

# **Die Bedeutung von Ki in der Kampfkunst**

Arbeit zum Erlangen der Graduierung

*1. Dan, Haki Ryu Jujutsu*

Eingereicht von

**Eva Maria Dürnberger**

Trainer und Lehrer

**Alexander Hinreiner**

Salzburg, am 01.05.2019

# Inhaltsverzeichnis

- Einleitung..... 2
- Etymologie..... 2
- Anwendungsbereiche und Geisteshaltung ..... 3
- Mythos Ki..... 6
- Die Bedeutung von Ki in den Kampfkünsten..... 7
- Fazit ..... 10
- Quellenangabe ..... 12

„Ohne qi gibt es keine echte Kampfkunst.“  
(Markowetz/Schlosser-Nathusius, 2016, S. 131)

## Einleitung

Mit dem Begriff Ki wurde in der Kampfkunst (und nicht nur in diesem Bereich) viel Schindluder getrieben, sodass viele der Meinung sind, die Existenz von Ki wäre Mythos oder im Reich der Esoterik anzusiedeln. In der vorliegenden Arbeit möchte ich den Begriff des Ki entmystifizieren und dessen Bedeutung in den Kampfkünsten herausarbeiten.

Dabei ist hervorzuheben, dass ich mich stets auf die Ausübung der Kampfkunst per se beziehe, also das Trainieren um des Trainings Willen, und mich ergo vom Kampfsport mit Wettkampfcharakter distanzieren möchte, da in diesem Falle meiner Meinung nach das Ki keinen Platz findet, denn „im Westen wurden diese Kampfkünste zu einer Mode, einem Sport, einer bloßen Technik ohne den Geist des Weges.“ (Deshimaru-Roshi, 1978, S. 23f).

Ausgehend von der These, dass die richtige Ausübung von Kampfkunst ohne den Einsatz bzw. das Vorhandensein von Ki nicht möglich ist (siehe Eingangszitat), werde ich bei dieser Arbeit wie folgt vorgehen: Zunächst soll die Etymologie, also die Wortherkunft und Semantik, von Ki näher beleuchtet werden. Als nächsten Schritt möchte ich auf die verschiedenen Anwendungsbereiche von Ki, die damit einhergehende Geisteshaltung und deren Ursprünge eingehen, sowie einen kurzen Blick auf den „Mythos Ki“ werfen. Als letzter Punkt wird die Bedeutung von Ki in den Kampfkünsten herausgearbeitet werden.

## Etymologie

Je nachdem, welche Sprache man betrachtet, hat Ki verschiedene Schreibweisen: Ki bzw. き / 気 im Japanischen, Qì oder Ch’i bzw. 氣 / 气 im Chinesischen oder auch Gi bzw. 기 / 氣 im Koreanischen. Ich habe mich für die japanische Schreibweise mit den lateinischen Buchstaben KI entschieden.  
(vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Qi>)

Ki ist ein zentraler Begriff des Daoismus, sowie der ostasiatischen Philosophie und Medizin, was vielleicht die große Bedeutungsvielfalt erklärt. Aus diesem Grund ist eine genaue Übersetzung des Begriffs Ki schwierig. Man könnte es mit Atem, innere/universale Energie, Aufmerksamkeit, Geist übersetzen. Ganz wörtlich gesehen kann dieses Wort aber auch Fluidum, Atmosphäre, Dampf, Hauch, Gas, Luft, Ätherstoff, Kraft oder Temperament bedeuten. Im Japanischen wird der Begriff Ki zudem oft verwendet, um klimatische Umstände oder psychisches Befinden auszudrücken (vgl. Fauliot, 2001, S. 38 und Niehaus, 2016, S. 195).

In einem Mondo gibt der Zen-Meister Taisen Deshimaru-Roshi folgende Erklärung zum Begriff Ki:

„Ki ist immer Bewegung: Es ist der Fluss des Lebens selbst, der gleichwohl nicht spürbar ist. Energie ist, genauer gesagt, durch Ki in Bewegung gesetzte Form (Materie) [...] Allein Ki bewegt, schafft die Bewegung des Lebens. Mit Ki in Harmonie zu sein bedeutet also, eins zu sein mit dieser Grundenergie.“

(Deshimaru-Roshi, 1978, S. 100)

Koichi Tohei schreibt in seinem Buch *Ki im täglichen Leben*, dass Ki die „ursprüngliche Substanz des Universums“ sei. Somit ist das Ki des Menschen (und auch jenes aller anderen Lebewesen und Existenzen) mit dem Ki des Universums verbunden bzw. aus diesem geboren. Laut ihm hat Ki „keinen Anfang und kein Ende; sein absoluter Wert nimmt weder ab noch zu“ (Tohei, 1990, S. 32).

