

BUDDO

A Buddhist monk in orange robes stands on a wooden pier, looking out over a large body of water towards a range of mountains under a clear blue sky. The monk's hands are held out in a gesture of openness or prayer. The scene is bathed in the warm light of late afternoon or early morning.

Wesen und Wirken
der
Kampfkunst

Jörg-M. Wolters | Chris R. Dorn (Hrsg.)

O Mi To Fo

Wir grüßen den Buddha in dir - und in uns!

"Glaubt nicht an irgendwelche Überlieferungen, nur, weil sie für lange Zeit in vielen Ländern Gültigkeit besessen haben.

Glaubt nicht an etwas, nur, weil es viele andauernd wiederholen. Akzeptiert nichts, nur, weil es ein anderer gesagt hat, weil es auf der Autorität eines Weisen beruht oder weil es in einer heiligen Schrift geschrieben steht.

Glaubt nicht an Einbildungen und Visionen, die ihr für gottgegeben haltet. Glaubt nichts, nur, weil die Autorität eines Lehrers oder Priesters dahintersteht.

Glaubt an das, was ihr durch lange eigene Prüfung als richtig erkannt habt, was sich mit eurem Wohlergehen und dem anderer vereinbaren lässt." (Buddha)

Inhaltsverzeichnis.

Einleitung

1. **Budo** - Grundlegendes und Allgemeines zur Wortbedeutung
 - Die 6 Wesenselemente
 - Die 6 Prinzipien
 - ...und mehr
2. **Der Dualismus von Kampfkunst und Kampfsport**
 - Charakteristika als Abgrenzungsmerkmale
 - Budoka und das Ethos des Athleten
 - Selbstverteidigung, Kampfsport, Kampfkunst und Budo
 - Zwischenreflexion
3. **Paradigmenwechsel:**
Die Subjektzentrierung im Budo
 - Budoide Wesenselemente
 - Bu und Do
 - Schüler - Lehrer - Weg
 - Das Dojo
 - Reigi - Das moralische Gerüst
 - Zen - Das geistige Gerüst

- Shu Ha Ri – Die Etappen des Weges
- Reflexion

4. **Budopädagogik**

- Budo-Projekte. Professionelle Budo-Angebote

5. **Budotherapie**

- Budotherapie bei seelischen Erkrankungen

6. **Das heilsame Wesen und Wirken buddhistischer Kampfkunst, oder:**

Mein Weg nach „Shaolin“ ...

- Stell dir vor...
- Konsequenzen für das zentrale Qi
- Letzter Ausweg – „Shaolin“
- Dein erster Schritt als „Shaolin“
- Dein zweiter Schritt als „Shaolin“
- Dein dritter Schritt als „Shaolin“
- Zurück auf Anfang: Stell dir vor...
- buddhAID...

Zum Schluss, oder:

Budo – Beruf und Berufung

Schlusswort der Herausgeber...

Über die Autoren...

Grusswort der Herausgeber

Univ. Doz. Dr. Jörg-M. Wolters | Prof. Dr. Chris R. Dorn

Was uns verbindet, ist ein gemeinsames Grundverständnis des Budo. Was für uns beide im Zentrum steht, ist nicht die *äußere Leistung*, sondern die *innere Reifung* und *Menschwerdung*. Sie steht von jeher im Mittelpunkt der Weg-Lehre der Kampfkünste – diesem Weg fühlen wir uns verpflichtet. Aufgrund dieser originär erzieherischen, selbsterzieherischen aber auch therapeutischen Anteile der Auseinandersetzung mit sich selbst, gewinnt Budo heute als neues Medium sowohl in der Pädagogik als auch im Rahmen therapeutischer Settings immer mehr an Gewicht. Mit anderen Worten: Budo wirkt in jedem Bereich unseres Lebens gedeihlich, indem es den *Körper kräftigt*, den *Geist stärkt* und sowohl unsere *Achtsamkeit* als auch unser *Mitgefühl* ausbildet, was uns deutlich *sozialer* macht. Wir forschen und arbeiten an verschiedenen gemeinsamen Projekten, um möglichst vielen Menschen diesen bereichernden Weg zu vermitteln.

