

Zur Psychologie des Uchi-Komi-Trainings

HORST TIWALD

In: Judo-Revue. 4. Jg./12. Niedernhausen/Taunus 1979.

Beim Uchi-Komi-Training werden im Judo hintereinander mehrere Wurf-Eingänge realisiert, ohne jedoch jeweils den Gegner zu werfen. Es gibt verschiedene Formen dieses Trainings mit unterschiedlichen Übungsabsichten, u. a. auch mit dem Ziel, motorische Eigenschaften, wie Kraft, Schnelligkeit oder Ausdauer, zu schulen.

Alle diese Formen haben ihren Stellenwert und sind dementsprechend auch im Training brauchbar.

Der folgende Beitrag nimmt nur auf die Formen des Uchi-Komi Bezug, die mit der Absicht realisiert werden, die "*Wiederholungsgenauigkeit*" der Bewegung zu verbessern und diese zu "*automatisieren*".

Ist die westliche Bewegungslehre für den Budo-Sport brauchbar?

Ziel des Zen-Buddhismus ist es, mit der Um- und Mitwelt in unmittelbarem Einklang zu kommen, d. h. die Wahrnehmung der Realität zu verbessern.

Zur Realität gehört aber neben der Um- und Mitwelt auch die eigene Person.

Selbsterkenntnis ist daher Voraussetzung für die klare Wahrnehmung der Umwelt.

Aus dieser Realitätsbezogenheit heraus hat für den Zen-Buddhismus die *Form*, wenn sie nicht *aus der Funktion folgt*, keine Bedeutung.

Dies trifft auch für die Form der Bewegung im Budo-Sport zu.

Aus westlicher Sicht sind wir dagegen gewöhnt, immer die Form isolierter Objekte (Kunstwerke, Bilder, Bewegungen, äußeres Verhalten, Kleidung

usw.) zu bestaunen. So betrachten wir auch die Bewegungskünste des Zen-Buddhismus durch dieses Filter.

Wir versuchen daher auch im Kampfsporttraining die Form der Bewegung als ein von ihrer Funktion isoliertes Phänomen zu erfassen, zu kopieren und zu trainieren.

So orientiert sich auch die westliche Bewegungslehre am isolierten Fertiglern, insbesondere am Geräteturnen.

Sie ist auf die Ästhetik, d. h. auf die oberflächlich wahrgenommene *Form* des Bewegungsverlaufes ausgerichtet und versucht, diesen von der Wahrnehmung der Situation und der Funktion der Bewegung weitgehend isoliert zu beschreiben und biomechanisch zu strukturieren.

Dieser Denkansatz hat auch entscheidende Auswirkungen auf das sportliche Training im Westen.

Die Fertigkeiten werden gleichsam "*am Trockenen*" (von der Situationswahrnehmung und ihrer Funktion isoliert) zu erlernen gesucht.

Im Kampfsport müssen sie aber einer sich ständig ändernden Umwelt und auch einer sich ändernden Ausgangslage zugeordnet werden, die vorher exakt wahrgenommen werden müssen.

Die westliche Bewegungslehre mag angebracht sein bei Sportarten, deren Erfolg nicht vorwiegend von einer Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit abhängt, sondern wesentlich von Kraft, Schnelligkeit oder Ausdauer, wo also, wie in der Leichtathletik oder im Schwimmen, relativ einfache Fertigkeiten zu optimieren sind und die Umwelt als genormte Sportstätte mehr oder weniger konstant bleibt.

Brauchbar scheint der westliche Ansatz auch für ein Bewegungslernen in den verlaufsorientierten Sportarten zu sein, in denen die ästhetische Form des Bewegungsablaufes gewertet wird, wo also bei der Bewegung von ihrer äußeren Funktion abstrahiert wird und isolierte Bewegungen in sich zu komplexeren und schwierigeren Bewegungen weiterentwickelt werden. In diesen Sportarten, wie Turnen, Gymnastik, Eiskunstlauf, geht es also im wesentlichen um eine Verbesserung der Bewegungskoordination.

