

Manche Eltern lassen ihre Kinder Kampfsportarten erlernen. Sie sind der Meinung, dies sei ein guter Weg, um Aggressionen abzubauen.

„Wir sollten in unserer Gemeinde einen Selbstverteidigungskurs anbieten.“ Diesen Vorschlag höre ich des Öfteren von jugendlichen Gemeindegliedern, wenn sie erfahren, dass ich früher die Kunst der Kampfsportarten unterrichtet habe. So wurde mir im Laufe der Zeit bewusst, dass viele gute Christen, junge und alte, einfach nicht im Bilde sind, worum es bei der Kampfkunst eigentlich geht. Die unterschiedlichsten Arten von Kampfsport – Karate, JiuJitsu, Judo (um nur einige zu nennen) – haben mittlerweile Einzug in die westliche Gesellschaft gehalten. Auch in den Videospiele unserer Kinder spielen sie eine große Rolle. In TV-Shows und gigantischen Kinoproduktionen¹ werden sie geschickt vermarktet; nicht nur durch aggressive Kampfszenen, sondern auch in der eher harmlos scheinenden Variante ganzheitlicher Bewegungsübungen.

Bewegung und Geist Körperliche Ertüchtigung

Wenn über Kampfkunst diskutiert wird, ist eines der gewichtigsten Argumente ihrer Befürworter die körperliche Fitness, die daraus erwächst. Viele Studien und Erfahrungsberichte belegen eindeutig, dass Bewegung ein wichtiger Faktor für eine stabile Gesundheit ist. Als Adventisten wissen wir, dass auch Ellen White dieses Gesundheitsprinzip betont hat.²

Bewegung ist für Körper und Geist von großem Nutzen. Daher darf die Frage nicht lauten ob Körpertraining als solches erforderlich ist, sondern vielmehr ob Kampfkunst dafür die geeignete Sportart darstellt. Es kann nicht geleugnet werden, dass die Teilnahme am Kampfsport gewisse körperliche Vorteile mit sich bringt. Allerdings können diese auch auf andere Art und Weise erzielt werden - etwa im Fitnesscenter oder bei anderen sportlichen Aktivitäten, die man nach Wunsch alleine oder zusammen mit anderen ausüben kann.

Körperliche Betätigung ist in unserer modernen Gesellschaft unerlässlich - schnelllebig und stressgeplagt, wie sie nun einmal ist. Aber bedauerlicherweise steht Bewegung auf der Prioritätenliste der meisten Menschen nicht gerade weit oben. Ellen White schrieb: „Ein Spaziergang, auch im Winter, würde die Gesundheit mehr fördern als alle Medizin, die Ärzte je verschreiben könnten.“ (Testimonies for the Church, Bd. 2, S. 529)

Kampfsport: Selbstverteidigung oder Selbsttäuschung

Geschrieben von: Bayani U. Patrana

Sonntag, den 22. Februar 2015 um 14:44 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 24. Februar 2015 um 10:12 Uhr

Leider beschränkt sich das Wesen der Kampfkunst nicht nur auf die körperliche Fitness:

Denn auch der Geist ist in hohem Maße beteiligt.

Einflussnahme auf den Geist

Kampfsporttraining geht weit über das rein Körperliche hinaus.³

Der kämpferische Aspekt in diesem ‚Sport‘ wird von zwei unterschiedlichen „Bewusstseinssebenen“ getragen. Beide sind für die Bildung eines guten Charakters, besonders im christlichen Sinne, keineswegs förderlich. Die eine Ebene wird als „Kampfgeist“ bezeichnet, die andere als „fließende Meditation“.

Kampfgeist

Um sich bei einem realen Angriff effektiv verteidigen zu können, ist Kampfgeist erforderlich. Fehlt er, so bleiben die erlernten Techniken ohne echte Durchschlagskraft. Das bedeutet mit anderen Worten, dass man Kampfgeist entwickeln und kultivieren muss, um der erlernten Kampftechnik in einer entsprechenden Situation Leben einzuhauchen; ohne ihn erstarrt die Bewegung zur bloßen Form. Es ist der Geist, der geschult wird offensiv zu denken und den Gegner als reines Objekt zu betrachten statt als Person, für die Christus doch sein Leben gab. Kampfgeist bezweckt letztlich die Einübung von Gewalt, wenn auch in kontrollierter Form; Passivität soll überwunden und durch Intensität und Aggressivität ersetzt werden.

