

Zur »Gelassenheit« im Judo

HORST TIWALD

Dieser Beitrag wurde 1980 veröffentlicht in:
„Judo-Revue“ 1980/17. Die Zeitschrift für den Judoka,
begründet von MAHITA OHOGO.
Falken-Verlag. Niedernhausen/Ts.

Für den Budo-Kämpfer ist es entscheidend, ob er in der Lage ist, die Situation klar und schnell zu analysieren, um sachgerecht und blitzartig zu handeln.

Er muss *Geistesgegenwart* besitzen und die Fähigkeit haben, sich diese durch *Gelassenheit* zu erhalten.

Nur so kommt er zu einem erfolgreichen und sachgerechten Tun.

Gelassenheit ist die Fähigkeit, *warten* zu können.

Sie darf aber nicht verwechselt werden mit Gleichgültigkeit oder Teilnahmslosigkeit.

Manche glauben dadurch gelassen zu werden, dass sie der Situation keinen Wert beimessen oder ihren Willen zu eliminieren suchen.

Das ist aber gerade der Zustand, der im Zen-Buddhismus nicht mit *Gelassenheit* gemeint ist.

Der Europäer stellt sich leider nur zu leicht, beeinflusst durch die bei uns verbreiteten hinduistischen Weltmodelle, das "*Nicht-Begehren*" als eine Ziel- und Willenlosigkeit vor.

Wenn ich keine Ziele und keinen Willen habe, dann ist es keine Kunst, gelassen zu sein und zu warten!

Aus der Sicht einer auf dem Zen-Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie ist dagegen *Gelassenheit* ein Zustand des *Trotzdem*. Obwohl ich einen Willen, Ziele, Erwartungen, Hoffnungen, Chancen usw. habe, muss ich *warten* können auf den *rechten Augenblick*, bis die Sache reif ist.

Dieses Warten ist kein untätiges, passives Dahindösen, sondern das Aktivste, was es auf der Welt gibt.

Nur hinsichtlich der umfassenderen, größeren, entfernteren Ziele ist es ein *Warten*. Hinsichtlich der *Gegenwart* ist es jedoch ein strebsames und unermüdliches Tun in "kleinen Schritten" und im "ruhigen Sehen".

Gelassenheit ist das Gegenteil von eitler oder ängstlicher Voreiligkeit und feigem Zögern!

Es ist ein Tun, das auf die Praxis warten kann, das aber im richtigen Augenblick zur blitzartigen Aktion entschlossen ist.

"*Nicht-Begehren*" heißt im Buddhismus nicht, keine Ideale zu haben und nicht zu streben. Ganz im Gegenteil!

BUDDHA war ganz entschieden der Ansicht, dass die heilsamen Dinge alle die *Strebsamkeit* zur Grundlage und zum Ausgangspunkt haben und dass die Strebsamkeit unter ihnen als das beste gilt (Anguttara-Nikaya X, 15).

Er sagte:

"Diese zwei Dinge, ihr Mönche, habe ich kennen gelernt: sich nicht zufrieden geben mit (bereits erworbenen) heilsamen Dingen und nicht nachlassen im Kampfe. ...

Darum also; Ihr Mönche, sei euer Streben: Unnachlässig wollen wir kämpfen (erfüllt vom Gedanken):

Ob mir auch nur Haut, Sehnen und Knochen bleiben, ob mir auch Fleisch und Blut am Leibe eintrocknen, so wird meine Tatkraft doch nicht erlahmen, ehe ich nicht erreicht habe, was durch Mannesmut, durch Manneskraft, durch Mannesstreben erreichbar ist!

Das, ihr Mönche, sei euer Streben!" (Anguttara-Nikaya II, 5)

Der Mensch ist ein vorausdenkendes und wertendes Wesen - beides gehört zu seiner Natur!

Die Frage ist daher nicht "*Ideale oder keine Ideale?*" und auch nicht die Frage "*werten oder nicht werten?*".

Es geht vielmehr darum, die *Mitte* (die Geistesgegenwart) nicht durch *Begehren* von Idealen und durch *Werten* von Zuständen zu verlieren.

Das Denken darf durch die *Aufmerksamkeit* nicht weg von der Gegenwart und hinein in eine *isolierte* Antizipation oder ein Wer-ten geführt werden.

Der Mensch hat eine Realität, und diese Realität ist immer *unvollkommen* und daher *Leid*. Er hat aber auch Ideale, die seinem Streben die *Richtung* geben.

Mit beiden muss er umgehen lernen, damit er die *Mitte* gewinnt.

Zu beiden muss er eine sachgerechte *emotionale* Beziehung finden und aus der Mitte dieser beiden Beziehungen sein praxisorientiertes Tun entwickeln.

Verliert er diese *Mitte*, so verliert er seine Geistesgegenwart und dadurch den Einklang mit der Mit- und Umwelt.

Der Mensch ist selbst Realität und daher unvollkommen.

So auch sein Tun.

Das muss er akzeptieren und darf nicht an Idealvorstellungen hängen.