Wir bieten **Vorträge, Coachings, Seminare** und **Weiterbildungen** an, die sie vielleicht interessieren und/oder inspirieren könnten. Außerdem finden sie **umfassendes Material** zum Thema auf unseren Heimseiten. Wir würden uns freuen, wenn sie uns besuchen... **Und wenn sie Fragen haben** – Mail genügt!

- www.shoto-kempo-kai.de
- www.budopaedagogik.de

- www.buddha-aid.org
- www.professordorn.de

Unsere Vision: **Shorinji-Bubutsu-Do**
(jap.: Shaolin buddhistisches Budo)





Einleitung

Jörg-M. Wolters

Budo als Oberbegriff für die traditionellen Kampfkünste, eigentlich namentlich Japans, aber hier im weiteren Sinne alle Kampf- und Bewegungskünste Asiens, die sich als „Weg“ und nicht Sport begreifen, ist in den letzten Jahren vermehrt Gegenstand der öffentlichen Diskussion. Jüngere Veröffentlichungen zum Thema nehmen das historisch, philosophisch, psychologisch und pädagogisch Besondere und sich vom modernen Kampfsport gänzlich Unterscheidende in den Blick, obwohl sich allerdings weiterhin begrifflich und inhaltlich falsche Vorstellungen durch die absurde Vereinnahmung der allein dem Budo zugeschriebenen Wesenszüge und Wirkweisen in sog. „Budo-Sport“-Verbänden immer mehr verbreiten. Gerade so, als könne man dem modernen Kampfsport durch den Zusatz „Budo“ (der suggerieren soll, man beziehe sich auf dessen Wesentliche, „Geistige“) etwa einen ehrwürdigtraditionellen Charakter verleihen und den Wettkampfsport bereichern, gar ethisch aufwerten.

Insofern bedarf es immer noch oder immer mehr der Aufklärung darüber, was denn das eigentliche Wesen und Wirken von Budo überhaupt ausmacht, um dem Ganzen gerecht zu werden. Dabei soll sich dieses Buch nun weniger auf die historische, seit der Edo-Periode (1600–1868) vor allem vom Zen-Buddhismus (neben Konfuzianismus und Taoismus sowie Shaolin) geprägte Entwicklung von Budo aus

den alten Kriegskünsten (Bugei und Bujutsu) eingehen, als auf das nunmehr auch heute noch Wesentliche und „Spezielle“.

Budo als spirituelle wie praktisch-philosophische Weg-Lehre und dadurch Kampf-„Kunst“ kann, recht verstanden, ein einzigartiger Schatz in der Theorie und Praxis des Studiums von „Kampf“ und „Kämpfen-Können“ sowie des Selbst sein, und am Ende auch des eigenen Lebens. Budo wirkt!

Es ist ein auf Bewegung, Begegnung und Besinnung angelegtes bewährtes ganzheitliches „Instrument“ der Selbsterziehung, Charakterschulung und Persönlichkeitsentwicklung und als originärer Weg („Do“) zum „Friedvollen Krieger“ eine konkrete Anleitung zu körperlicher, seelischer, geistiger, d.h. psycho-physischer wie psycho-emotionaler Selbstbeherrschung, die auf der Grundlage von stetig geübter Achtsamkeit und Wertschätzung in der „Meisterschaft“ zu Einsicht und Gewaltverzicht führt.

In diesem Buch wird das Thema Budo, sein Wesen und Wirken, aus Erfahrung und wissenschaftlicher Erkenntnis heraus analysiert, um ein ebenso weitergehendes wie tieferes Verständnis von der Sache zu fördern.

Die Autoren (Vorstellung im entsprechenden Kapitel hinten), allesamt langjährige Kampfkünstler, Praktiker, „Meister“, Budo-

Lehrer und akademische Forscher, versuchen mit ihren jeweils verschieden gearteten Beiträgen und unterschiedlichen Schreibstilen den „wahren“ Kern und Sinn von Budo herauszuarbeiten.

Dies ist Mal in einem streng wissenschaftlichen und „nüchternen“ Stil, Mal sehr persönlich (fast intim), Mal als

Übersichtsarbeit eher populärwissenschaftlich, was den Bezug der Autoren zum Thema und der Lektüre der geneigten Leserschaft gerecht werden soll.