Beschäftigt man sich nicht eingehender mit Toheis Ansichten und Erklärungen, könnte man schnell glauben, das von ihm beschriebene Ki gehöre ins Reich der Esoterik und Mythen, vor allem weil die „westliche Denkweise“, wie ich sie hier nennen möchte, sich doch sehr von der ostasiatischen unterscheidet.

Demnach könnte man also behaupten, dass sich die Notwendigkeit, Ki genauer zu erklären, hauptsächlich daraus ergibt, dass wir im Westen eine andere Weltanschauung haben oder hatten, ebenso wie andere Religionen und andere Philosophien. Um Ki mit „unseren Begriffen“ zu erklären, könnte man vielleicht sagen, dass die christliche Kirche diese universelle Energie des Ki als Gott oder göttliche Energie benennt. Letztendlich ist die Bezeichnung jedoch egal, wenn es um die Anwendungen geht, die ich im Folgenden genauer beleuchten möchte.

## Anwendungsbereiche und Geisteshaltung

Die Arbeit mit Ki bzw. die Harmonie mit Ki ist nicht allein auf die Ausübung von Kampfkünsten beschränkt, sondern kommt auch in der Medizin, im spirituellen Bereich wie z.B. der Meditation und ganz allgemein gesehen im täglichen Leben zur Anwendung. Diese Bereiche dürfen keinesfalls getrennt voneinander betrachtet werden, weil sie bisweilen fließend ineinander übergehen und sich sozusagen gegenseitig beeinflussen, wie die Chinesin Song Chuanyu sagt:

„Die theoretischen Hintergründe von chinesischer Kampfkunst, Medizin und Philosophie bilden also eine Einheit.“

(Song, 2016, S. 89)

Song, die sich neben Shaolin Gungfu, Taijiquan und Qigong auch mit der chinesischen Philosophie und der Medizin beschäftigt, sagt hierzu, dass Qigong-Ärzte in China immer das Ki ihrer Patienten ansehen:

„Manche von ihnen können durch bloßes Anschauen des Patienten erkennen, wo etwas mit seinem Qi nicht stimmt. Das Qi befindet sich nämlich nicht nur im Körper, sondern es strahlt auch nach außen ab. Manche Menschen können dieses Qi-Feld sehen oder fühlen. Wenn jemand krank ist, dann hat dieses Qi-Feld Lücken oder es ist unausgeglichen [...].“

(ebd., S. 65)

Einige kennen den Begriff Ki-Feld vielleicht eher als Aura. Auch bei uns gibt es Menschen, die sagen, sie können eine Aura sehen. Im Gegensatz zu China wird eine solche Aussage aber meist sofort ins Reich der Esoterik „verbannt“, anstatt zu bedenken, dass es in unserer Welt Dinge gibt, die wir mit unseren menschlichen Augen und unserem Verstand nicht wahrnehmen können.

Die Meridiane, zwölf Haupt- und acht Nebenmeridiane, sind nicht nur in der Medizin für z.B. Akupunktur wichtig, sie stellen auch gleichzeitig jene Bahnen dar, über die

das Ki bei entsprechenden Übungen geleitet wird. Die Meridiane sind miteinander verbunden und bilden somit einen energetischen Kreislauf, in dem das Ki zyklisch zirkuliert. Gleichzeitig sind die Meridiane mit den inneren Organen verbunden, was auch ihre Bezeichnungen erklärt (z.B. Herzmeridian, Lungenmeridian, etc.). Ist der Ki-Fluss an irgendeiner Stelle blockiert, treten Probleme auf und es kann zu Krankheiten kommen, so die chinesische Medizin.

Abgesehen von den Meridianen gibt es im Körper auch sogenannte Ki-Speicher, in denen die Energie gesammelt wird. Das wichtigste Energiezentrum des Menschen liegt im Unterbauch und wird im Chinesischen *dantian* genannt, „Zinnoberfeld“, im Japanischen kennen wir es unter *hara*. Neben dem *hara* führt die chinesische Medizin zwei weitere Speicher an, das „mittlere Dantian“ in der Brust und das „obere Dantian“ zwischen den Augen. Diese Energiespeicher können mit den Chakren aus dem Hinduismus und (tantrischen) Buddhismus gleichgesetzt werden, von denen es sieben gibt: das Wurzelchakra (beim Damm), das Sexualchakra (*hara* oder *dantian*, im Unterbauch), das Solarplexuschakra (beim Solarplexus), das Herzchakra (mittleres Dantian), das Halschakra (beim Kehlkopf), das Stirnchakra (oberes Dantian) und das Kronenchakra (am Scheitel).

