

# Interview mit dem Luzerner Psychologen und Philosophen Clemens M. Breitschaft

Interview im Rahmen des KV-Lehrabschlusses zum Thema »Kampfkünste« von Pascal Meier und Immanuel Zerbini

21.11.05, Luzern

## **F: Können Kampfsportarten zur Prävention von Gewalt dienen?**

*Breitschaft:* Das ist gleich zu Beginn eine schwierige und wichtige Frage. Lassen Sie mich deshalb die Frage ausführlich behandeln.

Nun, die Psychologen verstehen unter Persönlichkeit ein Bündel von stabilen Eigenschaften. Dieses Bündel ist – statistisch betrachtet – recht schwer zu beeinflussen. Die psychologische Forschung geht gar davon aus, dass sich Persönlichkeiten ab ca. 30 Jahren gar nicht mehr grossartig ändern. Das ist also offensichtlich der Fall, aber ich frage Sie: Wer *möchte* sich denn schon selbst aktiv ändern? Bei Geld, Gesundheit, Schönheit und vielen anderen Dingen scheint kaum jemand wirklich zufrieden zu sein mit seiner aktuellen Situation – ganz im Gegensatz bezüglich des Ausmasses des eigenen Verstandes und der Persönlichkeit: Da sind alle überzeugt, genug davon zu haben... Offenbar meinen also viele Menschen, sie seien im Augenblick recht gut entwickelt und es gäbe nichts zu ändern, sonst wären da die statistischen Ergebnisse anders. Die wenigsten Menschen betreiben, so muss man folgern, aktiv, konsequent und erfolgreich eine bestimmte *Lebensschulung*, wie es etwa Kampfkünste manchmal propagieren.

Trotzdem ist in der Forschung der Klinischen Psychologie und *Psychotherapie* der Persönlichkeitswandel natürlich ein grosses Thema, wie auch in der Gesundheitspsychologie,

die sich – zusammen mit der Sportwissenschaft – mit der Frage der Beeinflussung der Persönlichkeit durch den *Sport* auseinandersetzt.

Die Ergebnisse bezüglich der positiven *Beeinflussung von unsportlichen Menschen* lassen da aber recht viel zu wünschen übrig, was wohl grundsätzlich auf den Grossteil der *allgemeinen Gesundheitsprävention* zu beziehen ist. Die Menschen scheinen sich und ihre selbstschädigenden und sozial schädlichen Gewohnheiten kaum zu ändern. So jedenfalls müssen wohl die Forschungsdaten ehrlicherweise gedeutet werden.

### *Unzulängliche Anwendung von Statistik*

Die Frage bleibt also zunächst bestehen: Wie beeinflussen wir Menschen positiv zu einem Verhalten, das für sie selbst, ihr eigenes Wachstum und für die soziale Gemeinschaft heilsam ist?

Die *Sportpsychologie* kommt hier leider nur zu recht mageren Ergebnissen: Wer bereits Sport treibt, wird meist weiterhin auch Sport treiben und wer keinen Sport mag, kann kaum längerfristig dazu bewegt werden, wirklich regelmässig Sport zu treiben. Dies ist natürlich unbefriedigend. Ich glaube nicht, dass die Frage der Beeinflussung der Persönlichkeit durch den Sport erledigt ist, im Gegenteil: Sie ist trotz bisheriger Misserfolge, Wirkungen zeigen zu können, weitgehend unbeantwortet. Diese Beantwortung ist aber Voraussetzung für die Frage nach den präventiven

Wirkungen, die durch den Sport hervorgerufen werden könn(t)en.

Ich habe den Eindruck, dass die mageren Ergebnisse durchaus einen wahren Kern haben – viele Menschen *wollen* sich gar nicht wandeln und wenn, dann möglichst passiv und ohne Anstrengungen. Aber die schlechten Ergebnisse hängen stark auch mit den angewendeten Methoden zusammen: Statische Methoden messen das, was sich von einer grösseren Gruppe von Menschen aussagen lässt. Aber gerade subtile Veränderungen kann sie nicht messen, dazu ist Statistik – das »moderne« Mittel der Wissenschaften – einfach eine zu grobe und zu plumpe Methode.