Er braucht daher, um sachgerecht zu tun, einen *Mut zum Unvollkommen-Machen*, der in seinem *Streben* gerichtet ist durch eine *Liebe zum Ideal*.

Wer sachgerecht kämpfen will, braucht daher beides: *Mut* und *Liebe!*

Der Kampf im Budo ist genau die Dialektik zwischen dem "*Mut zum Unvollkommenen*" und der "*Liebe zum Ideal*", aus der die für den Budo-Kämpfer wesentlichen Eigenschaften, wie "Unlust-überwindung" und "Lustverzicht" zugunsten *selbstgesetzter Ziele* resultieren.

Kampf ist eben gerade nicht die menschliche Aggression, die bei uns immer häufiger wird.

Menschliche Aggression ist ein neurotischer, kranker oder auswegloser Kampf, der sich meist zugunsten *fremdgesetzter Ziele* realisiert oder aus *überfordernden Situationszwängen*, die Angst erzeugen, resultiert.

Derartige Emotionen kann sich der Budo-Kämpfer nicht leisten.

Wut oder Angst bedeuten den Verlust der Geistesgegenwart, verschlechtern die Wahrnehmung und führen oft zu Niederlagen.

Man kann Ideale lieben, aber nur Unvollkommenes tun.

Dazu braucht man eben, wenn man aus unsrem aggressiven Dasein herauskommen will, den "*Mut zur Liebe*" und die "*Liebe zum .Mut*".

Das sind zwei wesentliche Seiten der Gelassenheit!

Da Mut immer eine Tat ist und als Tat Unvollkommenes tut, ist auch der "*Mut zur Liebe*" eine Tat, und die "Liebe" als eine *Realität* ist selbst immer unvollkommen!

Beim Menschen ist daher Kampf nicht gerade Aggression!

Kampf ist immer *gebunden* (hat Bindung), ist *orientiert*.

Aggression ist dagegen letztlich chaotisch, ausweglos, blind, nur scheinorientiert und in letzter Ursache immer fremdbestimmt.

Menschen, die *kämpfen*, haben "*Mut zur Liebe*".

Menschen, die Aggressionen ausüben, denen fehlt die Liebe.

Und warum fehlt die Liebe?

Weil es an Mut fehlt! Es fehlt an "*Mut zur Liebe*".

Und warum fehlt der Mut?

Weil es an Liebe fehlt!

Es fehlt die "*Liebe zum Mut*".

"*Liebe*" und "*Mut*" sind keine von einander isolierten oder isolierbaren emotionalen Sachverhalte, sondern in einem Kreisprozess in Rückkopplungen miteinander verknüpft.

Sind diese Rückkopplungen "gestört", so folgt u. a. Aggression von Leuten, denen es oberflächlich betrachtet entweder an Mut oder an Liebe mangelt.

Der Mut braucht die *Bindung* durch die Liebe, und die Liebe braucht den Mut, um wirklich (*wirkend!*) zu werden.

Alles *Wirkende* braucht jedoch eine *Orientierung*.

Der Mut muss daher über die *Bindung* zur Liebe und deren *Orientierung* am Ideal gelenkt werden.

Es bedarf der "*Liebe zum Ideal*", um den "*Mut zum Unvollkommenen*" zu *orientieren*.

Aus der Sicht einer auf dem Zen-Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie braucht der Kämpfer daher vier miteinander ver-

knüpfte *Emotionen*, um die Fähigkeit zum "Lustverzicht" und zur "Unlustüberwindung" zugunsten selbstgesetzter Ziele zu erlangen:

1. den "*Mut zur Liebe*"
2. die "*Liebe zum Mut*"
3. die "*Liebe zum Ideal*"
4. den "*Mut zum Unvollkommenen*"

Auf seinem *Weg* (Do) stehen dem Kämpfer zwei Hauptgefahren gegenüber:

1. Statt der "*Liebe zum Ideal*" in eine spannungslose "*Liebe zur Unvollkommenheit*" abzugleiten. Das führt zum Sich-gelassenlassen, zur Passivität, zur Gamlerei und Spielerei *ohne Planung* und ohne Streben
2. Statt dem "*Mut zum Unvollkommenen*" einen "*Mut zum Ideal*" zu entwickeln. Das führt zum toll- kühnen Radikalismus, zur Flucht in eine utopische Antizipation, zur Aggression und zum unbelehrbaren, blinden, hasardierende Handeln, das aus der konkreten Praxis *keine Erfahrung* und Orientierung mehr gewinnen kann.

Die ersten *warten* nur, die zweiten können nicht *warten*.

"Warten" und „*Tat*“ gehören zusammen, wie „*ruhige Gelassenheit*“ und „*blitzartige Entschlossenheit*“.

Das sind die beiden Grundfähigkeiten des aggressionsfreien Budo-Kämpfers, die zu erreichen Ziel jedes pädagogisch orientierten Budo-Sports sein sollte.

Abschließend zur Veranschaulichung eine kleine Skizze, welche die verwendeten Begriffe einander zuzuordnen sucht:

Modell der emotional-rationalen Verflechtung des Kampfes

