

Zum Training der Geistesgegenwart im Budo

HORST TIWALD

In: „Judo-Revue“, 5. Jg./15. Niedernhausen/Taunus 1980.

Vorerst soll gesagt werden, womit die Geistesgegenwart im Budo nichts zu tun hat:

- nämlich mit der bei uns sehr verbreiteten Meinung, dass man Geistesgegenwart durch eine Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit in einem Reiz-Reaktions-Training erreichen kann.

Aus der Sicht einer auf dem Zen- Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie liegt der Fall gerade anders herum:

- *Durch das Erreichen der Geistesgegenwart wird die Reaktionsschnelligkeit verbessert!* Diese Beziehung ist nicht umkehrbar, und daher wird in dem bei uns üblichen Reiz-Reaktions-Training die Geistesgegenwart gerade nicht erlangt.

Wodurch aber sonst?

Jeder Budo-Sportler weiß, dass die Atmung für das gesamte Bewegungsverhalten eine zentrale Bedeutung hat.

Die Atmung ist gleichsam die einfachste Bewegung, die auch ohne unser willkürliches und antizipierendes Zutun geschieht.

Wir atmen auch in der Bewusstlosigkeit und im Schlaf. Dort oft ruhiger, entspannter und psychisch gelöster als im Wachsein.

Beim Atmungs-Training geht es daher darum, falsche Atmungsgewohnheiten, wie schlechte Haltung, zu ändern und muskuläre Verspannungen zu lösen, damit das Atmen ganz natürlich, ohne unser Zutun geschehen kann.

Wir greifen also *doch* im Training willkürlich in unsere Atmung ein, um etwas Falsches zu ändern, *nicht aber um das richtige Atmen zu steuern.*

Bei jedem Atmen müssen wir uns von einer *"Bewegungsvorstellung"* des richtigen Atemvorganges befreien!

Wenn wir also unsere Aufmerksamkeit auf den Atemvorgang lenken:

- so soll nicht die Aufmerksamkeit die Bewegung;
- sondern die Bewegung die Aufmerksamkeit führen.

Dies ist auf Anhieb nicht leicht zu realisieren. Es ist aber Voraussetzung und Ziel jeder richtigen Atemübung.

Der Mensch ist ein denkendes Wesen. Das Denken gehört zu seiner Natur.

Wohin er auch seine Aufmerksamkeit richtet, dorthin begleitet ihn sein Denken.

Ein Abschalten des Denkens im Umweltbezug und ein *"Tun ohne zu denken"* (im wörtlichen Sinne), etwa als blind-naive Spontaneität, ist gegen die Natur des Menschen, als Ziel nicht zu erreichen und daher abwegig.

Das Denken gehört zum Weg - zum Do!

Wenn wir also in der bei uns verbreiteten Budo-Literatur vom *"Nicht-Tun"*, *"Nicht-Denken"* usw. lesen:

- so ist damit keine weltflüchtige Bewusstseinsleere hinduistischer Art gemeint;
- und auch nicht eine blinde Spontaneität, wie sie sich der Europäer bei der wörtlichen Übersetzung des *"Nicht-Tun"* vorstellt;
- sondern nichts anderes als die Geistesgegenwart, in der sehr wohl intensiv gedacht wird! Wo also der Mensch seine *gesamte* Natur (auch das Denken) realisiert und mit allen seinen geistigen Fähigkeiten sich in einer intensivsten Analyse der Praxis, der Gegenwart befindet.

Es stellt sich daher beim Training der Geistesgegenwart:

- nicht die Frage des *„Denkens oder Nicht-Denkens“*;
- sondern die Frage, *wie und wohin das Denken durch die Aufmerksamkeit geführt werden soll.*

Beim Atmen soll das Denken durch die Aufmerksamkeit *nicht* in eine Antizipation und Steuerung des Atemvorganges geführt werden, also nicht die Atempraxis verändern und gestalten, sondern die geschehende Praxis möglichst ohne Beeinflussung intensiv analysieren.