Zwar kommt man rasch zu *irgendwelchen* Ergebnissen, aber die Untersuchungen kranken unter erschreckenden *Mängeln*. So geht man etwa einfach zu Sportklubs, macht ein paar Fragebogen-Untersuchungen und meint, auf diese Weise etwas herausfinden zu können, wie der Wandel des Menschen zustande käme und ob Sport präventiv wirken könne.

Aber das geht so nicht und hilft übrigens auch nicht der Sache, für die der Alt-Bundesrat und Sport-Sonderbeauftragte der Uno, Adolf Ogi, zur Zeit leidenschaftlich und mit ganzem Herzen kämpft.

Man muss bei solchen Untersuchungen beachten, dass die Menschen ja aus unterschiedlichen Gründen Sport treiben. Und bereits die Frage nach der Motivation ruft nach *interdisziplinärer* For-

sung, denn man kann die Menschen ja nicht einfach befragen: Oft sagen wir bekanntlich etwas anderes, als das, was unsere wirkliche Motivation ist.

Dann würde sich oftmals die Frage stellen, ob wir auch wirklich wissen, *weshalb* wir diesen oder jenen Sport treiben. Ferner stellt sich die Frage, ob ein Trainer genügend *qualifiziert und motiviert* ist, um gezielte Prävention betreiben zu können, etc. Kurzum: Die Forschung hinkt da hinterher...

#### *Das Individuum im Zentrum*

Wir müssen bei der Frage nach der möglichen *präventiven Wirkung durch Sport* versuchen, genau hinsehen. Aber wie machen wir das? Wie erreichen wir Gewissheit darüber?

In meiner Luzerner Praxis Psychosphia® versuche ich etwa, diesen Fragen auf den Grund zu gehen, indem ich mich ganz auf den *Einzelnen*, das Individuum konzentriere. Ich bin der Ansicht, dass jede Art von Prävention in seinem Kern zuerst – oder mindestens *gleichzeitig* mit einem strukturellen Veränderungsversuch – eine *individuelle* sein muss.

Die Frage muss sich m. E. auf einen je einzelnen Menschen beziehen, dann auch auf das Gespann desjenigen, der etwas vermitteln möchte mit demjenigen, der etwas verändern möchte, also auf die Beziehung des Lehrer und des Schülers.

#### *Die Beziehung Lehrer-Lernender*

Damit ist im Wesentlichen die Bedeutung der förderlichen *Beziehung* zwischen einem Vermittler und dem Lernenden angesprochen. Diese, so zeigt sich, ist ausserordentlich wichtig.

Auch in der psychotherapeutischen Forschung, die sich ja zentral mit der Frage nach dem Wandel auseinandersetzt, ist inzwischen erkannt, dass die Beziehung zwischen dem Therapeuten und Patienten sehr wichtig und offensichtlich auch *der* wichtige Faktor für einen erfolgreichen Wandel ist.

Das bedeutet m. E. nun für eine seriöse Antwort auf die Frage nach möglicher Gewaltprävention durch Kampfsportarten, dass die *Individuen* – der Lehrer und unabhängig von ihm der Schüler – *und* die gemeinsame Beziehung genau betrachtet werden muss bzw. müssten. Also eine »Dreiheit«.

Dies zu unternehmen ist aber schwierig. Das zeigt auch die Forschung der Psychotherapie: Wie finden wir heraus, *was genau* Wandel beim einzelnen Menschen bewirkt? Die systemische Psychotherapie beantwortet diese Frage etwa ganz anders als die Verhaltenstherapie oder Psychoanalyse – nur um drei der grossen Schulen für professionell herbeigeführten menschlichen Wandel zu erwähnen.

Wir müssen daher diese Frage – nebst der Beachtung der genannten drei Faktoren »zwei Individuen und eine Beziehung« – interdisziplinär und aus philosophisch kritischer Sicht angehen, also viel miteinander *Diskutieren* und in der Forschung eine entsprechend grosse *Offenheit* entwickeln.

