

## **San-Cai-Dao-Association**

Wieso ausgerechnet Kampfkünste zur Gewaltprävention?

Die chinesischen Kampfkünste sind ein hervorragendes Mittel zur Gewaltprävention. Natürlich stellt sich die Frage, wieso zur Gewaltprävention ausgerechnet Kampfkunst eingesetzt werden sollte? Dabei gilt es zu bedenken, dass die meisten Jugendlichen, die eine große Gewaltbereitschaft besitzen, aus ihrer inneren Einstellung heraus ein großes Misstrauen gegenüber allen Arten von pädagogischen Angeboten besitzen, sie oft nicht ernst nehmen oder sie gar ablehnen. Daher müssen gewaltpräventive Maßnahmen, die einen wichtigen pädagogischen Anspruch haben, oft in einer mehr verdeckten Form vermittelt werden. Es soll also ein Medium gefunden werden, das Jugendliche anspricht. Dafür ist die Shaolin oder Wudang Kampfkunst hervorragend geeignet.

Jugendliche zeigen meist sehr großes Interesse an der Kampfkunst im Allgemeinen - sehr schnell dann meist auch für die chinesische Kultur insgesamt. So ist es also kein Problem, die Zielgruppe, die für Gewaltprävention erreicht werden soll, auch zu erreichen. Dabei ist die Kampfkunst so vielseitig und abwechslungsreich, dass immer wieder neue Eindrücke entstehen. Dadurch ist es möglich, ohne Verlust an Motivation eine lange Zeit zu trainieren.

Konfliktlösungen bieten

Zum einen sind im Trainingsprogramm sowohl Konfliktlösungsübungen enthalten als auch solche, die den Umgang mit Gewalt vermitteln.

Zum anderen steht die Shaolin oder Wudang-Kampfkunst sehr speziell in der überaus friedlichen Ethik des Buddhismus bzw. Taoismus, wie sie von den Mönchen und Meistern beispielhaft vorgelebt wird. Dabei werden auch tiefgehende Moralvorstellungen durch praktisches Handeln einfach aufgezeigt. Das Interesse an dieser friedfertigen Ethik wächst bei den teilnehmenden Jugendlichen ganz von selbst und bedarf keiner sonstigen Vermittlung. Dadurch wird Misstrauen gegenüber dem Dargebotenen von vorneherein vermieden. Auch wollen nicht irgendwelche äußeren Autoritäten die Jugendlichen belehren, sondern diese wenden sich ganz von alleine an ihre Lehrer.

Ruhiger und respektvoller Umgang miteinander

Die speziell im Wudang Tempel eingehaltene Etikette und das Zeremoniell fördern einen ruhigen und respektvollen Umgang miteinander, stärken das Gemeinschaftsgefühl und geben ganz von selbst gewaltfreie Lösungsansätze und -möglichkeiten für Konflikte an die Hand, welche die Jugendlichen mit der Zeit kennen lernen.

Die mögliche Verknüpfung mit Qigong und Taijiquan verhindert eine einseitige Fixierung auf die Kampfaspekte der Kunst. Innerhalb der Shaolin bzw. Wudang-Kampfkünste stellen sich für die Jugendlichen sehr bald ganz von selbst der Aspekt der Arbeit mit innerer und äußerer Energie sowie die Selbstkultivierung in den Vordergrund.

Selbstverantwortung und Vertrauen

Zudem lernen die trainierenden Jugendlichen den Begriff der Selbstverantwortung kennen. Da jeder, der durch ungerechtfertigte Anwendung (gerechtfertigt wäre ausschließlich der Fall unausweichlicher Notwehr) auffällt, aus der Gruppe ausgeschlossen wird, lernen sie sehr schnell, dass ihr Tun von Konsequenzen begleitet wird. Sehr oft ist es notwendig, gewaltbereiten Jugendlichen bewusst zu machen, dass ihre Handlungen nicht in einem "leeren Raum", losgelöst von allem erfolgen, sondern immer auch Wirkungen auf sie selbst nach sich ziehen. Dies wird durch ein solches Regularium vermittelt.

Da ein großer Teil der Übungen Partnerübungen sind, bzw. in Gruppen ausgeführt werden, stellt sich ein sozialer Lernprozess ein. Jugendliche erlernen den Umgang mit anderen Menschen. Sie erkennen in ihrem Gegenüber nicht mehr den Feind, sondern den Partner. Durch die gerade in den Wudang-Kampfkünsten - z.B. beim Selbstverteidigungstraining - gegebene Notwendigkeit, mit dem Partner ein Team zu bilden, lernen die Jugendlichen, Vertrauen aufzubauen und zu entwickeln.