Laut chinesischer Medizin gibt es drei Hauptquellen von Ki: das Primär-Ki (*yuanqi* oder angeborene Konstitution), Luft und Nahrung. Das *yuanqi* wird einem Kind von den Eltern vererbt; wenn das Primär-Ki schwach ist, sind Kinder z.B. oft kränklich, müde und können sich schlecht konzentrieren. Aber auch ein starkes *yuanqi* kann durch schlechte Lebensgewohnheiten geschwächt werden, wie z.B. falsches Essen, zu viel Alkohol, Drogen, etc. Durch Ki-Übungen wie z.B. Qigong kann das Ki wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

(vgl. Song, 2016, S. 81f und Schmidt-Herzog, 2016, S. 166f)

Nachdem also im oberen Absatz die Verbundenheit der ostasiatischen Medizin mit den Kampfkünsten dargestellt wurde, soll nun das Augenmerk auf die Verbindung zur Spiritualität und insbesondere des Zen-Buddhismus gelegt werden. In seinem Buch *Zen in den Kampfkünsten Japans* zitiert Deshimaru-Roshi Meister Kodo Sawakis Worte: „Zen und die Kampfkünste haben den gleichen »Geschmack«, sie sind eine Einheit.“ (Deshimaru-Roshi, 1978, S. 24) Doch worin besteht diese Einheit? Als Antwort wird erneut Kodo Sawaki zitiert: „Ihr Geheimnis ist *kyushin*, die Kunst den Geist zu lenken“ (ebed., S. 30).

Bevor man aber seinen Geist lenken kann, muss man zunächst einmal lernen, im Geist zur Ruhe zu kommen und diesen kontrollieren zu können. Vor allem der ruhige Geist fällt vielen Menschen in unserer hektischen Zeit schwer. Dies kann aber geübt werden, am besten durch die Atmung, und führt zurück zur Meditation. Ob diese Übung nun Zazen (stillsitzen und meditieren im Stil des Zens), Ki-Atmung oder ganz anders genannt wird, ist egal. Bevor wir in unserem Dojo mit dem Training beginnen, versuchen wir uns ebenfalls in einer Mini-Meditation: im Zeiza, mit geschlossenen Augen, die rechte liegt in der linken Hand, die Atmung konzentriert sich auf den Unterbauch und wir versuchen, den Alltag wegzuatmen und uns voll und ganz aufs bevorstehende Training zu konzentrieren.

Tohei regt bei der Ki-Atmung an, sich auf den „Einen Punkt“ im Unterbauch zu konzentrieren, der weiter oben als *dantian* oder *hara* bezeichnet wurde. Dorthin soll der Atem gelenkt und die so gewonnene Energie, also das Ki, gespeichert werden. Dabei ist es wichtig, tief in den Bauch einzusatmen und das Ki im Geist zu lenken. Beim Zazen sitzt man traditionell im Lotussitz, jedoch gleichermaßen ruhig und im Gleichgewicht mit dem eigenen Körper. Man konzentriert sich auf die

Atmung und übt sich darin, jegliche Gedanken einfach vorbeiziehen zu lassen, bis der Geist völlig zur Ruhe kommen kann. Warum die Einheit oder das Sammeln des Geistes in den Kampfkünsten wichtig ist? Einheit bedeutet Stärke, innere Ruhe bedeutet äußere Ruhe. In der Ruhe liegt die Kraft, wie das bekannte Sprichwort sagt. Ein ruhiger Geist ist im Hier und Jetzt, haftet weder an der Vergangenheit an, noch schweift er zu Zukünftigem ab. Ein ruhiger, konzentrierter Geist ist essenziell in einer Situation des Kampfes, denn nur dann kann man sich voll und ganz auf den Gegner konzentrieren. Hierzu gibt es ein kurzes Gedicht:

„Das Bild des Mondes im Fluss ist immer in Bewegung.  
Doch der Mond ist da, und er verschwindet nicht.  
Er bleibt und bewegt sich doch.“  
(Deshimaru-Roshi, 1978, S. 35)

Der Mond bewegt sich nicht, aber das fließende Wasser zieht immer wieder vorbei und kommt niemals wieder. In einem Kampf muss der Geist sein wie der Mond, der Körper und die Zeit fließen aber vorbei, genau wie das Wasser. In der Ruhe liegt die Bewegung, könnte man also sagen, wie bei einem Kreisel, der dann am ruhigsten ist, wenn er sich am schnellsten dreht. Ist der Geist ganz ruhig, so kann der Körper rasch und ohne zu zögern agieren und reagieren.