Manche Eltern lassen ihre Kinder Kampfsportarten erlernen, weil sie meinen, dass aggressive Bewegungsmuster oder das Beobachten anderer beim Kampf dem eigenen Aggressionsabbau dienen. Ein Psychologe belehrt uns aufgrund seiner Studien jedoch gegenteilig: „Aggression gebiert neue Aggression. Wird man auf dem Bildschirm oder im Kino Zeuge von Gewalt, so baut das im Betrachter nicht etwa Aggressionen ab, sondern lässt die Wahrscheinlichkeit, dass der Zuschauer bei einem späteren Anlass selber aggressiv reagiert, eher steigen.“⁴

Beim Kampfsport bleibt es, was Gewalt betrifft, nicht beim Zuschauen; der Trainierende wird systematisch für den Ernstfall geschult, entweder allein oder mit Gegner.

Die Gesinnung Christi

Ein Christ dagegen ist aufgerufen, eine andere Einstellung an den Tag zu legen: „Ein jeglicher sei gesinnt, wie Jesus Christus auch war.“ (Phil 2,5) Ellen White wies auf Christus als unser Vorbild hin: „Er ist unser großer Erzieher für dieses und das ewige Leben. Ich kann in seinem Erdenleben nicht ein Beispiel finden, wo er seine Jünger ermutigt hätte ins Theater zu gehen oder sich mit Vergnügungen wie Fußball und *Boxen* abzugeben, *um körperliche Fitness zu erlangen* ; und ER, Christus, soll doch in allen Dingen unser Vorbild sein.“ (Fundamentals of Christian Education, S. 229, Hervorhebungen hinzugefügt)

Es ist bemerkenswert, dass Ellen White hier „Boxen“, sogar mit dem Ziel der „körperlichen Fitness“, als nicht passend für Christen ansieht.

In seinem Brief an die Philipper gibt Paulus uns folgenden Rat: „Was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was lieblich, was wohlklingend, ist etwa eine Tugend, ist etwa ein Lob, dem denket nach!“ (Phil 4,8)

König David drückte es so aus: „Ich nehme mir keine böse Sache vor.“ (Psalm 101,3) Wird der Geist durch ‚Mann gegen Mann‘-Kampfübungen (oder „Schattenboxen“) geschult, so gehen die erwähnten biblischen Prinzipien zwangsläufig ins Leere. Dieser Gedanke findet in Sprüche 23,7 seinen Ausdruck: „Denn wie er in seiner Seele berechnend denkt, so ist er.“ (Schlachter)

Trügerisches Selbstvertrauen. Versucht man, die Kampfsporttechnik isoliert vom Kampfgeist zu betrachten, so führt das zu falschem Selbstvertrauen. Ich erinnere mich, dass vor etlichen Jahren in der Firma, bei der meine Frau arbeitete, ein einmonatiger Selbstverteidigungskurs angeboten wurde. Eine junge Frau, die diesen Kurs absolviert hatte, versuchte meine Frau davon zu überzeugen, dass sie nun in der Lage sei, sich bei einem Überraschungsangriff entsprechend zu verteidigen. Meine Frau, die fünf Jahre Kampfsporterfahrung hat, war mit dem geistigen Hintergrund im Kampfsport bestens vertraut und beschloss, ihre Kollegin einem Test auszusetzen.

Sie griff ihr Gegenüber mit derselben Intensität an, die sie bei einer realen Attacke erwartet hätte. Der Angriff traf sie also mit eben der Härte, die ihr von einem echten Angreifer entgegen geschlagen wäre; daher entsprach diese Situation durchaus der Realität. Der einzige

Kampfsport: Selbstverteidigung oder Selbsttäuschung

Geschrieben von: Bayani U. Patrana

Sonntag, den 22. Februar 2015 um 14:44 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 24. Februar 2015 um 10:12 Uhr

Unterschied zwischen diesem und einem wirklichen Szenario lag darin, dass meine Frau sich darauf beschränkte, den Hinterhalt nur vorzutäuschen.