Insgesamt ist dieses Werk aber ein Plädoyer für die Rückbesinnung auf das Wesentliche und Anerkennung des Wesentlichen von Budo, und ebenfalls ein Einblick in und Ausblick auf die Chancen, die Budo in heutiger Zeit für die Ausübenden, Schüler wie Lehrer, aber auch Adressaten professioneller Budo-Methoden wie Budopädagogik oder Budotherapie hat oder haben kann. Das tiefere Wissen und Verständnis vom Wesen und Wirken des Budo wird jedem Interessierten jedenfalls dienlich sein, seinen eigenen Weg der Kampfkunst als „ewiger Schüler“ intensiver zu studieren oder als Lehrer gehaltvoller zu vermitteln.

Fragen, Kritik und Anregungen nehmen wir sehr gerne entgegen und freuen uns, liebe Leser, auf Ihr Feedback. Wir wollen das Thema ja bewegen, also auch diskutieren, darüber und dafür streiten, in die Welt tragen...

1. Budo - Grundlegendes und Allgemeines zur Wortbedeutung

Jörg-M. Wolters

Befassen wir uns zunächst einmal mit der Wortbedeutung. Das Wort Budo und seine eigentliche Bedeutung erschließt sich nämlich schon aus der Schreibweise. Sie definiert den gemeinten Sinn, der sich im heutigen westlichen Sprachgebrauch allerdings in offensichtlicher Unkenntnis des originär mit „Bu - Do“ Ausgesagten so verwässert hat, dass der Begriff in falscher Verwendung oft für alle möglichen Kampfsportarten herhalten muss. Dabei erklärt sich Sinn und Bedeutung durch die Schreibweise der Worte „Bu“ und „Do“ selbst:

The image displays two large, bold Japanese calligraphy characters, '武' (Bu) and '道' (Do), written in a traditional style. The characters are black and set against a white background. The '武' character is on the left and the '道' character is on the right, together forming the word 'Budo'.

Die japanischen (auch chinesischen) Schriftzeichen für Budo bestehen aus 2 Kanji, Bu und Do, gemalten Bildwörtern. Das

linke Zeichen „Bu“ wiederum besteht aus 2 einzelnen Bildern:



Zeichen für Hellebarde, Schwert



Zeichen für „Ende, Stopp“ oder „Beenden, Anhalten“.

Damit meint „Bu“ erstmal grundlegend also: „Schwert-Stoppen“ und im weiteren Sinne „Kampf beenden“.

„Bu“ begegnet uns im Wort „Bushi“, „Bu“ und „Shi“, also: „derjenige (Mensch), der das Schwert führt“, steht somit für „Krieger“ und das konkret kriegerische Element, für „Militär“ und die „Kriegskunst“, „Kunst des Krieges“ oder „Technik des Krieges“, „Bujutsu“ („Jutsu“ als „Kunst“ im Sinne von Kunstfertigkeit oder auch „handwerkliche Technik“). Der Begriff bezieht sich im Allgemeinen auf die Kriegs- und Kampftechniken des japanischen Altertums.

Damit steht das Kanji „Bu“ allein erstmal nur für die rein technische Fähigkeit und Fertigkeit, die „Handwerkskunst“,

Kämpfen zu können, um das „Schwert zu stoppen“. Wie das aber nun genau zu geschehen hat, wird mit dem nachfolgenden Wort und Kanji erklärt. Im „Bu“-„jutsu“ durch das „Beherrschen des Handwerks“, durch technisches „Können“ und Erfolg – also durch das Besiegen des Gegners.

Uns interessiert hier aber im Unterschied (und Gegensatz) zum Bu-jutsu vielmehr Bu-do, also das 2. Schriftzeichen „Do“. Es ist ebenfalls ein gemaltes Bild-Wort, dessen Sinn sich in der Analyse der beiden Ideogramme, aus denen sich das Zeichen „Do“ zusammengesetzt, erschließt:



Hier sehen wir den Menschen (vertikale Linie mit Punkt als Kopf) und einen Weg (horizontale Linie).

Dieser Bildteil bezeichnet somit recht „einen Menschen auf dem Weg“.