Man soll in diesem Training daher *nicht tun was man denkt, sondern denken was man tut.*

Im Budo heißt es oft: *"Es soll kein Hauch sein zwischen Denken und Tun!"*

Damit ist zweierlei gemeint:

1. Das Denken soll nicht die Bewegung vorausplanen und als solches das Tun vorwegnehmen und bestimmen. Das würde den optimalen Einklang mit der Situation verhindern. Das Denken soll also durch die Aufmerksamkeit nicht in eine Erwartung oder Antizipation geführt werden, es soll keine Vorsätze bilden.
Auch bei uns heißt es, *"dass der Weg zur Hölle mit guten Vorsätzen gepflastert ist"*, und ähnlich sagt LAOTSE im TAO TE KING, dass die *"Vorkenntnis eine prangende Blüte des Weges (Tao, Do), aber der Torheit Beginn"* sei.

Damit ist eben gemeint, dass der Mensch als denkendes Wesen die Fähigkeit erlangt, aus seiner Erfahrung heraus einen Entwurf, eine Vorkenntnis der Zukunft zu gestalten. Das ist ihm einerseits von Nutzen, aber andererseits zum Schaden, da er Gefahr läuft, nur mehr in der über die Sprache gesellschaftlich vermittelten Vorkenntnis zu leben und als Individuum die Praxis selbst zu verlieren. Dies, weil er nicht mehr in der Gegenwart die Praxis auf den Geist wirken lässt, sondern nur mehr den Geist als Vorurteil auf die Gegenwart. Er ersetzt dadurch seine Möglichkeit, die Gegenwart selbst laufend zu erfahren, durch ein aus vergangener oder fremder Erfahrung stammendes Vorurteil.

Auf diese Weise gleitet der Mensch, seine unmittelbare Realität verlierend, in eine Phantasiewelt, in einen ‚Wahn‘ ab. Dies ist der *Schein* {Maya}, in dem der Mensch dann lebt.

„*Die Welt ist Schein*“ bedeutet daher im Zen nicht, dass die Realität nicht wirklich ist und es daher lohnt, durch Meditation in eine jenseitige Welt zu flüchten, wie der Hinduismus propagiert, sondern einzig und allein, dass das, was wir in unserer durch Vorurteile gefilterten Wahrnehmung für die Realität halten, eben größtenteils nur Schein ist.

Das zentrale Vorurteil bilden wir über uns selbst, über unser „*Ich*“, das wir nicht mehr wirklich (*wirkend*) wahrnehmen, sondern nur mehr als ein durch eigene und fremde *Erwartungen* geprägtes Durcheinander von Rollenvorurteilen. Dies ist der „*Ich-Wahn*“, die Quelle jeder {antizipierenden} Angst, die zu beseitigen Ziel aller Bemühungen im Zen ist.

„*Nicht-Denken*“ bedeutet daher nur, endlich zu versuchen, *nicht alles* durch Vorausdenken und durch Vorurteil zu verfälschen und dann nach dieser falschen Wahrnehmung zu handeln.

Wenn es also heißt, dass „*Geistesgegenwart erlangt werden*“ und „*kein Hauch zwischen Denken und Tun*“ sein soll, so ist damit gemeint, dass *vor dem Tun kein Denken* sein soll, damit das Tun unmittelbar auf *das erfahrene Denken* wirken und so echte *neue* Erfahrungen gemacht werden können.

2. ist mit dem Spruch „*kein Hauch zwischen Denken und Tun!*“ gemeint, dass die Zeitspanne zwischen Tun und darauffolgendem Denken so verringert werden soll, dass eben auch hier kein Hauch mehr dazwischen ist. Die Geistesgegenwart wird im Budo also nicht über ein schnelleres *Vordenken*, sondern durch ein schnelleres *Nachdenken* zu erreichen gesucht!

Das ist der Kern jedes Psychotrainings im Budo.

Es geht also nicht darum, die zeitliche Spanne zwischen Vorsatz und Tun sukzessive zu verkürzen (obwohl natürlich dies im Üben auch geschieht, denn kein Anfänger ist sofort zur Vorsatzlosigkeit fähig).

Die Übungsabsicht liegt deshalb nicht auf der Veränderung des Vorsatzes, damit eben die Aufmerksamkeit das Denken nicht in die Antizipation hinein, sondern aus dieser herausführt.