Die Frau geriet sofort in Panik, sie verfiel in einen schockähnlichen Zustand und war völlig blockiert. Sie beherrschte zwar die körperlichen Schritte, die bei einem solchen Angriff erforderlich sind - den nötigen Kampfgeist aber hatte sie nicht verinnerlicht. Sie glich einem Maschinengewehr, das mit Platzpatronen geladen ist. Trotz formaler Körperbeherrschung mangelte es ihr an echter Schlagkraft. Sie hatte sich ein trügerisches Selbstvertrauen angeeignet. Sie realisierte nicht, dass hinter dem körperlichen Training im Kampfsport „mehr steckt, als das bloße Auge wahrnimmt.“

Das spiegelt sich in folgender Aussage eines ‚Eingeweihten‘ wider: „Einige traditionelle Meister haben es sich zum Ziel gesetzt, Elemente der Kampfkunst in den regulären Sport zu übertragen. So wird beispielsweise ein Angriff, der zurückgezogen werden muss, statt voll durchgezogen zu werden, von Mal zu Mal halbherziger ausgeführt werden und letztendlich zur Schwächung beitragen.“⁵ Der Dreh- und Angelpunkt ist also die Tatsache, dass es bei der Kampfkunst um mehr geht als reine Körpertechnik: Der Geist ist mit Meditation befasst - und damit ist nicht die Art von Meditation gemeint, die Christen dabei im Sinn haben.

Drei Arten von Meditation

Eine höhere Bewusstseinsstufe, die im Kampfsport zur Anwendung kommt, wird als „Meditation“ bezeichnet. Schon manche unbedarfte Person hatte die Idee, dass man bei der Teilnahme am Kampfsport doch die physischen von den spirituellen Aspekten trennen könne. In der Regel ist damit gemeint, dass die betreffende Person sich nicht auf das Gebiet der Meditation begeben will. Menschen mit dieser Einstellung haben zu Recht ein instinktives Gespür dafür, dass hinter den meditativen Praktiken Gefahr lauert. Deshalb wollen sie sich auf keinen Fall auf Meditation, wie sie beim Kampfsport eingesetzt wird, einlassen. Bei dieser Art von Meditation handelt es sich nämlich um „östliche Meditation.“

Biblische ‚Meditation‘ contra östliche Meditation

Es besteht ein deutlicher Unterschied zwischen biblischer (oder christlicher) ‚Meditation‘ und östlicher Meditation. Die Bibel spricht an einigen Stellen tatsächlich von einer Art ‚Meditation‘ (besonders in den Psalmen)⁶. Damit ist gemeint, dass die betreffende Person ihren Geist füllt, indem sie über bestimmte Dinge nachsinnt. Der Begriff Besinnung würde diesen Vorgang wohl am treffendsten bezeichnen. „Im christlichen Glauben gibt es Dinge, die besonders nachdenkenswert sind. Jedes menschliche Wesen sollte sich dazu erziehen, Bibeltexte stets aufs Neue zu betrachten. Die Liebe Jesu, die alle Vorstellungskraft übersteigt, sein Leiden für eine gefallene Menschheit, sein Mittlerdienst um unsretwillen und seine erhabene Größe - dies

Kampfsport: Selbstverteidigung oder Selbsttäuschung

Geschrieben von: Bayani U. Patrana

Sonntag, den 22. Februar 2015 um 14:44 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 24. Februar 2015 um 10:12 Uhr

sind Geheimnisse, die sogar die Engel zu ergründen wünschen. Diese Themen haben so viel Tiefgang, dass sie die Aufmerksamkeit der himmlischen Wesen fesseln; sollten da wir, die wir doch so unmittelbar von diesen Wundern der Erlöserliebe betroffen sind, weniger Interesse zeigen als die Engel?“ (Our High Calling, S. 111).