Das weitere Ideogramm im Kanji „Do“ soll das Ziel dieses Weges näher bezeichnen und definieren:



Dieses Zeichen „Kopf, Haupt“, auch „Führer“, „Führen“ symbolisiert den Helm des Shogun (Anführer des Kriegeradels der Samurai). Es steht für die Herrscherklasse oder deren mächtigen Einfluss und das „Würdevolle“ und „Besondere“, somit, und das ist nun ganz wesentlich, allgemein für ein sich lohnendes, zu erstrebendes „höheres Ziel“.

„Do“ heißt also im gemalten Wortsinne: „der Mensch auf dem Weg zu einem höheren Ideal“. Zwar wird „Do“ meist wörtlich übersetzt als „Weg“, „Straße“ oder „Pfad“, bedeutet aber im entsprechenden Kontext auch „Methode“ oder „Prinzip“, und in Bezug auf das besagte „Höhere Ziel“ hin eben auch „der rechte Weg“, auch die „Lehre“.

„Do“ gewinnt im Sinne der rechten „Lehre“ somit philosophische Bedeutung (auch wenn sie an den abstrakten Gehalt des gleichgeschriebenen chinesischen Wortes „Dao“ und Laotzes Daoismus, eine der 3 großen esoterischen Lehren Chinas neben Konfuzianismus und Buddhismus, herankommt).

„Do“ als der „rechte Weg“ und die „rechte Lehre“, um Höheres, ein „Ideal“ anzustreben und zu erreichen, ist daher ein eindeutig „geistiges“ Prinzip (im Unterschied zum technischen des „Jutsu“), ein „Sich-auf-dem-Weg-befinden“ im Streben nach dem „Besseren“, „Guten“.

„Do“ in der Betonung des „Weges“, also im Sinne der rechten „Weisheits“-Lehre, hebt somit originär ab auf das philosophisch „Esoterische“, auf Glaubens- und beinahe Religionswert erhaltende Ethik und Moral, auf einen Verhaltenskodex tugendhaften Strebens, Bemühens und Studierens des rechten Weges und ist dem praktischen, ehrenhaften „geistigen“ Übens und Tuns verpflichtet.

„Budo“ (auch chin. „Wudao“) besagt also schon im gemalten Wortsinn, dass das „Schwert-Stoppen“, den „Kampf-Beenden“, auf geistig-philosophischer Ebene - und eben nicht im körperlich-technischen Sinne wie in „Jutsu“-Systemen - zu bewerkstelligen ist. Nicht durch „Sieg“, das kriegerisch-kämpferische Besiegen der Gegner (wie im auf das bloße Handwerk dazu beschränkte „Jutsu“), sondern durch Einsicht, d.h. letztlich konkret die Ideologie („Do“) des „Nicht-Kampfes“.

Es wird quasi dank eigener moralisch-ethischer Grundeinstellung, dem Streben nach dem, übrigens buddhistisch inspiriertem höheren Ideal¹ des Nichtkämpfen-Wollens, des Friedens also, nunmehr das eigene Schwert gestoppt, nicht das des Feindes. Im richtigen Verständnis meint also Budo, den Kampf in dem Sinne zu beenden, dass er gar nicht erst entsteht, d.h. ihn also aus der Philosophie (und Psychologie) des erstrebten Gewaltverzichts heraus „zu vermeiden“, gar, ihn „zu verhindern“.

Dies ist mit dem „Sieg über sich selbst“ gemeint, der Sieg, der entsteht, wenn es gelingt, seine eigene Wut und Aggression, seine unkontrollierten Emotionen, sich selbst zu beherrschen, die volle Kontrolle seiner selbst.

Grundmann lässt dies in der provokativen These „Die Niederlage ist ein Sieg“² gipfeln.

Nun darf allerdings nicht verkannt werden, dass dieser „Do“ sich konkret auf „Bu“ bezieht. Das bedeutet, dass die Erlangung kämpferischer Fähigkeiten sehr wohl die zu erlernenden Inhalte von Kampfkunst und damit natürlich die konkrete Übungspraxis im Budo bestimmt. Das darf nicht übersehen oder verharmlost werden. Es geht darum, zu lernen, so gut kämpfen zu können, dass man den „Nicht-Kampf“ durch Überwindung des Kämpfen-Wollens oder

„Meinen-zu müssen“ verwirklicht, und als Souverän (Meister) schließlich jeder vermeintlichen Provokation in der Gewissheit von Überlegenheit (nicht ängstlichen Unterlegenheit) trotzen kann. Der Meister weiß um sich, seine Fähigkeiten, und muss es niemandem mehr beweisen, schon gar nicht unter Verletzung eigener („Do“)-Prinzipien des Gewaltverzichts und Wertschätzung allen Lebens³.