Mit letzterer Forderung beisst sich gewissermassen die Katze aber in den eigenen Schwanz: Die Forderung nach grosser Offenheit in der Forschung heisst, dass *der Forscher sich selbst dem Wandel stellt* und sich nicht voreilig oder voreingenommen festlegt. Dadurch kommt bei der wissenschaftlichen Untersuchung der Forscher selbst ins Zentrum: Warum stelle ich diese Frage, und nicht eine andere? Was möchte ich damit herausfinden? Was *kann* ich

denn wirklich so erkennen? Und so weiter.

*So wird also der Forscher selbst zum Zu-Erforschenden.* Und dies ist gerade die grosse Schwierigkeit: Wie beim Kampfsport – wenn er so gedacht ist, dass er den Menschen positiv verändern kann, also zum Wandel des Menschen (Gewaltprävention ist ja die Beeinflussung des menschlichen Wandels) etwas beitragen kann – wird der Forscher zum Übenden.

Ihre Frage kann deshalb nun auch heissen: *Kann Forschung am Menschen den Forscher positiv verändern?* Macht also ein Medizinstudium den angehenden Arzt somatisch, oder ein Psychologiestudium den angehenden Psychologen psychisch, gesünder?

Die Behandlung der Frage nach der Gesundheitsprävention – oder allgemeiner nach positivem Wandel – durch ein humanwissenschaftliches Studium ist im Prinzip gleich zu behandeln wie jene der Gewaltprävention durch Kampfsportarten. Aber wir haben ja trotzdem rechts-populistische Akademiker, die viel sozialen Schaden anrichten, wir haben kettenrauchende und nicht Sport treibende Ärzte, Psychologen, die Burnout erleiden etc.!

#### *Eine Ironie der Ausbildungen?*

Ist das etwa eine Ironie der Ausbildungswege? Wir suchen und fragen nach einer bestimmten Technik, nach einer bestimmten Erkenntnis- oder Einübungsmethode, aber vergessen gleichzeitig, dass das Erlernen bereits unser eigener Wandel sein könnte und eigentlich auch müsste!

Welcher Arzt, welcher Psychologe ist schon gesünder als der Rest der Bevölkerung? Wenn man diese Fragen statistisch untersucht, entdeckt man erschreckendes: Das Psychologiestudium etwa entpuppt sich als ein stärkeres

Stress-Studium als Studien in der ETH, die als technische und nicht-humanwissenschaftliche Ausbildungsinstitution bessere Studienbedingungen bietet und wo wahrscheinlich auch bessere Beziehungen zwischen den StudentInnen herrschen...

Kurz: Die vermeintlich vorbildlichen Universitäten tun sich schwer damit, sich selbst als *Bildungsstätte der Persönlichkeitsbildung und Lebensschule* zu erkennen.

Da sie das aber *sind* – bezieht sich dies nicht auf die meisten Ausbildungsstätten? –, richten sie direkt und indirekt recht viel Schaden an, so dass es fast schon erstaunlich ist, wie Menschen *dennoch* persönlich wachsen.

Dabei könnten etwa die Universitäten beste Schulungsstätten sein für die Persönlichkeitsbildung: Die Psychologen könnten den StudentInnen etwa mentale und psychische Stärke vermitteln, sozialen Wachstum und Beziehungsstärke, die Ärzte eine umfassende somatische Gesundheit, die Philosophen moderne geistige Lebensschulen, wie sie im antiken Griechenland etabliert waren.

Diese Überlegungen sind nun auch auf Ihre Fragestellung bezüglich präventiven Wirkungen durch den Kampfsport zu beziehen und meines Erachtens sehr wichtig. Im Zentrum steht die also weiterführende (Gegen-)Frage: *Inwieweit sind der Lehrer, die Institution und der Schüler »Elemente einer Lebens- und Persönlichkeitsschulung«?*

Aber lassen Sie uns zur nächster Frage gehen, sonst kommen Sie nicht mehr dazu...

### **F: Verleitet Kampfsport dazu, unverhältnismäßig zu reagieren?**

*Breitschaft:* Das ist gut möglich und abhängig vom vorher festgestellten, also: Inwieweit sind Schüler, Lehrer und

Schulungsinstitution – das Dojo – vom Geist der Lebensschulung durchdrungen.