Die korrekte Atmung ist aber auch bei der Ausübung von Techniken in den Kampfkünsten wichtig, vor allem die Ausatmung. Beim Einatmen ist der Gegner am verwundbarsten, heißt es, also sollte man abwarten, bis der Gegner einatmet und die Technik dann mit dem eigenen Ausatmen einsetzen. „Ihr müsst die Wichtigkeit der Ausatmung erfahren und verstehen“, so Deshimaru-Roshi. „Versucht doch einmal einen Schrei beim Einatmen auszustoßen! Die Ausatmung ist der Schlüssel des Budo und auch die Kunst, sein Ki durch Konzentration zu üben.“ (ebd., S. 101f)

Im frühen Daoismus gab es schon folgenden Leitsatz: „Wenn du die Kampfkunst richtig erlernen willst, lerne zuerst, das Herz nicht zu bewegen.“ (Markowetz/Schlosser-Nathusius, 2016, S. 136) Also den Geist zur Ruhe zu bringen bzw. „Ruhig Blut“, wie man bei uns sagen würde.

Das Bewusstsein, die Kraft und die Energie müssen entspannt sein, damit das Ki stark und dadurch die Technik korrekt angewendet werden kann: locker bleiben, heißt die Devise, komplett ohne Kraft arbeiten. Man muss, so Deshimaru-Roshi, in einem Kampf dasselbe Bewusstsein wie der Gegner haben, um dessen Bewegungen erahnen zu können. Das eigene Ego aufgeben, dann verschwindet die Angst. Eine Art „Wurschtigkeitsgefühl“ entwickeln, damit man instinktiv und spontan in einem Kampf auf die entsprechende Situation reagieren kann.

All das ist nur mit einem geschulten, ruhigen Geist möglich, den zu lenken man gelernt hat. Wer den eigenen Geist zu lenken vermag, kann auch den Geist und somit den Körper des Gegners lenken. Innere Ruhe führt zu einem starken Ki und somit zu einer Harmonie zwischen Körper und Geist, die für die korrekte Ausübung von Kampfkunst nötig ist.

(vgl. Deshimaru-Roshi, 1978, S. 35, 71, 89, 98f und Tohei, 1990, S. 117-129)

Klingt esoterisch? Dann werfen wir einen kurzen Blick in den Bereich des Mythos Ki.

## Mythos Ki

Vor allem seit die Kampfkünste Einzug in die Filmindustrie genommen haben, existieren vielen Mythen über geheimnisvolle Kräfte, über Meister, die mit einem bloßen Blick einen Gegner besiegen oder ihren Kontrahenten mit einem Kiai niederstrecken. Was steckt hinter diesen Mythen? Und welche Teile der legendären Kräfte des Ki sind Wirklichkeit? Diese Fragen sollen ganz kurz beleuchtet werden.

In der ostasiatischen Medizin existiert Heilung durch Handauflegen, besser bekannt als Reiki. Song sagt dazu:

„Das ist nun keine übernatürliche Fähigkeit, sondern ganz natürlich, wenn man seine innere Kraft willentlich einsetzen kann. Wenn die innere Kraft immer wieder geübt wird, dann werden alle qi-Speicher im Körper gefüllt. Ist das Qi sehr stark, strahlt es nach außen ab, man kann es zum Beispiel durch Handauflegen in einen Patienten übertragen.“

(Song, 2016, S. 65)

Diese Praxis wird nicht nur im Westen als Esoterik abgetan, wie Song weiter ausführt: „In China werden diese Dinge sehr gern mystifiziert, doch das ist falsch. Es ist eine ganz natürliche Folge von langer und richtiger Taiji-Praxis.“ (ebed.)

Aber auch in der Kampfkunst gibt es Techniken, die von vielen als reine Show abgetan werden, z.B. bei Vorführungen der legendären Shaolin-Mönche. Song hält diese Shows für absolut echt, auch wenn sie betont, dass man keine Wunder erwarten dürfe. Laut ihr sind die gezeigten Fähigkeiten das Ergebnis jahrelangen Ki-Trainings und „ganz normal, wenn man von einem Menschen ausgeht, der seine körperlichen und geistigen Chancen nutzt“ (ebed., S. 83). Natürlich sind die Fähigkeiten der Helden in Kampfkunstfilmen wie *Hero* oder *Tiger and Dragon* übertrieben dargestellt, aber sie gehen auf einen wahren Kern zurück, der nichts mit Magie oder dergleichen zu tun hat, sondern im Gegenteil das Ergebnis harten Trainings ist:

„Das Qi darf man sich nicht als etwas fürchterlich Mysteriöses vorstellen. Wenn man einige Stunden trainiert, wird man es selbst fühlen. Die besonderen Fähigkeiten kommen nur daher, dass man sein Qi sehr gut beherrscht, und dies lernt man in langen Jahren der Übung [...] Manche Taiji-Meister können sich so verwurzeln, dass es mehreren starken Männern [...] nicht möglich ist, ihn auch nur einen Zentimeter zu bewegen.“

(ebed., S. 85)