Das ist der – in der Tat buddhistische – „Weg des Friedvollen Kriegers“⁴ – nicht der ausschließlich spirituell-meditative der Mönche. Ein nur auf den ersten Blick paradoxer Weg...

Das breite Spektrum der „Wege“ in der japanischen Kultur, das von der Teezeremonie (Sado) über Kalligraphie (Shodo), Duftzeremonie (Kodo) bis zur Blumensteckkunst (Kado) oder, wie hier betrachtet, eben Kampfkunst reicht, setzt die jeweilige Kunst (das praktizierte Handwerk), mit der man sich in steter Übung im Trachten nach Erfüllung des Ideals auseinandersetzt, ins Zentrum von systematischer Selbstschulung und Selbstentwicklung. Im Budo lernt man, wie im Jutsu und seiner Idee folgendem Kampfsport auch, Kämpfen, nur eben in ganz unterschiedlicher Theorie und Praxis, Haltung und Zielvorstellung.

Wer permanent (auch in konkreten Zweikampfsituationen wie Kumite oder Randori) unter Anleitung eines echten Weg-Lehrers (Sensei) übt, sich bei Alledem (dem psycho-emotionalen Stress von Angriff und Verteidigung) zuvörderst selbst zu beherrschen, statt nur andere zu besiegen, den „Kontrahenten“ als Partner und Freund, gar Lehrer und nicht etwa Gegner sieht, geht einen (selbst-)erzieherischen Weg, den Tiwald als „Psychotraining“⁵ und Lind als „geistigen Weg“⁶ der Kampfkünste beschrieben haben.

Im Verstehen des Sinns des Begriffs „Budo“ wird offensichtlich, dass Budo weder Sport noch

Selbstverteidigung sein kann. Judo, Karatedo und andere nunmehr Pseudo-„Do“ sind längst olympische Wettkampfsportarten und nutzen nur noch den falschen Namen. Die hartnäckige und grassierende Verwendung des Worts „Budo-Sport“, der das Ganze noch schlimmer macht, als zu wenig zwischen Kampfkunst (Budo) und

Kampfsport (Bujutsu) zu unterscheiden, ist wahrlich falsch und kompletter Unsinn.

Ohne hier davon sprechen zu wollen, was besser oder schlechter sei, ergebnisorientierter Kampfsport oder prozessorientierte Kampfkunst, geht es darum, durch Versachlichung dazu beizutragen, korrekt von dem zu sprechen, was man denn meint. Beide Arten, sich mit „Kämpfen-Können“ auseinanderzusetzen, haben ihre Berechtigung - nur könnten sie verschiedener und widersprüchlicher nicht sein; sie sind als komplementäre Gegensätze absolut unvereinbar. Jede Vermischung, sprachlich wie praktisch im Training versucht, muss daher scheitern.

Die Budo-Leitidee „Ken Zen Ichi“⁷, „Faust und Schwert sind Eins“, im weiteren Sinne die Einheit von „Pinsel und Schwert“⁸, also buddhistischer Zen-Lehre und Kampfkunst, verdeutlicht ebenso wie die Budo-Philosophie „Bun Bu Ryo Do“⁹, „Die Schönen Künste und die Kampfkünste gehören zusammen“, dass Budo als Weg-Lehre untrennbar mit der japanischen Kultur der „schönggeistig“-spirituellen Kultivierung des Menschen verbunden ist. Erst die moderne Sportiesierung hat das originäre Wesen des Budo beinahe vollständig korrumpiert - wären nicht immer noch einige Wenige, die gegen den Mainstream an dem Schatz des Originären und der Tradition festhalten und ihren Schülern weiterzutragen versuchen.