Dabei ist folgendes zu beachten: Der Schüler lernt zunächst *Techniken* der körperlichen Selbstbeherrschung, Selbstverteidigung und des Angriffs. Jede erlernte Technik will nun *angewandt* werden.

Dies ist ja auch in der Wissenschaft so: Hat man einmal in den Ansätzen erkannt, wie man Atome spalten kann, sind die Kraftwerke nicht mehr weit, oder – wie gerade aktuell in der politischen Diskussion – die Gentechnik.

Menschen wollen also Techniken angewendet wissen, denn sie würden sich fragen: Wofür können wir etwas, wenn wir es nicht *benutzen*? Ob diese Frage nicht auch anders beantwortet werden könnte – zum Beispiel mit der Gegenfrage: muss man alles, was man kann, auch umsetzen? – bleibt dahingestellt, denn sie ist leider *politisch unbedeutend*.

Es ist also wichtig, den »Zauberlehrlingen« einen Rahmen anbieten zu können: Wissenschaftler wie Kraftsportler können durchaus in den Ecken dunkler Mächtschaften ihre Dienste anbieten – Lernende wie Meister ihres Fachs können viel Schaden anrichten.

Kampfsportarten, wie sie heute angeboten werden, sind eine starke Mischung aus vielfältigen Motiven und Richtungen, wobei ökonomische Motive und Wünsche nach technischer Mächtigkeit nicht unbedeutend sind.

Je stärker dies aber der Fall ist und umso weniger stark der *Aspekt der Lebensschulung* herrscht – wobei ich betonen will, dass Wirtschaftlichkeit, Vermittlung einer Technik und eine sinnvolle Lebensschulung sich *nicht* ausschliessen müssen –, umso wahr-

scheinlicher wird wohl auch eine unverhältnismässige Anwendung der Technik und eine *Gier*, diese möglichst rasch auszuprobieren, eben *um* sie anzuwenden.

Gerade davor ist aber zu warnen: Der Ort, die Techniken einzuüben und auszuprobieren, ist das Dojo. Dazu müssen die Lehrer und Kampfsport-Meister in die Pflicht genommen werden. Sie müssen oft darauf hinweisen, was sie jeweils dann tun, wenn ihre Schule vor allem eine *Lebensschulung* ist, wie es in den Kulturen, wo sie herkamen, viel stärker der Fall war.

Bezüglich des kulturellen Ursprungs muss man ferner auch vorsichtig sein, um nicht einer historischen oder kulturellen *Romantisierung* zu verfallen: Auch die »östlichen« Kulturen haben mit ihren Kampfsportarten üble Erfahrungen gemacht. So weist etwa der Autor Victoria in seinem Buch »Zen. Nationalismus und Krieg« auf die unheilsame Allianz des Zen – durch Zen-Meister! – mit dem Militär. Zen, als wunderbare japanische Form der Lebensschulung für eine erlebbare Spiritualität des Augenblicks, wurde dazu benutzt, aus Soldaten noch bessere Kampfmaschinen zu produzieren!

### **F: Macht Kampfsport Täter noch gefährlicher?**

Auf alle Fälle ist das *möglich*. Wer sein Aggressionspotential wild ausleben will und ein guter Techniker ist, der kann noch gefährlicher werden für sein soziales Umfeld und gezielter seine Macht einsetzen. Auch da wären die Kampfsportmeister in die Pflicht zu nehmen:

Jemand, dessen Charakter ungeeignet ist und vielleicht eine stärkere Führung bräuchte, um nicht noch mehr Schaden anzurichten, sollte ausgeschlossen werden – wenn nicht eine adäquate Führung angeboten werden kann.

So ist auch das Gegenteil ist möglich. Geschichten »vom Schlägertyp zum achtsamen Kampfsportmeister« scheinen mir zwar etwas gar plakativ, aber sie sind meines Erachtens durchaus möglich. Ferner kann die Ausübung eines Kampfsportes, gezielt begleitet durch Fachpersonen – vielleicht auch in grösseren Programmen –, auch Bestandteil eines »Anti-Aggressions-Trainings« sein. Da ist aber der Kommunikationsaspekt um Einiges grösser, als in »reinen« Formen der Kampfkunst bzw. des Kampfsportes.