Mehr oder weniger unbrauchbar ist aber der Ansatz der westlichen Bewegungslehre für Sportarten, deren Erfolg ganz entscheidend von einer Optimierung der äußeren Wahrnehmung abhängt, da die Bewegungen in einer sich ständig dynamisch ändernden Umwelt realisiert werden. In Sportarten also, deren Wesen ein ständiges *motorisches Problemlösen* ist. Hierher gehören u. a. alle Sportspiele, der alpine Skilauf und insbesondere der Kampfsport.

Ist es wirklich "*Wiederholung*", was im Uchi-Komi gemacht wird?

Ein zentraler Begriff des abendländischen Denkens ist der Begriff "*Substanz*".

Dieser von der griechischen Philosophie auf uns gekommene Begriff meint, dass es etwas gibt, das in der Zeit in sich gleich bleibt und als Kern seine Identität auch in der Dauer beibehält, etwa als "Seele" des Menschen.

Dieser Begriff "*Substanz*" ist Voraussetzung für die Bildung des Begriffes "*Wiederholung*", der auch ein Grundbegriff der westlichen Trainingstheorie ist.

Aus der Sicht des Zen-Buddhismus ist aber gerade die Annahme einer Substanz ein Wahn, der sich auch der Leistungsoptimierung im Kampfsport entgegenstellt.

Aus seiner Sicht ist daher die Annahme eines "*Ich*", das als Substanz allen zeitlichen Wandel überdauert, ein "*Wahn*", der nur zu Begehren, Angst, Hass, usw. führt.

Das gleiche trifft auf die Bewegungen zu.

Von einer Wiederholung einer Bewegung könnte ja nur gesprochen werden, wenn die folgende Bewegung mit der vorangegangenen identisch ist.

Wenn also, wie die westliche Bewegungslehre annimmt, durch Wiederholung etwas "*eingeschliffen*" und "*automatisiert*" werden soll, dann müsste ja die "*Wiederholungsgenauigkeit*" schon von Anfang an da sein.

Diese wird aber gerade durch das Üben, *das eben kein Wiederholen ist*, erreicht.

Aus der Sicht des Zen-Buddhismus sitzt die westliche Bewegungslehre mit ihrer Begrifflichkeit des Idealismus einem Trugschluss und einer Wahnidee auf.

Für den Zen-Buddhismus ist der Grundsatz wichtig, dass die *Vortäuschung einer Wiederholung* den Menschen nur in einen süßlichen Wahn einlullt und ihn im Grunde nicht weiter bringt.

In allen auf dem Zen-Buddhismus basierenden Künsten wird daher Symmetrie peinlich vermieden, da sie nur „*Wiederholung*“ ist, bzw. diese vortäuscht.

Dies ist ein radikaler Unterschied zu unserer Ästhetik. die seit den Griechen im wesentlichen von der Symmetrie lebt.

Das bewusste Variieren bringt mehr als der Versuch zu wiederholen!

"Wiederholung" bedeutet daher im Zen-Buddhismus:

- nicht, das gleiche nochmals tun;
- sondern etwas tun, das möglichst wenig anders als das Vorangegangene ist.

Das mag nach unserer Logik auf das gleiche herauskommen, psychologisch besteht jedoch zwischen beiden Einstellungen ein grundlegender Unterschied.

Ziel ist in der auf dem Zen-Buddhismus basierenden Trainingstheorie daher nicht:

- etwas gleiches einzuschleifen;
- sondern sich durch das ständige Üben *für die kleinen Unterschiede zwischen den verschiedenen Versuchen zu sensibilisieren!*

Es geht darum, jeden Vollzug selbst als Ist-Stand in seiner Qualität zu erkennen, zu akzeptieren und ihn *im Vollzug in seiner Funktionalität zu überprüfen*.