Die Absicht des Trainierenden liegt daher darauf, die Zeitspanne zwischen Tun und Nachdenken über das Tun zu verkürzen: auf der schnellen Frage „*Was war das?*“

Im Training der Geistesgegenwart wird im Budo also:

- nicht mit einem schnelleren *Vordenken*,

- sondern mit einem schnelleren Nachdenken gearbeitet.

Der Geist kommt in die Gegenwart, nicht im Vorausgehen, sondern im Zurückgehen.

Für den Budo-Sportler ist nicht interessant, was er tun wird, sondern was er getan hat.

Dieses Denken über das Gewesene wird dann so verkürzt und an das Gewesene herangerückt, bis es beim Tun selbst in der Gegenwart ist.

Bis also *"kein Hauch mehr zwischen Denken und Tun"* und *"der Körper im Bewegen mit Bewusstheit durchtränkt"* ist.

Auf diese Weise gelangt im Budo der Schüler zur Einsicht in die Realität, in die intensivste geistige und denkende Analyse der Gegenwart, aus der dann blitzartig das sachgerechte Tun erfolgen kann.

Viele haben diesen Zustand in ihrer Bewegungspraxis irgendeinmal erlebt, wenn sie *"in Form"* waren.

In diesem Zustand ist man mit vollem Bewusstsein und auch denkend so in der Gegenwart und in der Form seiner Bewegung drinnen und erlebt, dass man voll denkend bei der Sache sein kann, ohne die Bewegung und das Tun zu stören.

Viele haben dieses glückliche und souveräne Beherrschen der Bewegung und der Situation erlebt, das man in der Situation für das Einfachste der Welt hält, das ewig andauert und man nicht verlieren zu können glaubt.

Und plötzlich ist es wieder vorbei und *"man steht daneben"*. Man ist außerhalb der Form, und es ist wie aus heiterem Himmel wieder ein Hauch zwischen Denken und Tun bzw. zwischen Tun und Denken.

Manche wissen aber auch aus der Selbstbeobachtung, was die Ursache ist.

Um der Optimierung willen haben sie das Denken intensiviert, verselbständigt und dadurch:

- nicht mehr das Denken durch die Praxis führen lassen;
- sondern die Praxis durch das Denken zu optimieren gesucht.

Sie haben die *Gelassenheit* verloren und entweder durch Vordenken oder durch zeitliche Entfernung von der Gegenwart durch zu ausgiebiges Nachdenken die *"Form verloren"*.

Nachdenken ist an sich nicht besser als Vordenken!

Auch durch Grübeln entfernt man sich von der Gegenwart, sowohl von der, über die man grübelt, als auch von der, die während des Grübelns gegeben ist. Man gelangt daher auch so in eine passive Scheinwelt. Die ständige Gegenwart rauscht an einem vorbei, ohne dass man sie wahrnehmen kann, denn man „hängt“ einer längst vergangenen Situation an.

Dieses „Anhängen“ am Gewesenen, dieses „Einhalten“, ist genauso ein Danebenstehen, wie das „Anhängen“ an einer Erwartung oder einer Befürchtung.

Auf einem Spaziergang sahen PO-CHANG und Meister MA-TSU ein paar Wildgänse vorbeifliegen.

Da fragte MA-TSU: „Was ist das?“

„Es sind Wildgänse“, antwortete PO-CHANG.

Darauf MA-TSU: „Wohin fliegen sie?“

„Sie sind bereits weggefliegen!“ antwortete PO-CHANG.

Unvermittelt packte daraufhin der Meister seinen Schüler PO-CHANG an der Nase und drehte sie, so dass PO-CHANG vor Schmerz aufschrie und brüllte:

„Wie können sie jemals weggefliegen sein?“

Im Augenblick erlangte PO-CHANG die Erleuchtung, d. h. den Durchbruch in die *andauernde Geistesgegenwart*.

Dieser Eintritt in sie war schmerzlich-real aber auch denkend, wodurch der Wahn des „Weggeflogenen“ dauerhaft weggeschoben wurde.