**F: Ist es Sinnvoll ein Kind im Alter von ungefähr 4 Jahren der Obhut der Eltern zu entziehen und es in ein Shaolin Kloster zu schicken?**

Ein Kloster will dem Mönch eine mehr oder weniger umfassende, aber sicher gezielte Lebensschulung bieten und ist in gewissen Teilen unserer Erde die einzige Möglichkeit der Ausbildung für wirtschaftlich arme Menschen. Aufgrund ihrer ausserordentlich konzentrierten Schulung, aber sicher auch aufgrund einer werbeträchtigen Zur-Schau-Stellung, haben es einige Klöster zu *Weltruhm* gebracht. Das Shaolin-Kloster gehört offensichtlich dazu. Wie aber genau die Ausbildung da aussieht, kann ich Ihnen nicht sagen.

*Entwicklungspsychologisch* wäre so eine frühe Trennung durchaus interessant zu untersuchen. Ich kenne leider keine solchen Untersuchungen oder Fremd-Berichte. Generell aber stellt eine solche Praxis, wie sie ja im »Osten« auch heute noch vorkommen, unsere europäische enge Familien-Bindung, zumindest potentiell in Frage.

*Interessant* sind nun andere Möglichkeiten immer. Zum Beispiel könnte eine frühe Auflösung der Familien-Bindung durchaus auch zu

stärkerer *Autonomie* führen, was aber auch gefördert werden müsste. Ich vermute, dass ein Kloster wie das Shaolin dies tut.

Wir könnten uns zum Beispiel aufgrund solcher Praxis auch fragen, ob Menschenkinder nicht schon *früher selbstständig* sein könnten, als wir dies vermuten aufgrund unserer gesellschaftlichen Praxis.

Wenn wir also davon ausgehen, dass Jugendliche schon früher Erwachsenen genug sind, um sie als autonome Wesen in die (politische) Gesellschaft aufzunehmen, könnte das vielleicht auch das Verhalten der Jugendlichen verändern – hin zu einem verantwortlicheren Verhalten.

Ich könnte mir durchaus vorstellen, dass unsere Gesellschaft die Jugendlichen zu stark bevormundet und sie bzw. ein grösser Teil sich mehr in unsere Gesellschaft einbringen würden, wenn die Strukturen etwas einladender wären. Vielleicht haben die politisch Mächtigen aber – »das Volk« und die Politiker – auch Angst vor einer »Macht jugendlicher Potenz«, die destabilisierend auf bestehende Strukturen wirken könnte?

Durch eine allzu starke Familienanbindung, dies ist also die Überlegung, bewirken wir möglicherweise auch Stillstand und Starre. Beispiele, wie jenes, das Sie anführen, kann dazu anregen, unsere eigenen Werte zu bedenken und zu überlegen, ob wir etwas in unserer gesellschaftlich akzeptierten Form der Lebensführung ändern möchten – zugunsten der Persönlichkeits- und Bewusstseinsentfaltung des Menschen.

**F: Kann man "hier im Westen" sein Leben überhaupt einer Kampfkunst widmen? Wenn ja: Wieso? Wenn nein: Wieso nicht?**

*Breitschaft:* Ja, ich denke schon. Aber, wie bereits gesagt, setzt dies die Ausrichtung auf eine *Lebensschulung* voraus, was die »Dreiheit«, also den Schüler, den Lehrer und die Institution – das Dojo und mit ihm die Gemeinschaft mit den anderen Schüler – betrifft. Dies ist m. E. schwierig in einer förderlichen und auch konzentrierten Form zu finden.

In einem Kloster scheint das viel einfacher, weil da alle Beteiligten auf die Lebensschulung ausgerichtet sein sollten. Aber auch da gibt es natürlich Schwierigkeiten: Warum sollte es im Kloster auch ganz anders sein als im Beispiel der Universitäten? Für alle Institutionen gilt: Die Ausrichtung der »Dreiheit« Schüler-Lehrer-Institution auf eine individuelle und verantwortungsvolle Lebensschulung ist der Angelpunkt.