Das Bewegungslernen im Budo-Sport wird nicht durch die Form, nicht durch die "*Bewegungsvorstellung*", sondern durch das **Funktionsieren** geführt und gelenkt.

Es geht darum, im Vollzug mit der Natur, insbesondere mit der Schwerkraft, dem stofflichen Widerstand des Gegners und mit dem Material,

durch ein ständiges „*Abtasten*“ in ein zweckmäßiges und ökonomisches Verhältnis, d. h. in „*Einklang*“. zu kommen.

Die Wahrnehmung erfolgt hierbei nicht nur über das Auge, sondern insbesondere über kinästhetische, taktile und statiko-dynamische Empfindungen.

Auch aus diesem Grunde geht es darum, alle Probleme mit minimaler Muskelarbeit zu lösen, *damit das Muskelsystem nicht verkrampft wird und so optimal als Wahrnehmungsorgan funktionieren kann.*

Das Bewegungslernen im Budo-Sport lebt also davon, dass während des Vollzuges die Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung des motorisch zu lösenden Problems der Umwelt verbessert wird, *was Voraussetzung dafür ist, dass sich die Bewegung gleichsam in das Problem der Umwelt hineinformat.*

Im meisterlichen Budo-Sport läuft die kämpferische Bewegung nicht in Form eines Kurzschlusses reflexartig ab; Dies mag beim mittelmäßigen Kämpfer vorkommen, der auf seine eingeschliffenen Reiz-Reaktionsmechanismen und seinen Kraftüberschuss vertraut.

Wenn der Meister dem Schüler im Budo-Sport eine Bewegung vorzeigt, dann stellt er diesem *nu rein Thema*, das nicht stur zu kopieren, sondern in von einander minimal abweichenden *Variationen* zu realisieren ist.

Das Thema wird dann *beherrscht*, wenn der Schüler in der Lage ist, sich die kleinen Unterschiede der Variationen *im Vollzug* bewusst zu machen, wenn er, wie es ausgedrückt wird, seinen Körper im Bewegen *"mit Bewusstsein durchtränkt hat und so eins mit der Umwelt wird"*.

Dies wird im Zen-Buddhismus als „*Geistesgegenwart*“ bezeichnet.

Wiederholungen sind Stumpfsinn, machen stumpf und bringen den Schüler durch diese Fehlorientierung meist bald zum Aufgeben.

Im Variieren mit der Absicht, die Unterschiede der Variationen zu minimieren und sie trotzdem wahrzunehmen, erfolgt dagegen eine Hinwendung zur Sache selbst, zur Auseinandersetzung mit der Schwerkraft und mit den bewegten Massen des eigenen Körpers, die im Einklang mit dem eigenen Gleichgewicht und mit dem zu lösenden Kampfproblem zu koordinieren sind.

In dieser Orientierung bricht, wenn sie gelingt, selbst in der einfachsten Bewegung ein *"weites Land"* auf, das zur Erkundung einlädt.

Im Budo-Sport-Training und insbesondere beim Uchi-Komi geht es darum, den Übenden dazu zu bringen, dass er das Vorgezeigte nicht als einen zu kopierenden Soll-Wert betrachtet, sondern bloß als ein Thema, *das im Variieren durch die praktisch tätige Auseinandersetzung mit der Umwelt seine ökonomische Führung und Ausformung bekommt.*

Die *"Bewegungsvorstellung"* folgt also der Praxis und geht nicht dieser voraus, und die Praxis ist *"Kriterium für die Wahrheit"* und nicht die isolierte Bewegungsvorstellung als eine der Praxis vorauseilende Idee, die als Soll-Wert vorgegeben wird.

Die Bewegungspraxis bestimmt das Bewegungsbewusstsein und nicht, wie in der idealistischen westlichen Bewegungslehre, die Bewegungsvorstellung als Idee die Bewegungspraxis.