Und das Kiai? Das geht wieder auf die korrekte Atmung zurück: langsam und so tief wie möglich ausatmen. Der Schrei, „dessen kraftvolle Schwingung den Gegner für einen Augenblick lähmt“ (Deshimaru-Roshi, 1978, S. 51) muss tief aus dem hara kommen, ungezwungen und spontan. Am Ende der Ausatmung ist die Energie am höchsten, die Stimme muss bis zum Ende der Ausatmung dabeibleiben. Das Wort *kiai* ist zusammengesetzt aus *ki* (Energie) und *ai* (Einheit), bedeutet also die Einheit der Energie. Laut Deshimaru-Roshi ist die Wiederholung von Kiais, wie sie häufig beim Karate zu hören sind, unnötig, denn „ein einziger Schrei, ein einziges Moment, in dem die ganze Raum-Zeit-Dimension, der ganze Kosmos liegt“ (ebed., S. 52) ist viel wirkungsvoller. Ohne die richtige Atmung jedoch fehlt dem Kiai das Ki, die Energie, wodurch es weder authentisch noch furchterregend ist – wie es in

den meisten Budo-Dojos der Fall ist. Demnach ist also auch das Kiai weder übernatürlich noch mythisch, sondern kann auf natürlichem Wege durch ausdauerndes Üben erlernt werden.

(vgl. Song, 2016, S. 65, 83ff und Deshimaru-Roshi, 1978, S. 51f)

## Die Bedeutung von Ki in den Kampfkünsten

Nachdem nun die Etymologie des Ki sowie seine Verbindung mit der ostasiatischen Medizin, Philosophie und Spiritualität behandelt wurde, soll nun die Rolle des Ki in der Ausübung von Kampfkünsten näher beleuchtet werden.

Das Ki ist vor allem bei den sogenannten inneren, weichen Kampfkünsten Chinas (*neijiaquan*) von essenzieller Bedeutung, z.B. bei gongfu, wushu und wugong. Hier ist im Gegensatz zu den äußeren, harten Kampfkünsten (*waijiaquan*) kein Krafttraining, Muskelaufbau, oder Abhärtung wichtig, sondern es soll ein starkes Ki (in China Qi) entwickelt werden, welches von außen natürlich nicht zu sehen ist.

Auch die Kampfkünste der bekannten Shaolin-Mönche, welche unter dem Überbegriff Shaolin-Boxen (*shaolinquan*) bekannt sind, basieren auf der Verwendung von Ki, obgleich sie zu den harten Kampfkünsten gehören. Sie gehen auf den Chan-Buddhismus (jap. Zen-Buddhismus) zurück. Wie bereits beim Kapitel „Mythos Ki“ erwähnt, üben sich die Shaolin-Mönche im Ki, was ihre Fähigkeiten in der Kampfkunst verstärkt. Diese Übungen sind eine Mischung aus Körperübungen, Atemübungen und Übungen zum Leiten des Ki und decken mehrere „Anwendungsgebiete“ ab, so führen sie zu physischer Kräftigung und Gesundheit, werden im Zweikampf eingesetzt und bilden die Basis der Chan-Meditation. Die Shaolin-Mönche haben also zwei Möglichkeiten gefunden, sich auf spirituelle Weise zu bilden: sitzend (beim Chan bzw. Zen) und sich bewegend (bei den Kampfkünsten).

Den inneren Kampfkünste Chinas liegt der Daoismus zugrunde. Die im Westen bekannteste innere Kampfkunst ist Taijiquan, welche in China als die „höchste Vollendung der Kampfkunstfertigkeiten“ (Schmidt-Herzog, 2016, S. 173) gilt, da die Bedeutung von Ki im Taijiquan sehr hoch ist. Diese weichen Kampfkünste vermeiden jeglichen Einsatz von Kraft, v.a. die direkte Konfrontation mit der Kraft des Gegners. Stattdessen leiten sie die Kraft bzw. einen Angriff an sich vorbei und lassen ihn ins Leere laufen, um dann selbst einen Angriff zu starten. Hier gilt es, „die Kraft von einer Tonne mit einer Kraft von nur einhundert Gramm zu besiegen“ (Schmidt-Herzog, 2016, S. 165).

Es handelt sich also um das Prinzip des Siegens durch Nachgeben, das ja auch unserem Haki Ryu Aikijutsu zugrunde liegt.

Laotse hat hierzu folgenden Lehrsatz verfasst (zitiert nach dem Buch *Die Kunst zu siegen, ohne zu kämpfen*):

„Wer sich beugt, wird wieder aufgerichtet werden.  
Wer nachgibt, wird ganz bleiben.  
Nichts ist weicher als das Wasser.  
Doch gilt es, das Harte und Starre zu besiegen,  
Bleibt es unübertroffen.  
Starrheit führt in den Tod.“

Flexibilität führt zum Leben.“  
(Fauliot, 2001, S. 137)

Dies findet man in jener Legende wieder, wie die Technik des Jujutsu (so wie wir es bei der Haki Ryu trainieren) entdeckt worden sein soll: Der japanische Arzt Akyjama Shirobei Yoshitoki hat während eines Sturms einen Kirschbaum und eine Weide beobachtet. Während die starren Äste des Kirschbaums durch den starken Wind abbrechen, richteten sich die biegsamen Weidenäste unbeschadet wieder auf. Auf dieses Erlebnis hin soll der Arzt eine Reihe an Techniken entwickelt haben, die eben auf dem Prinzip des Siegens durch Nachgeben basieren.

