

Budo als Gewaltprävention

**Schriftliche Arbeit
zur Erlangung des 1. Dan in Jiu-Jitsu**

Florian Füssl

17. 09. 2016

Budo-Künste als Gewaltprävention

Budo ist ein Oberbegriff für japanische Kampfkünste wie Karate, Jiu-Jitsu, Judo, Kendo, Aikido, Sumo, oder Kyudo. Dabei sei erwähnt, dass viele japanische Kampfkünste ursprünglich aus China stammen, jedoch in Japan maßgeblich weiterentwickelt wurden und schließlich dort zu dem gemacht wurden was sie heute sind. Die Gemeinsamkeit dieser Kampfkünste ist nicht nur der chinesische bzw. japanische Ursprung, sondern auch eine Philosophie die sie alle in sich tragen. Budo-Künste, oder besser gesagt das was dabei über die Kriegskunst hinausgeht wurde von den großen chinesischen und japanischen Religionen oder Philosophien, dem Daoismus, Buddhismus, Shintoismus und Konfuzianismus maßgeblich beeinflusst. Das höchste Ziel dieser Weltanschauungen ist dabei das Eins werden mit dem Weg (Do). Dies wird angestrebt durch einfache Tätigkeiten wie etwa Kalligraphie oder Gartenarbeit und die Übertragung der dabei gewonnenen Erkenntnisse auf alle anderen Aspekte des Lebens. Im Zuge dessen wird auch versucht allem Irdischen die Bedeutung zu entreißen und einen Zustand der Unsterblichkeit zu erreichen, sprich der Bedeutungslosigkeit des Todes. Diese Anschauungen wurden schließlich auf die Kampfkünste übertragen, was sie vielmehr zu Lebenseinstellungen machte bei dem Do, also der Weg, die zentrale Rolle einnimmt. Bei der Ausübung der jeweiligen Kampfkunst verlangen diese Prinzipien eine angemessene Etikette, Höflichkeit, Respekt gegenüber Anderen, Demut, Hilfsbereitschaft und Treue. Dabei steht das Do-Prinzip dafür, dass dieses Verhalten nicht nur im Dojo an den Tag gelegt wird, sondern auch darüber hinaus. Diese Arbeit handelt im Wesentlichen davon, wie Budo zur Gewaltprävention dienen kann. Dabei können Budo-Künste auf dem gesamten Weg hin zum Kampf, etwa angefangen von der bloßen Anwesenheit in potentiell gefährlichen Situationen über die Reaktion auf Provokationen anderer schließlich bis hin zur körperlichen Auseinandersetzung dafür genutzt werden.

Ein wichtiger Aspekt im Kampf ist die Beobachtung der eigenen Umgebung, was natürlich auch im Training geschult wird. Etwa bei schnellen Ballsportarten zum Aufwärmen muss stets die Position als auch die Bewegung eigener und gegnerischer Spieler im Auge behalten und vorhergesehen werden. Außerdem muss bei der Ausübung bestimmter Techniken wie z.B. Würfeln auf der Matte auf die Position Anderer geachtet werden. Auch in Randorisituationen mit mehreren Gegnern ist es stets notwendig die Dynamik einer ganzen

Gruppe wahrzunehmen um entsprechend auf Angriffe reagieren zu können. Übungen wie diese helfen auch außerhalb des Dojo seine Umgebung im Auge zu behalten und dadurch, potentiell gefährlichen Situationen besser ausweichen zu können und auf Bedrohungen angemessen reagieren zu können. Das Achtgeben auf die Umgebung bedeutet meiner Meinung nicht nur, dass die Positionen und Bewegungen anderer Personen im Blick behalten werden können sondern auch dass diese Personen richtig eingeschätzt werden können. Ein weiterer Aspekt der durch das Training von Budo-Künsten geschult wird ist das Lesen der Körpersprache. Bemerke ich z.B. dass jemand eine sehr aggressive Körpersprache besitzt und einen Grund für Streit durch banalste Auslöser, wie etwa direkten Blickkontakt, findet ist es evtl. ratsam seine unmittelbare Gegenwart zu meiden. Durch die Beobachtung seiner Umgebung kann so oftmals ein Streit beendet werden bevor er überhaupt erst begonnen hat. Natürlich kann man nicht ausschließen, dass man nicht doch heiklen Situationen ausgesetzt ist, doch kann eine Eskalation dann oftmals durch andere Mittel vermieden werden.

Ein weiterer wesentlicher Punkt zur Gewaltprävention ist das Do selbst. Lebt man nach den Lehrern des Budos, oder versucht man dies zumindest, wird man seinem Gegenüber stets mit Freundlichkeit und Respekt begegnen. Diese Tatsache alleine hilft natürlich schon einmal um zu vermeiden Aggressionen zu schüren. Versucht man also die Lehren des Budos auch außerhalb des Dojo anzuwenden, also quasi den Weg zu gehen, trägt dies schon einmal wesentlich zur Gewaltprävention bei ohne dass man bewusst Aktionen setzt. Außerdem ist ein wesentliches Paradigma des Budo: "Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf". Oftmals reicht auch die Tatsache, dass man an einer gewalttätigen Auseinandersetzung absolut nicht interessiert ist oder dass man sich durch keine Provokationen hinreißen lässt, um für einen Aggressor uninteressant zu wirken. Nichts desto trotz, reicht freundliches und respektvolles Verhalten und Desinteresse an Gewalt nicht aus um jemanden von dem Vorhaben eines Kampfes abzubringen, kann man immer noch einfach von Dannen ziehen. Besitzt man ein gewisses Maß an geistiger Reife, welche für gewöhnlich zusätzlich zur technischen Reife für die Erlangung weiterer Schüler- oder Meistergrade im Budo vorausgesetzt wird, wird man im Zuge dessen auch kein Problem mit seinem eigenen Ego bekommen.