Im Gegensatz dazu geht es bei der östlichen Meditation nicht darum, den Geist zu füllen, sondern alle Gedanken und Gefühle loszulassen. Das Ziel östlicher Meditation ist es, innerlich ganz „leer“ zu werden, sich ganz im „Hier und Jetzt“ zu befinden, und totale „Erleuchtung“ zu erlangen. Ich erinnere mich, dass ich mir früher einmal vorgenommen hatte, an einer Meditationssitzung teilzunehmen.

Der Meister, der mich trainierte, gab mir folgende Warnung mit auf den Weg: „Sei vorsichtig, wenn du meditierst - solltest du dich zu tief hineinbegeben, könnte es passieren, dass du deinen Körper verlässt. Damit gehst du das Risiko ein, ihn bei deiner Rückkehr von einem anderen Wesen besetzt vorzufinden. Ohne Kampf gäbe es keine Möglichkeit, deinen Körper zurückzubekommen.“ Dieser Vorgang des Verlassens eines Körpers wird als „Astralreise“ bezeichnet. Ich kann dem HERRN nur dafür danken, dass es bei mir nie so weit gekommen ist.

Ziele östlicher Meditation

Die oben erwähnte Auffassung von der Natur des Menschen widerspricht der biblischen Lehre völlig. Die Bibel lehrt, dass der Mensch nicht aus zwei verschiedenen Wesensanteilen sondern aus Körper und Lebensodem besteht (1. Mose 2,7). Der östlichen Meditation dagegen liegt der Gedanke zugrunde, dass der Mensch eine bestimmte Form von Energie darstellt, die in einem Gefäß (Körper) eingeschlossen vorliegt. Der Meditierende strebt nun danach, mit seiner Energie oder besser ausgedrückt mit seinem „inneren Selbst“ bzw. der „innewohnenden Kraft“ in Verbindung zu treten. Gleichzeitig gilt es, die äußere Hülle abzustreifen (gemeint ist der Körper). Das stimmt genau mit der Vorstellung überein, dass wir selber Teil der universalen Energie⁷ werden und somit „kosmisches Bewusstsein“ erlangen können. Diese Energie wird auch als „Gott“ bezeichnet. Nach diesem Verständnis handelt es sich jedoch keinesfalls um einen persönlichen Gott, sondern vielmehr um eine Energiequelle, mit der die Menschen in Kontakt treten müssen, um selber Teil dieser Energie zu werden. Ein Bekannter, der zu meiner Zeit auch im Kampfsport aktiv war, schrieb damals in einem Prospekt:

„Erkenne dich selbst! Akzeptiere dich selbst! Werde zum Schöpfer!“⁸

Kampfsport: Selbstverteidigung oder Selbsttäuschung

Geschrieben von: Bayani U. Patrana

Sonntag, den 22. Februar 2015 um 14:44 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 24. Februar 2015 um 10:12 Uhr

Es gibt nur einen Schöpfer-Gott selbst. Er ließ ausdrücklich verkündigen: „Vor mir ist kein Gott gemacht, so wird auch nach mir keiner sein.“ (Jes 43,10)

Der Gott der Bibel ist ein persönlicher Gott, der wünscht, unter seinem Volk zu wohnen (2. Mose 25, 8). Das bewies er in letzter Konsequenz durch die Menschwerdung seines Sohnes Jesus Christus, dessen Name „Immanuel ... Gott mit uns“ ist (Mat 1,23). Gott sehnt sich danach, dass wir eine lebendige, pulsierende Beziehung zu ihm pflegen. Er möchte ganz persönlich mit uns verkehren.