Übrigens ist das normalerweise auch bei *sektenartigen Gruppierungen* so, dass sie eine Lebensschulung – aufgrund welchen Systems auch immer – propagieren: Sekten sind eine nach Aussen abgeschlossene Gruppierung, die etwas Bestimmtes miteinander tun wollen.

Es ist daher ein Unterschied, ob man einfach eine von Aussen eine abgeschlossene Gruppierung als Sekte bezeichnet, eben gerade *weil* sie sich abschliesst und wir Aussenstehende nicht wissen, was sie tun und wir auch nicht an sie herankommen – sie also nicht beeinflussen können. Oder aber, ob wir den Sekten-Begriff dazu benutzen, wenn den Menschen die individuelle Autonomie-Entwicklung bewusst verunmöglicht wird. Hierfür müssen wir aber Einblick erhalten in solche Formen nach Innen propagierter Lebensschulung. Zumindest sollten wir dies, um potentielle und betroffene Mitglieder vor Ausbeutungen schützen zu können.

Eine wirklich gute Kampfsportschule vermittelt daher eine Technik, die sich auch auf die *individuelle Lebensschulung* bezieht. Sie darf nicht zu allgemein sein, sondern muss sich auf den *Einzelnen* beziehen können, auf ihn eingehen können. Der Lehrer sollte sich gut bewusst sein, *wie* er die Autonomie des Einzelnen fördern kann und dies mit dem Schüler besprechen und angehen.

So könnte dies etwa, wenn das »Prinzip der guten Technik« über der aktuellen Möglichkeit des Schülers steht, der Autonomieentfaltung des Schülers schaden. Der Schüler denkt dann etwa »wenn ich die Technik kann, bin ich einen Schritt weiter« oder »habe ich es geschafft« oder »bin ich mehr wert« und so weiter. Die Technik ist aber im Falle der Lebensschulung im besten Fall ein *Mittel für den Fortschritt in Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung*.

Dies ist die Verantwortung, vor der sich auch »die Universitäten« drücken: Technik – das Erlernen eines Wissens und Tuns – ist nicht unbedingt das Wesentliche, sondern vielmehr *wer* »dies« *wie*, auf welche Weise, tut. Wer etwas vermittelt, muss unbedingt gut und achtsam beachten, dass das Vermitteln bereits schon individuelle Lebensschulung ist – im positiven oder negativen Sinn. Das betrifft also wiederum die ganze »Dreiheit« – auch den Schüler, denn er vermittelt sich selbst ja auch etwas!

### **F: Was ist der Unterschied zwischen Kampfkunst und Kampfsport?**

*Breitschaft*: Wenn Sie so wollen, kann man den Unterschied da ansetzen, dass das eine – der Kampfsport – nur eine Technik vermittelt und nicht bewusst den Wandel des Menschen beachtet. Damit wird der *Spaltung des Selbst* Vor-schub geleistet. Die Kampfkunst hingegen stellt in ihr

Zentrum eine Lebensschulung mit den Mitteln des Kampfsportes. Ich würde vorschlagen, generell auf die Vermittlung der Lebensschulung zu pochen.

### **F: Wie sieht das typische "Opfer-Profil" aus?**

Ich nehme an, Sie sprechen auf Gewalt-Ereignisse an? Es gibt da kein »typisches Opfer-Profil«. Alle Menschen können Opfer von Gewaltverbrechen, von Übergriffen werden. Natürlich gibt es aber Faktoren, die in die Prävention einfließen.

Es gibt etwa *strukturelle Faktoren*, die in der Städteplanung einbezogen werden. Dunkle, verwinkelte Ecken etwa, können durch helles Licht und einfach architektonische Massnahmen beseitigt werden.

Auf der *Persönlichkeitsebene*, auf die Sie ansprechen, kann aber schon auch einiges getan werden: Menschen zum Beispiel, die *ängstlich* reagieren, können erst recht Opfer von Übergriffen werden, da manche Täter ihr Risiko zu minimieren suchen.