Natürlich ist der Trainingsfortschritt von Mensch zu Mensch verschieden und hängt dabei sowohl von individueller Begabung als auch vom Trainingsaufwand ab. Allerdings kann man sagen, dass Budo-Künste wie etwa Jiu-Jitsu meist doch eine relative flache Lernkurve aufweisen. Das bedeutet, dass Techniken oder intuitives Arbeiten nur durch stetiges, anhaltendes Training über einen längeren Zeitraum hinweg zu erlernen sind. Anfängern wird oft beigebracht, auf alle gängigen Angriffe mit relativ einfachen Techniken in einer bestimmten Art und Weise zu reagieren. Mit der Erlernung einer solchen "Choreographie" besitzt man dann bereits ein Repertoire an Verteidigungstechniken und ist damit schon mal in der Lage sich gegen die meisten Angriffe zur Wehr zu setzen. Mit fortschreitendem Training und steigender Reife wird einerseits der Pool an möglichen Techniken erweitert, die Techniken werden durch Übung und steigendem Körpergefühl besser ausgeführt und es wird auch gelernt anstelle einer Choreographie intuitiv auf Angriffe zu reagieren und ein gewisses Maß an Verhältnismäßigkeit einfließen zu lassen. Ist man an diesem Stadium angelangt und wird man sich seiner erworbenen Fähigkeiten bewusst, führt dies zwangsläufig dazu dass man eine gewisse Selbstsicherheit entwickelt, welche von Außenstehenden durchaus wahrgenommen wird. Diese Art von Selbstsicherheit oder Ausstrahlung kann dazu führen, dass sich potentielle Angreifer doch lieber zur Vermeidung einer Auseinandersetzung entschließen. Denke ich an jene bereits weit fortgeschrittenen Trainer mit denen ich in den letzten Jahren das Vergnügen hatte unterschiedliche Arten von Kampfkünsten zu trainieren, wird mir klar dass sie alle eine gewisse Ausstrahlung besitzen. Dabei handelt es sich immer um sehr freundliche Menschen, durchaus mit einem guten Sinn für Humor, die jedoch unbewusst erkennen lassen dass im Falle einer körperlichen Auseinandersetzung kein Stein auf dem anderen bleibt, sofern es ihnen beliebt. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten führt zudem auch meist dazu, dass man in angespannten Situationen Ruhe bewahrt, dass man klarere Gedanken fassen und so vielleicht einen Kampf überhaupt erst vermeiden kann.

Budo-Künste wie etwa Jiu-Jitsu beinhalten ein riesiges Repertoire an Techniken unterschiedlichster Art. Während viele dazu genutzt werden können den Gegner ernsthaft zu verletzen, dienen andere dazu ihn bewegungsunfähig zu machen oder ihn durch die Ausübung eines gewissen Maßes an Schmerz zu kontrollieren. Natürlich sollten alle bereits oben erwähnten Möglichkeiten zur Vermeidung von Gewalt unbedingt angewandt werden,

allerdings ist dies trotzdem keine Garantie dafür, dass man körperliche Auseinandersetzungen immer vermeiden kann. Im Fall einer Eskalation ist man als Budoka durch die Beherrschung von Techniken jedoch oft in der Lage einen Kampf verletzungsfrei zu überstehen. Wird dem Angreifer bewusst, dass man über Fähigkeiten verfügt die einem ihm gegenüber im Kampf weit überlegen machen, kann dies schon reichen, ihn einzuschüchtern und in die Flucht zu schlagen. Reicht das nicht, kann der Angreifer immer noch durch Technik soweit kontrolliert werden, bis z.B. Einsatzkräfte vor Ort sind, sei es durch Immobilisierung und die Abgabe eines Notrufes oder durch z.B. Transporttechniken.

Natürlich können Budo-Künste nicht nur dafür genutzt werden, Gewalteskalationen zu vermeiden in denen man selbst beteiligt wäre, sondern auch um Gewalt zwischen seinen Mitmenschen zu vermeiden. Egal ob Freund oder Fremder, es kann im Falle der Anbahnung eines Kampfes auf jeden Fall versucht werden den Beteiligten die Sinnlosigkeit einer körperlichen Auseinandersetzung klarzumachen und so quasi die Philosophie "Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf" weiterzugeben. Natürlich muss man sich evtl. damit abfinden dass dies bei einigen Hohlköpfen nicht funktionieren wird, allerdings hat man es in diesem Fall wenigstens versucht.

Die hier verfassten Zeilen stellen ganz gut dar wie ich denke, dass mithilfe von Budo-Künsten Gewalt vermieden werden kann. Angefangen von der richtigen Einschätzung von Situationen über angemessenes Benehmen und Selbstvertrauen bis hin zu angemessenen Techniken und dem "Ich könnte aber ich muss nicht"-Prinzip. Meines Erachtens fehlt allerdings noch ein wesentlicher Punkt. Natürlich kann jeder Budoka durch die Anwendung der hier beschriebenen Möglichkeiten wesentlich zu Gewaltprävention beitragen. All dies wäre jedoch nicht möglich ohne jemals eine Budo-Ausbildung empfangen zu haben. Demnach ist meiner Meinung nach der höchste Verdienst für die Vermeidung von Gewalt durch Budo das Weitergeben der Techniken samt geistigen Lehren durch einen Meister an seine Schüler. Der Lehrer trägt damit in einem Ausmaß zur Vermeidung von Gewalt bei als die meisten anderen jemals dazu imstande wären.