Aus dieser Sicht ist das Entscheidende die Hinwendung des Übenden auf die Funktionalität der Bewegung, und sei diese Funktion nur, das eigene Gleichgewichtsproblem in der Auseinandersetzung mit der Schwerkraft oder das der ökonomischen Koordination der im Schwerfeld der Erde bewegten Massen des eigenen Körpers zu lösen.

Zielgenauigkeit ist wichtiger als Wiederholungsgenauigkeit

In der westlichen Bewegungslehre wurde unterschieden zwischen der *"Wiederholungsgenauigkeit"* und der *"Zielgenauigkeit"* einer Bewegung. Man meinte, damit das Problem umfassend beschrieben zu haben. Das ist aber nicht der Fall.

Bei der Wiederholungsgenauigkeit hatte man nur verlauforientierte Bewegungen (z. B. im Turnen) vor Augen, während man bei der Zielgenauigkeit vorwiegend an Zielwürfe (z. B. Torschüsse) dachte.

Zielungen sind jedoch nicht nur ballistische Zielungen, sondern z. B. auch Handkantenschläge auf einen bestimmten Ort.

Für dieses Beispiel wäre also die Zielgenauigkeit die Fähigkeit, in welchem Grad immer wieder ein bestimmter Ort getroffen wird, die Wiederholungsgenauigkeit dagegen die Fähigkeit, in welchem

Grad es gelingt, voneinander möglichst wenig abweichende Bewegungsverläufe zu realisieren.

In einem Versuch zu diesem Problem kann ich nun eine Versuchsperson haben, die in der Lage ist, einen bestimmten Bewegungsablauf präzise zu "wiederholen".

Vereinbare ich mit dieser Person, dass die *erste Trefferstelle* das Ziel für alle weiteren Versuche ist, so wird diese Person auch eine 100%ige Zielgenauigkeit zeigen, denn durch die Vereinbarung, dass die erste Trefferstelle das Ziel ist, habe ich ihr ja das "Einschießen auf das Ziel" erspart.

Im Kampfsport habe ich aber in jeder Situation nur einen Versuch und keine Möglichkeit "mich ein zu schießen".

Ein ballettartiges Trainieren einer Wiederholungsgenauigkeit nützt daher im Kampfsport nicht optimal.

Ich kann aber auch eine Versuchsperson haben, die in der Lage ist, mit jedem Versuch einen vorgegebenen Ort zu treffen. Dies jedoch mit ganz unterschiedlichen Bewegungen.

Es kann also sein, dass eine realisierte hohe Zielgenauigkeit nicht von einer *gleichzeitig* realisierten hohen Wiederholungsgenauigkeit abhängt.

Es kann auch der Fall sein, dass diese Person sogar in der Lage ist, schnell vorgegebene Ziele oder bewegte Ziele blitzartig zu treffen.

Dies deswegen, weil ihre Fähigkeit zu treffen weniger von einer Wiederholungsgenauigkeit der Bewegungskonsequenz, sondern von einer Wahrnehmungspräzision abhängt.

Um die Verbesserung dieser, geht es in erster Linie beim Techniktraining im Budo-Sport.

Die Vorstellung des Problems und des Resultats führt die Bewegung

Wenn in einer Karate-Kata scheinbar funktionslose Bewegungen "getanzt" werden, so sieht dies nur durch die Brille des westlichen Zuschauers wie ein ausdrucksvolles Ballett aus.

Für den Kämpfer selbst ist es ganz wichtig, sich in seiner Bewegung nicht von der *Form* ihres Verlaufes leiten zu lassen, sondern von der Vorstellung *ihrer Funktion*.

Es sind Zielungen auf vorgestellte Raumpunkte, und es ist ein Kampf mit einem *anschaulich* vorgestellten Gegner.

Die Funktion dominiert im Lernprozess die Form.