Fließende Meditation

Christen sollten ohne östliche Meditation auskommen. Unter dieser Art von Meditation verstehen sie, dass man in die Stille geht und den Geist völlig leer macht (oder sich ganz auf ein bestimmtes Objekt konzentriert), wobei man entweder eine stehende, sitzende oder liegende Position einnimmt. Aber es ist ein Trugschluss zu glauben, dass dies der einzige Weg sei um zu meditieren. In der Kampfkunst kann die Meditation auch in der körperlichen Bewegung zum Ausdruck kommen. Dieses Verschmelzen der Meditation mit der Körperbewegung nennt man auch „fließende Meditation“.⁹ Kampfsport nur auf eine Art ‚Bewegungsübungen für Arme oder Beine‘ zu reduzieren, würde bedeuten sie auf eine Stufe mit Fußballspielen o. ä. zu stellen. Sucht man aber nach dem Motor für die körperliche Bewegung, so stößt man auf eine ganzheitliche Philosophie, die den Hintergrund für alle körperliche Aktivität bildet. Entzieht man dem Ganzen diese Basis, so macht die verbleibende Konstruktion keinen Sinn mehr.

Auf der Suche nach Schutz

„In unserer Welt herrscht große Verwirrung, denn sie ist von Gewalttaten und Verbrechen gebeutelt. All das stellt eine Erfüllung der Worte Christi dar und ist Zeichen der Nähe seines Kommens. An jenem Tage wird Christus sich schützend vor die Menschen stellen, die ihm, der Weg, Wahrheit und Leben ist, nachgefolgt sind. Er verbürgt sich selbst dafür, dass sie bei ihm Schutz finden. So fordert er sie auf, sich für kurze Zeit an einen sicheren Zufluchtsort zu begeben und sich dort zu verbergen, bis er die Erde von ihrer Verdorbenheit gereinigt hat.“ (Sons and Daughters of God, S. 354)

Da es in unserer heutigen Gesellschaft ein so hohes Gewaltpotential gibt, ist es nicht verwunderlich, dass die Menschen auf verschiedensten Wegen nach Schutz suchen. Die einzig wahre Zuflucht bietet jedoch nur Gott allein. „Gott ist der Schild über mir, er, der den frommen Herzen hilft.“ (Ps 7, 11) Statt sich der Kampfkunst zuzuwenden, die sich als kontraproduktiv erweist wenn es darum geht, einen christusähnlichen Charakter zu entwickeln, sollten wir uns lieber Gott anvertrauen. Wenn wir ihn um Hilfe bitten, wird er uns sicher die nötige Weisheit

Kampfsport: Selbstverteidigung oder Selbsttäuschung

Geschrieben von: Bayani U. Patrana

Sonntag, den 22. Februar 2015 um 14:44 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 24. Februar 2015 um 10:12 Uhr

schenken. Dies kann z.B. bedeuten sich spätabends nicht mehr alleine im Park aufzuhalten, kein Sicherheitsrisiko durch schlechte Gesellschaft einzugehen und vieles mehr. Das mag für manchen selbstverständlich klingen, aber längst nicht für jeden...

Schlussfolgerung

Im alten Israel hatte Gott des Öfteren ein Problem mit seinem Volk: Sie suchten an den falschen Orten nach Sicherheit. „Weh denen, die hinabziehen nach Ägypten um Hilfe und sich verlassen auf Rosse und hoffen auf Wagen, weil ihrer viele sind, und auf Gespanne, weil sie sehr stark sind! Aber sie halten sich nicht zum Heiligen Israels und fragen nichts nach dem Herrn.“ (Jes 31,1)

Sucht man in der Kampfkunst nach Selbstverteidigung, so ist das nicht anders, als würde man bei einer Erkrankung einen Zauberdoktor konsultieren. Die gesamte Palette der Kampfkunst stellt ein spirituelles Programm dar - ganz gleich ob von Kung-Fu, Karate, Taekwondo, JiuJitsu, Ninjitsu, Aikido, Hapkido, Judo, Wushu, Tangsoodo (die Liste ließe sich noch vervollständigen) die Rede ist. Wer glaubt, es gäbe so etwas wie eine ‚christliche‘ Kampfkunst, der gibt sich einer Illusion hin! Sämtliche Spielarten der Kampfkunst dienen dazu, den Praktizierenden in einen Zustand der „Erleuchtung“ zu versetzen - was gleichbedeutend ist mit „allwissend sein“ oder „alles sein“ und letztendlich darauf hinausläuft, „eins mit dem Universum“ zu werden.

