrieben, früher diente es mehr zur Selbstverteidigung. Dies ist auch der Grund, weshalb viele Techniken, die als unsportlich empfunden werden, heute nicht mehr beigebracht. *Jūdō* (柔道) wird mit „sanfter Weg“ übersetzt.

<sup>6</sup>Aikidō: Eine defensive moderne Kampfkunst, die Anfang des 20. Jahrhunderts von Morihei Ueshib als eine Weiterentwicklung des *Daitō-Ryū* begründet wurde. Ziel beim *Aikidō* ist es die Kraft des Angreifers intelligent für sich zu nutzen, um ihn vorübergehend, ohne ihn zu verletzen, kampfunfähig zu machen. *Aikidō* setzt sich aus den drei Kanjis (Schriftzeichen) für Harmonie (合), Lebensenergie (気) und Lebensweg (道) zusammen und kann mit „Der Weg der Harmonie im Zusammenspiel mit Energie“ übersetzt werden.

<sup>8</sup>Daitō-Ryū: Eine traditionelle, dem *Jiu Jitsu* verwandte Kampfkunst. Wurde bis 1922 auch *Daitō-Ryū Jūjutsu* genannt.