Chinesische Kampfkünstler haben erkannt, dass sie Ki als Waffe einsetzen können. Manche dachten sogar, sie könnten damit Schläge oder sogar Angriffe durch Waffen abwehren, indem sie ein „Ki-Schutzschild“ erzeugen. Demnach hat auch ein Schlag, der mit Ki ausgeführt wurde, mehr Wirkung als ein „normaler“ Schlag durch reine Muskelkraft.

Da Ki ja über die Meridiane fließt, können die Akupunkturpunkte nicht nur zu Heilzwecken, sondern auch für Angriffe bzw. Verteidigungstechniken eingesetzt werden. Laut einiger Gongfu-Meister sind 108 der über 360 Akupunkturpunkte besonders verletzlich, 36 davon sogar potenziell tödlich. Um diese Punkte attackieren zu können, müssen besondere Techniken trainiert und die genaue Lage der Punkte erlernt werden.

(vgl. Schmidt-Herzog, 2016, S. 146-149, 161-165, 169-171)

Bei uns im Dojo ist dieses Training unter Kupso Sul bekannt. Der Begriff kommt aus dem Koreanischen und umfasst die Manipulation von Vitalfunktionen im Körper zum Kampf sowie zur Heilung, im japanischen entspricht diese Kunst dem Kyusho Jutsu. Unsere Mitglieder müssen zuerst lernen, wie sie einmal verursachte Schäden am Trainingspartner wieder „reparieren“ können, bevor sie lernen dürfen, wie diese Punkte angegriffen werden können. Dazu gehören auch die Kuatsu-Techniken, die im neuen Prüfungsprogramm verankert sind.

(vgl. [http://www.kyusho.at/kyusho/tx\\_kyusho.html](http://www.kyusho.at/kyusho/tx_kyusho.html))

Kampfkunst wird oft mit Aggression auf eine Stufe gestellt. Jedoch „ein wahrer Meister lässt sich lieber demütigen oder als Schwächling bezeichnen, als auf eine unsinnige Provokation einzugehen“ (Markowetz/Schlosser-Nathusius, 2016, S. 137). Hier zeigt sich wieder die Wichtigkeit, den eigenen Geist kontrollieren und zur Ruhe bringen zu können, denn Gefühle wie Wut oder Rache würden bei einem (Zwei)Kampf nur im Weg sein und den Blick vernebeln.

Da das Training im Westen oft in physischen Bewegungsabläufen festgefahren ist, um einen Gegner zu besiegen, ist es sicherlich hilfreich, sich mit den ostasiatischen Denkweisen und Trainingsphilosophien zu befassen, denn dort steht das Siegen absolut nicht im Vordergrund.

Durch die Meditation oder die Ki-Übungen wird nicht nur der Geist kontrolliert oder geleert, sondern der Kampfkünstler kann so auch seinen inneren Zugang zu der von ihm ausgeführten Kampfkunst finden, denn „wird Kampfkunst losgelöst von ihrem ethischen Hintergrund praktiziert, kann sie schnell zu einer primitiven Schlägerei verkümmern. Erst der innere Zugang ermöglicht die Vervollkommnung der Persönlichkeit“ (Markowetz/Schlosser-Nathusius, 2016, S. 137f).

Dies rechtfertigt auch die Beibehaltung der japanischen Etikette im Dojo, die von Außenstehenden bisweilen als altmodisch oder zu traditionell angesehen wird. Im Gegenteil, die Aufstellung, die kurze Meditation vor Trainingsbeginn und das Verbeugen tragen dazu bei, uns die Hintergründe des Jujutsu näherzubringen.

(vgl. Markowetz/Schlosser-Nathusius, 2016, S. 137f)

Das Ki ist auch bei den japanischen Kampfkünsten von großer Bedeutung, bisweilen findet man dieses Wort sogar in der Bezeichnung der jeweiligen Kampfkunst, wie beispielsweise bei Aikido oder Aikijutsu.

Bei unserer Form des Jujutsu, dem Haki Ryu Aikijutsu, kommt das Wort Ki sogar zweimal im Namen vor. Man könnte also sagen, dass Ki bei uns eine recht große Rolle spielt, was zu Beginn jedoch nicht so ersichtlich ist. Das Prüfungsprogramm für den Gelbgurt orientiert sich rein an der Selbstverteidigung und im Laufe der anderen Gurtfarben gibt es einen Pool an vorgegebenen Techniken, deren Einsatz freigelassen wird, d.h. man kann sich sein eigenes Prüfungsprogramm zusammenstellen und trainiert auf diese Weise, dass man sich gegen jeden Angriff verteidigen kann.