Aber auch eine verbale Gegenwehr kann erst recht zu Gewaltakten führen. Es ist daher schwierig, etwas Allgemeines zu sagen. Sicherlich nutzt es aber den Menschen, wenn sie sich *körperlich, verbal und emotional abgrenzen können* und in der jeweiligen Situation frei entscheiden können, welche inneren und äusseren Verhaltensweisen angebracht sind.

Wer sich aber nur auf die körperliche Abgrenzung und Selbstverteidigung konzentriert, der schränkt sich in seiner möglichen Verhaltensbreite ein – und wird wohl auch auf der körperlichen Ebene reagieren...

### **F: Denken sie dass die Entwicklung der Jugend-**

### **kriminalität etwas mit der Zunahme an Kampfsportlern gemeinsam hat?**

Nein, das glaube ich nicht. Bezüglich der Ursachenforschung muss wohl eher in soziologischer Richtung gesucht werden: Junge Menschen, die keine rosige Zukunft vor sich sehen, gleiten wohl rascher ab in negative Verhaltensmuster. Ähnliches zeigt sich meines Erachtens auch beim gar dümmlich bezeichneten »Krieg gegen Terrorismus«, der wohl eher ein *Kampf gegen Armut, Zukunftslosigkeit, Langeweile – und Dummheit!* – sein müsste – und daher Bildung, Sport und diverse Gemeinschaftsprojekte massiv zu fördern wären, welche an der Bildung und am Wandel hin zu einer widerspruchsvollen vielfältigen, aber Gesellschaft beitragen können.

Schlechte *Machtverteilungen* zahlen sich bekanntlich ja auch nicht aus. Also vielleicht etwas mehr Macht und Verantwortung den Jugendlichen übertragen, mehr Persönlichkeitsbildung in den Bildungssystemen und eine sinnvolle und, soweit möglich, gleichberechtigte Führung der Jugendlichen – nicht im Sinne der naiven früheren Anti-Autoritären Erziehung, sondern im Sinne des gemeinsamen Gestaltens und verteilter Machtkonstellationen, die aber begründete *Hierarchien* nicht missachtet. Denn auch letzteres würde zu Chaos, zu einem unbefriedigten Zustand der Ziellosigkeit führen.

### **F: Wie verhält sich Ihrer Ansicht nach ein Kampfkünstler bei einer Selbstverteidigungssituation?**

*Breitschaft*: Er sieht genau hin, was es zu tun gibt. Er ist ein nicht-kämpfendes Wesen. Der Gründer des *Aikido*, der Alt-Meister Morihei Ueshiba soll einmal gesagt haben, ich zitiere:

»Vereinige dich mit dem Kosmos, dann wird der Gedanke an Transzendenz verschwinden. Transzendenz gehört der profanen Welt an; wenn jede Spur von Transzendenz verschwunden ist, tritt die wahre Person hervor, das göttliche Wesen. Mache dich leer, und lass das Göttliche wirken«

(aus: Stevens, John. *Unendlicher Friede*. Die Biographie des Aikido-Gründers Morihei Ueshiba, S. 200).

Das kommt dem Zen und dem Buddhismus generell sehr nahe sowie der Mystik im Allgemeinen, die das Eingehen in reine Augenblickserfahrungen schult, also auch die christliche Mystik, die taoistische Mystik etc.

Übrigens findet sich auch bei in der Antik bei den Griechen solche Formen. Ich nenne das Gemeinsame dieser Formen der Mystik *transreligiöse Mystik*, wie etwa auch der zeitgenössische Zen-Meister und Benediktinerpater Willis Jäger.

Dieses Ziel ist, folgt man der Darstellung des Aikido-Gründers Ueshiba, auch dasjenige der Kampfkünste. Aus diesem Grund ist eine *regelmässige, konzentrierte und disziplinierte Selbst- und Lebensschulung* wichtig. Denn sonst wird der Kampfkünstler, um Ihre Unterscheidung zu benutzen, ein Kampfsportler, der eine Technik anwenden möchte und wohl auch wird.

**F: Das Leben eines Kampfkünstlers (KK) läuft also sehr diszipliniert ab. Wie wirkt diese strenge Lebensweise auf das Wesen eines Menschen?**

*Breitschaft:* Das kommt unter anderem auf die »Dreiheit« an, die ich ja bereits einige Male angesprochen habe. Da stellt sich etwa die Frage nach der *sozialen Integration* und nach der *Integration* der Übung in

den *Alltag*. In einem Kloster sieht das ja ganz anders aus!