1.1 Die 6 Wesenselemente

Das Wesen, also die allgemeine und bleibende Bestimmtheit, die Essenz des Budo, seine im Kern ganz spezifische Eigenart lässt sich durch genaue Analyse des prägend Entscheidenden definieren. Nur wenn die das Wesen bestimmenden Elemente deutlich existenzieller Bestandteil der Theorie und Praxis sind, und zwar alle insgesamt 6 zusammen (da sie miteinander in synergetischer Verbindung und Abhängigkeit stehen), kann von „Budo“ im eigentlichen Sinne gesprochen werden. Diese, wie weiter hinten (besonders von Nevermann) ausführlich dargelegt und diskutiert, sind die unabdingbaren 6:

- BU – Kampf und Nicht-Kampf
- DO – Weg und Fortschritt
- DOJO – Tempel und Gemeinschaft
- REIGI – Etikette und Rituale
- SHITEI – Lehrer und Schüler
- ZEN – Esoterik und Spiritualität

„Bu“ und „Do“ ergeben sich durch den Begriff und seine Schreibweise schon von selbst; trägt doch der Name durch seine Kanji seinen Bedeutungsgehalt bereits in sich: Es geht um den speziellen Weg, die konkrete Lehre (Do) des Erlernens von Kampfkunst (Bu), und zwar wie im vorangegangenen bereits erläuterten Sinne.

Im Einzelnen und der Reihe nach:

BU



Bu, das eigentliche Thema dieses Do, die „Kunst“, in der die handwerkliche Meisterschaft und geistige Meisterung (des Ich) erlangt werden soll, bezieht sich auf das Erlernen, Können und wissende Verstehen um die Kunst des rechten Kampfes.

Das meint nun zweierlei: Nämlich, selbstverständlich, erstens die „äußere“, physische Ebene der technischen Kunstfertigkeit, reale Kämpfe erfolgreich zu meistern, was mit Übung der Techniken (Waza) und Formen (Kata) der jeweiligen Kampfsysteme oder -stile (Ryu) ausgebildet werden soll. Man lernt zu Kämpfen und, wie auch immer, systemtypisch darin erfolgreich zu sein. Das beinhaltet also die Fertigkeit, das Schwert bzw. den Angriff des Gegners zu stoppen. Damit ist dieser Teil des Bu quasi, rein äußerlich, identisch oder zumindest ähnlich mit dem Bu in ursprünglichen Jutsu- oder Kampfsport-Arten, in denen es um den Sieg über Feinde geht.

Zweitens aber bedeutet das darüber hinaus nun gerade auch, die „innere“, geistige Kunstfertigkeit zu beherrschen, mittels mentaler, psychologischer Souveränität und „Philosophie-Treue“ (Do) den realen Kampf als Mittel der

Auseinandersetzung abzulehnen, zu vermeiden und durch Selbstbeherrschung, psychoemotionale Gelassenheit auf Aggressivität und Gewalt zu verzichten. In diesem „esoterischen“ (vordergründig sich nicht gleich offenbarenden) Sinne wird das Schwert auf eine in „Psychotraining“ und Spiritualität entwickelte ethisch-moralische innere Haltung des „Friedvollen Kriegers“ gestoppt. Budoka sind durch Übung am eigenen Leib geschulte und in Praxis erfahrene Fachleute für Wut und Angst, und die Bearbeitung (Kontrolle) dieser gewaltauslösenden Gefühle.

Bu ist also beides, Kämpfen und Nicht-Kämpfen können!

Für beide Fähigkeiten braucht es in jedem Falle die intensive Technikschiulung, aus der heraus man nur die erforderliche physische und psychische Stärke des ja immerhin „Kriegers“ entwickeln kann, aus der vermeintlichen Niederlage (des Gewaltverzichts z.B. aus der Sicht des Gegenübers oder Dritter) einen Sieg zu machen, einen Sieg über sich selbst. Budo ist kein „mönchischer“ Weg, sondern einer, der aus Kämpfern und Söldnern gerade über den Weg des rechten Übens und Lernens, wie Kämpfe entstehen und „gemeistert“ werden, tugendhafte „Friedvolle Krieger“ macht, Experten für Gewaltprävention und Konfliktlösung.

Das Wesenselement Bu im Budo meint also, „mit der Hand des Teufels“ „das Herz des Buddha“ zu entwickeln¹⁰.

Oder: Nur wer Töten kann, kann auch Leben schenken!¹¹ Bu kultiviert den Friedvollen Krieger.

DO