### Selbstdisziplin und Geduld

Ein sehr wichtiger Aspekt der Kampfkunst ist auch die benötigte Selbstdisziplin. Auch kann sich ein Erfolg nicht einstellen ohne Geduld und Selbstüberwindung. Bringt man diese aber auf, stellt sich der Erfolg eben auch ein. Es zeigt den Jugendlichen also, dass sich nur durch Disziplin, Geduld und Leistungsbereitschaft etwas erreichen lässt und dass diese Eigenschaften zum Erfolg führen.

Bedingt durch die Etikette und das Zeremoniell sowie den damit verbundenen Kodex, entwickelt sich bei den Schülern ein anderer Umgang mit Gewalt, die ihnen begegnet. Sie lernen sowohl mit Aggressionen, die ihnen entgegengebracht werden, als auch mit dem eigenen Aggressionspotential, das sehr oft unbewusst ist, auf eine andere Art umzugehen und dies zu kanalisieren.

Auch die Vermittlung von Disziplin, Selbstbeherrschung und Selbstbewusstsein bewirken eine Änderung der Einstellung zur Gewalt und sorgen dafür, dass Aggressionen kontrolliert ausgelebt werden.

Dabei halten sich die jugendlichen Schüler an den Ehrenkodex, der ihnen z.B. jede Gewaltanwendung, vor allem gegen Schwächere, verbietet. Sie lernen im Training den Umgang mit Jugendlichen aus anderen Kulturkreisen und mit anderen nationalen, kulturellen und religiösen Hintergründen kennen und erfahren so auch Toleranz gegenüber anderen Gruppen.

Bis Techniken, die die Jugendlichen erlernen, effektiv sind, dauert es eine gewisse Zeit. Bis zu diesem Zeitpunkt sind die Jugendlichen weit genug, um mit aufkommenden Konflikten konstruktiv umzugehen. Aus diesem Umstand und dem Gesagten zur Etikette ergibt sich, dass die Gefahr eines Missbrauchs des Gelernten nicht gegeben ist.

### Die Einheit von Körper und Geist

Sehr wichtig ist in den Kampfkünsten die Einheit von Körper und Geist. Was jetzt so "philosophisch" klingt, wird im Training aber real umgesetzt. So werden Übungen zur Stärkung der Konzentration, der mentalen Leistungsfähigkeit und der Ausgeglichenheit eingesetzt.

Ganz allgemein bewirkt das Training der Kampfkünste eine positive Veränderung der Motorik.

Auch können Jugendliche dadurch, dass sie lernen, ihre Kräfte realistischer einzuschätzen, mit diesen besser umgehen. So werden sie in die Lage versetzt, in Situationen, in denen sie Gewalt ausgesetzt sind bzw. mit dieser konfrontiert werden, die erworbenen Fertigkeiten in der Selbstverteidigung angemessen und kontrolliert einzusetzen. Dies verhindert eine Überreaktion auch bei der tatsächlichen Notwehr, kann unangemessene Gewaltanwendung und auch den Exzess von vorneherein verhindern. Dadurch wird auch sichergestellt, dass andere nicht durch Verlust der Selbstbeherrschung in Zorn und Wut verletzt werden.

Das Ausüben der Kampfkunst vermittelt den Schülern eine andere und oft völlig neue Einstellung zu körperlicher Gewalt. Ihre Position wird durch ihre angeeigneten Fähigkeiten gestärkt. Dabei gibt ihnen die erworbene Stärke Sicherheit und sie lernen gleichzeitig, dass es nicht notwendig ist, sich weder sich selbst noch anderen gegenüber ständig beweisen zu müssen, z.B. durch Drohungen oder Schlägereien.

Die eigenen Schwächen akzeptieren

Es darf leider nicht außer Acht gelassen werden, dass Jugendliche in einem oft unterschätzten Maß auch der psychischen Gewalt ausgesetzt sind. Hierzu gehören oft Erpressung, Mobbing jeder Art, die Ausnutzung von Abhängigkeitsverhältnissen sowohl in Schulen, Betrieben und leider oft auch in Familien.

Die Shaolin und Wudang-Kampfkünste mit ihrer ethisch-moralischen Schulung und auch der Begründung in der buddhistischen und taoistischen Philosophie und Psychologie vermitteln den Schülern ein positives Selbstbild, das auf Inhalten wie Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und einer realistischen Selbsteinschätzung beruht. Dabei lernen die jugendlichen Schüler auch, ihre eigenen Schwachstellen zu akzeptieren und damit produktiv umzugehen sowie an deren Verbesserung zu arbeiten.

So wird ihnen auch ganz von selbst eine gute und gesunde Lebenseinstellung zu Eigen, und ihre Moralvorstellungen werden modifiziert. Begriffe wie Ehre und Anstand gewinnen wieder an Bedeutung und werden in die Lebenswelt der jungen Schüler integriert bzw. verstärkt. Dies hat langfristigen positiven Einfluss auf die gesamte Persönlichkeitsentwicklung.

Jacek Zajac