Gott kümmert sich um jeden einzelnen Menschen. Niemandem kann ohne sein Wissen Schaden zugefügt werden. Er ist sogar über die Anzahl der Haare auf dem Haupt eines jeden Menschen im Bilde (Mat 10,30). Habe ich genug Gottvertrauen, um ihm meine Sicherheit anzubefehlen oder setze ich noch auf die ‚Prinzipien Babylons‘? „Denn wir haben nicht mit Fleisch und Blut zu kämpfen, sondern mit Mächtigen und Gewaltigen, nämlich mit den Herren der Welt, die in dieser Finsternis herrschen, mit den bösen Geistern unter dem Himmel“ (Eph 6,12). Indem ich mich vom Kampfsport lossagte und mein Vertrauen ganz auf Gott setzte, gelangte ich zu folgender persönlicher Überzeugung:

„Wenn ich eine dunkle Allee entlang gehen müsste und als Begleiter die Wahl zwischen einem treuen Gotteskind und einem Meister der Kampfkunst hätte, würde ich mich für das Gotteskind entscheiden.“

Bayani U. Patrana

Co-Pastor: Michigan Phil-Am Gemeinde, Berrien Springs

Kampfsport: Selbstverteidigung oder Selbsttauschung

Geschrieben von: Bayani U. Patrana

Sonntag, den 22. Februar 2015 um 14:44 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 24. Februar 2015 um 10:12 Uhr

Fußnoten:

¹ z.B. die Episoden von Krieg der Sterne, Matrix etc.

² „Frische Luft, Sonnenschein, Mäßigkeit, Ruhe, Bewegung, ausgewogene Ernährung, Wasseranwendungen und Gottvertrauen sind die wahren Heilmittel.“ (The Ministry of Healing, S. 127)

³ Es sollte noch erwähnt werden, dass viele Fitnessübungen (beispielsweise Liegestützen, Dehnübungen, Situps etc.) nicht ausschließlich dem Kampfsport vorbehalten sind. Man muss zwischen diesen allgemeinen Übungen und der Kampfkunst selber unterscheiden.

⁴ William R. Miller und Kathleen A. Jackson, Practical Psychology for Pastors, 2. Ausgabe, (New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1995), 88.

⁵ Howard Reid und Michael Croucher, The Way of the Warrior, (New York: The Overlook Press, 1995), S. 17.

⁶ z. B. Gottes Gesetz (Ps 1,2); Gott selbst (Ps 63,7); Gottes Taten (Ps 77,12; 143,5); Gottes Anordnungen (Ps 119,15.78); Gottes Gebote (Ps 119,23.47); Gottes Wort (Ps 119,148).

⁷ Andere Bezeichnungen für diese universale Energie sind „Tao“, „Höhere Macht“, ... Im Kinofilm „Krieg der Sterne“ findet sich der Ausdruck „Kraft“. Der Film „Excalibur“ wählt das Synonym „Atem des Drachen“.

⁸ Dieses Zitat von R. Richter fand ich in einem Prospekt, in dem für ein „Transformiertes Bewusstsein“ geworben wurde. Ich stieß auf diese Werbung (inklusive Brief) bevor ich Siebenten-Tags-Adventist wurde.

Kampfsport: Selbstverteidigung oder Selbsttauschung

Geschrieben von: Bayani U. Patrana

Sonntag, den 22. Februar 2015 um 14:44 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 24. Februar 2015 um 10:12 Uhr

⁹ Obwohl diese Bezeichnung vorwiegend im Tai Chi verwendet wird, ist dieses Konzept gleichwohl in den unterschiedlichsten Varianten der Kampfkunst anzutreffen.

Aus der Zeitschrift "AD - STANDPUNKTE" (6. Ausgabe 2/2005)

Herausgeber:
amazing discoveries e.V.
Sendelbacher Str. 3a
90542 Eckental
Deutschland

info@amazing-discoveries.org
www.amazing-discoveries.org