Ab dem Grüngurt werden die Kuatsu-Techniken, also die Erste Hilfe nach asiatischer Lehre, ins Programm mit aufgenommen, was einen ersten Schritt in Richtung Ki-Arbeit bedeutet.

Obwohl unser Trainer während des Trainings immer wieder Nervenzentren miteinfließen lässt, wird bei uns erst ab Braungurt wirklich ins Thema eingeführt, und zwar mit Hilfe von Nervenzentren, wovon im Prüfungsprogramm fünf eingesetzt werden müssen. Diesen eher späteren Zugang zu diesen Techniken erachte ich als absolut richtig, da mittels Nervenzentren auch viel Schaden angerichtet werden kann und der Geist eine gewisse Reife erreicht haben sollte, bevor er sich mit solcherlei Dingen beschäftigt.

Im Extratraining von Kupso Sul haben wir uns unter anderem auch mit „richtiger“ Ki-Arbeit beschäftigt und sozusagen bereits damit „gespielt“, so z.B. mit dem Setzen des richtigen Fokus (der eigene Geist lenkt den Körper und somit den Geist des Trainingspartners), Ki über die Meridiane oder Energiebahnen zu schicken und dem Uke damit z.B. das Gleichgewicht nehmen oder eine Technik verstärken, oder mit Atemübungen, z.B. das Eisenhemd, das Bambushemd, die Kernatmung, und vor allem die vier Grundatemübungen, welche wir regelmäßig im Training geübt haben. Wenn man konzentriert bei der Sache ist, kann man das Vorhandensein von Ki recht schnell spüren, so z.B. bei den Atemübungen in Form von Hitze und Kribbeln.

Auch die notwendige Geisteshaltung wird bei uns im Training immer wieder erwähnt, wenn es heißt, die Kontrolle über sich selbst bringt die Kontrolle über den Gegner, bringt die Kontrolle über die Situation. Denn dies bedeutet nichts anderes, als den eigenen Geist kontrollieren und so sein Ki fließen lassen – auch wenn das bei uns im normalen Training nicht mit diesem Hintergrund erklärt wird.

Meiner Meinung nach spürt man den inneren Zugang zum Jujutsu immer stärker, je mehr man in Richtung Dan-Prüfung geht. Natürlich trainiert man die Techniken, jene aus dem Prüfungsprogramm der Kyu-Grade und jene aus dem Programm des (in meinem Fall ersten) Dans, man trainiert also auch körperlich, aber im Grunde genommen handelt es sich nur darum, den eigenen Geist kontrollieren zu lernen. Hat man dies geschafft, so erlangt man mühelos die Kontrolle über den Gegner und über die Situation und es wird einem egal, ob der Trainingspartner mit der Faust oder einer Waffe angreift, ob man von einem oder von drei Gegnern

angegriffen wird. In der Ruhe liegt die Kraft, die innere Ruhe ist am wichtigsten, denn nur so kann eine Verteidigungstechnik rasch und ohne großes Überlegen ausgeführt werden.

Abschließend möchte ich in der Folge drei Kampfkunst-Größen aus Deutschland bzgl. der Existenz, dem Nutzen und ihres Zugangs zu Ki zu Wort kommen lassen.

Aikidoka und Zen-Lehrer Gerhard Walter:

„[...] was ich als Aikido-Lehrer von Ki halte und, ob es Ki überhaupt gäbe. Ich antwortete ihm, dass es keine Energie gibt, die wir *ki* oder *qi* nennen können, es sei denn, wir bezeichnen alles Sein als Energie oder Ki.“  
(Walter, 2016, S. 217)

Karate-Meister Fritz Nöpel:

„Was damit symbolisiert wird, ist die Ki-Kraft [...] Ich habe manchmal das Gefühl, dass sie da ist bei mir, aber selten. Die Ki-Kraft kann man nicht anknipsen und dann ist sie da. Es muss alles stimmen, es muss ein unheimlich gutes Gefühl im Bauch sein, dann kann sie sich entwickeln.“  
(Nöpel, 2016, S. 28)

Karateka Lothar Ratschke:

„Er [der Gürtel] hält ja nicht nur meinen Anzug zusammen, er symbolisiert mein *qi*, mein unteres *chakra*. Mein Körper, mein *qi*, das »Umlaufende« - das, was wir mit der Hüftrotation stets üben. Es kann eine Hilfe sein, dass man dieses unbeschreibliche *chakra* mit dem Gürtel symbolisiert.“  
(Ratschke, 2016, S. 52)

## Fazit

Ki ist ein zentraler Begriff des Daoismus und neben den Kampfkünsten auch stark in der ostasiatischen Medizin und Philosophie verankert. Daher gibt es eine Vielzahl von Übersetzungsmöglichkeiten, wovon die geläufigste wohl „innere/universale Energie“ ist.