Jede Lebensschulung sollte eine *integrale Schulung* sein, darf nicht wichtige Lebensaspekte leugnen. Sonst kann das auch Schaden anrichten. Deshalb ist ein *Ausgleich* wichtig, um nicht in Einseitigkeiten reinzurutschen, ferner ein *Austausch* über eigene Erfahrungen und Schwierigkeiten. Wichtig ist, dass die disziplinierte Ausbildung und Schulung nicht das Ego aufbläht – was leider sehr schnell geschehen kann –, sondern in eine *integrale Offenheit* führt, die das Ego flexibler, gesammelter und zielgerichteter auf den Augenblick ausrichtet.

**F: Was für eine Motivation können Junge Menschen haben, um eine Kampfkunst zu betreiben?**

*Breitschaft:* Selbstbestätigung, Selbstmächtigkeit, Stärkung des Selbstgefühls und Selbstwertgefühls, männliche Stärke, Selbstbehauptung, Selbstsicherheit, Selbstverteidigung, Angstreduktion, körperliche Aktivität, Fitness – da gibt es natürlich viele Motivationen!

**F: Hat Kampfkunst einen Einfluss auf die Gesellschaft?**

*Breitschaft:* Ja, ich denke, dass die aufrichtige und disziplinierte Schulung in einer Kampfkunst auch wichtige gesellschaftliche Einflüsse haben kann. Sie unterstützt die *Wichtigkeit der Lebensschulung* und kann mit der Zeit wohl auch andere Menschen beeinflussen, sich einen Weg der Lebensschulung zur Persönlichkeitsentfaltung zu suchen.

**F: Was denken Sie, gehen KK anders mit Ihren Mitmenschen um, als Nicht-KK?**

*Breitschaft:* Das hängt natürlich vom Grad des *Fortschritts*, der *entschlossen*

senen Übung und der bereits entwickelten *Achtsamkeit* ab. Sie sollten zumindest ein achtsameres Gegenwartsbewusstsein, eine hohe augenblicksorientierte Handlungs- und Hilfsbereitschaft entwickeln, die auf tiefem *Mitgefühl* ruht – aufgrund der erreichten *Einsicht in das gemeinsame Eins-sein*.

**F: Wie ist im Allgemeinen der Umgang untereinander im fernen Osten, gehen die Menschen fairer und freundlicher miteinander um?**

*Breitschaft:* Oh, das kann man so nicht sagen, schon gar nicht bezüglich eines eventuellen Einflusses von Kampfkünsten, da heutzutage – wie übrigens früher auch nicht – längst nicht alle »Östler« einen letztlich spirituell geprägten »Weg« gehen.

Die Kulturen unterscheiden sich ja auch sehr stark: So sind etwa gemeinschaftliche Werte häufig vorrangig, was das Verhalten untereinander verändert. In Japan haben viele Menschen beispielsweise Probleme, da individuelle Bedürfnisse unterdrückt werden. Es wäre vielleicht gut, wenn wir die jeweiligen Unterschiede und Gemeinsamkeiten betrachteten und versuchten, dasjenige in unsere Kultur zu integrieren, was uns im Positiven verändern könnte.

Die Würde des Menschen und einen guten Umgang miteinander über Lebensschulung – das haben wir auch in unserer Kultur. Nur gerät das vielleicht allzu oft in Vergessenheit.

Interessant sind sicherlich die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der jeweiligen Lebensschulungen zu bedenken und sich – vielleicht in einer kleinen Gemeinschaft von Gleichgesinnten, Freunden oder in einem Dojo – in individuellen Lebensübungen zu disziplinieren und sich dabei nicht nach innen abschliessen,

sondern *stets auch die eigene Aussenseite zu leben.*

Dann ist die Lebensschulung auch eine gesellschaftspolitische Angelegenheit, die sich jeweils durch den Einzelnen im Augenblick jeweiliger Situationen realisieren kann.