Erst in der fongeschrittenen Meisterschaft wird dies zu einer ausgewogenen Einheit, wo die Frage, ob die Form die Funktion oder die Funktion die Form dominiert, belanglos wird.

Jede Wiederholung ist daher im Kampfsport-Training *keine „Verlaufs-Wiederholung“ sondern eine "Zielungs-Wiederholung" mit minimaler Verlaufs-Variierung, für die eben im Vollzug sensibilisiert werden soll, um die Bewusstheit der Form zu erarbeiten.*

Wer Uchi-Komi trainiert, ohne sich im Vollzug von der Vorstellung dessen, was mit der Bewegung bewirkt werden soll, was ihr folgt usw., leiten zu lassen, macht bloß Ballett und ist vom Trainer entweder schlecht oder falsch beraten.

Richtiges Atmen ist Voraussetzung für die Optimierung der Wahrnehmung

Zwischen Wahrnehmungsfähigkeit, körperlicher und psychischer Entspannung, richtiger Atmung und richtiger Einordnung des Körpers in das Schwerefeld der Erde besteht ein enger innerer Zusammenhang.

Das richtige Atmen ist nur möglich, wenn der Körper optimal im Schwerefeld der Erde eingeordnet ist, wenn, unter Ausnützung des Skelettaufbaues, der Körper mit minimaler Muskelarbeit im Gleichgewicht gehalten bzw. von einem stabilen Zustand in den anderen übergeführt wird.

Man versucht daher im Budo-Sport den Körperschwerpunkt möglichst tief zu lagern und insbesondere die Beinmuskulatur so zu entspannen, dass die Beinmuskulatur nicht nur Haltearbeit leistet, sondern über sie durch diesen *"erdverwurzelten Stand"* auch die Einflüsse der Schwerkraft auf den Körper optimal empfunden werden können.

Die Entspannung des Körpers und das Prinzip, alle Probleme mit minimaler Muskelkraft zu lösen, hat u. a. auch seinen Sinn darin, das Muskelsystem von Arbeit möglichst zu entlasten, um seine Funktion als Wahrnehmungsorgan zu optimieren.

Ein anderer Zweck liegt darin, dass ein nicht verkrampfter Körper viel schneller auf Gleichgewichtsprobleme reagieren kann als einer mit einer verspannten oder mit Kraftüberschuss arbeitenden Muskulatur.

Die Lösung des Gleichgewichtsproblems ist wiederum für die richtige Atmung Voraussetzung, die wiederum positiven Einfluss auf die körperlich-psychische Entspannung hat.

Es bestehen also zwischen diesen Sachverhalten enge Wechselwirkungen.

Eine psychische Unruhe, wie sie durch Angst, Eitelkeit, Wut, Hass, Neid, Vorfremde usw. entsteht, hat nicht nur negative Auswirkungen auf die Atmung und den Körper, sondern überhaupt auf die gesamte Wahrnehmung und das Denken.

Wer im Kämpfen in derartige Emotionen kommt, kann daher seine Kampfkraft nicht optimal ausschöpfen.

Aus der Sicht des Zen-Buddhismus ist die Hauptursache für die psychische Unruhe die Vorstellung eines substantiellen *"Ich"*, der *"Ich-Wahn"*, der schon eingangs erwähnt wurde.

Die Beseitigung dieses *"Ich-Wahns"*, die Herbeiführung des Zustandes der *"Ichlosigkeit"*, ist aus dieser Sicht Voraussetzung für die Optimierung der Kampfkraft, die ja ganz entscheidend von der Optimierung der Wahrnehmung abhängt.

Andererseits werden aus der Sicht des Zen-Buddhismus die Budo-Sportarten aber als Weg (Do) zur Selbstverwirklichung, eben zur Beseitigung des *"Ich-Wahns"* betrachtet.

Das bedeutet dass man sich durch das Sporttreiben im Geiste des Zen auch einen entscheidenden Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung erwartet.