Demnach kann man sagen, dass die theoretischen Hintergründe der ostasiatischen Medizin, Philosophie und Kampfkünste ein und dieselben sind.

In der Medizin sind die Meridiane wichtig, denn über diese fließt das Ki im Körper. Ist der Ki-Fluss gestört, kommt es zu Krankheiten.

Viele Kampfkünste gehen auf eine spirituelle oder philosophische Strömung zurück, so z.B. auf den Daoismus, oder den Zen-Buddhismus. Meditation zur Findung der Geistesruhe spielt dabei eine große Rolle, wobei stets das Ki im Geist und mittels spezieller Atemtechniken durch den Körper geleitet wird. So soll die Fähigkeit, den eigenen Geist zu kontrollieren, um dadurch die Situation und den Gegner kontrollieren zu können, erlernt und vertieft werden. In der Ruhe liegt also die Kraft, und der Körper kann dann am schnellsten agieren und reagieren, wenn der Geist vollkommen ruhig und ausgeglichen ist.

Auch als übernatürlich angesehene Fähigkeiten, wie sie z.B. die Shaolin-Mönche vorzeigen, gehen auf intensive und jahrelange Ki-Übungen und die Kontrolle des Geistes zurück. Das Kiai wiederum zieht seine Wirkung aus der Harmonie zwischen richtiger Ausatmung und Ki.

Das Ki ist v.a. in jenen Kampfkünsten von großer Wichtigkeit, welche das Prinzip des Siegens durch Nachgeben, wo das Einsetzen von Kraft bzw. die direkte Konfrontation mit der Kraft des Gegners vermieden wird. Stattdessen wird die gegen einen gerichtete Kraft weitergeleitet und in eine Technik umgeleitet. Hierbei ist die ruhige Geisteshaltung von großer Bedeutung.

Unsere Schule trägt das Ki gleich zweimal im Namen, Haki Ryu Aikijutsu. In unserem Dojo wird ganz langsam an das Ki herangeführt, nämlich über die Kuatsu-Techniken und die Nervendruckpunkte, welche ab Braungurt-Niveau wichtig werden. Im Extratraining Kupso Sul haben wir mit Nervendruckpunkten, Energiebahnen und Atemübungen „experimentiert“, also Ki aktiv eingesetzt.

Abschließend ist also festzuhalten, dass die (ostasiatischen) Kampfkünste eng mit der Verwendung von Ki verknüpft sind. Richtige Ausübung von Kampfkunst OHNE Wettkampfcharakter ist demnach ohne die Beschäftigung mit Ki, ohne richtige Atmung und ohne richtige Geisteshaltung, nicht möglich.

## Quellenangabe

Deshimaru-Roshi, Taisen (1978): *ZEN in den Kampfkünsten Japans*. Kristkeitz Verlag: Heidelberg.

Fauliot, Pascal (Hrsg.) (2001): *Die Kunst zu siegen, ohne zu kämpfen. Geheimnisse und Geschichten über die Kampfkünste*. Wilhelm Goldmann Verlag: München.

Markowetz, Florian / Schlosser-Nathusius, Uschi (Hrsg.) (2016): *Kampfkunst als Lebensweg*. Kristkeitz Verlag: Heidelberg.

### Daraus folgende Beiträge:

Markowetz, Florian / Schlosser-Nathusius, Uschi: *Das Herz nicht bewegen – Die Geisteswelt der Kampfkünste*. S. 121 – 145.

Niehaus, Andreas: *Die Öffnung der Felsenwohnung – Visionen des Ueshiba Morihei*. S. 186 – 205.

Nöpel, Fritz: *Dojokun – Das Edle bewahren*. S. 10 – 31.

Ratschke, Lothar: *Do – Ein Lebensweg*. S. 32 – 61.

Schmidt-Herzog, Thomas: *Die Kraft des Qi – Die inneren Kampfkünste Chinas*. S. 146 – 185.

Song, Chuanyu: *Dao – der natürliche Fluss der Dinge*. S. 62 – 93.

Walter, Gerhard: *Geografie des Schweigens – Die Einheit von Aikido und Zen*. S. 206 – 235.

Tohei, Koichi (1990): *Ki im täglichen Leben*. Kristkeitz Verlag: Heidelberg.

### Internetquellen:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Qi> (zuletzt konsultiert am 08.04.2019 um 10:05)

[http://www.kyusho.at/kyusho/tx\\_kyusho.html](http://www.kyusho.at/kyusho/tx_kyusho.html) (zuletzt konsultiert am 01.05.2019 um 15:14)