

Mushin

Das japanische Wort "**Mushin**" bedeutet „kein-Gedanke“ oder „nicht Herz“. Es deutet eine Geisteshaltung an, die bezogen auf den Umgang mit einer Kata erst nach ausgiebiger Übung dieser Kata eintritt. Es ist die Fähigkeit, diese Kata auszuführen, ohne dass sich Gedanken einschalten, die nicht unmittelbar mit dem Moment des Ausführens zu tun haben. Die Technikfolgen sind dann derart in Fleisch und Blut übergegangen, dass man die Kata wie in einer Art bewegter Meditation ausführen kann.

Die geübte Kata wird zum Teil des Karatekas.

Um die Kata auszuführen, braucht man auf dieser Stufe nicht mehr nachzudenken, die Bewegungen können direkt und spontan erfolgen, ohne über Ablauf oder Ausführung nachdenken zu müssen. Man bleibt dann auch nicht an den zuletzt ausgeführten Techniken geistig „hängen“ und beurteilt sie kurz im Geiste bzw. ärgert sich über eine vielleicht nicht so gut ausgeführte Technik im Nachhinein. Man wird selbst zur Kata und geht in ihr auf. Es kommen keine Gedanken auf wie *„das war jetzt nicht gut oder das war jetzt gut“*, *„was kommt jetzt noch mal!?“*, *„ich kann nicht mehr“*, *„die nächste Technik ist schwierig“*.

Ein Geist, der durch ablenkende Gedanken gestört wird, ist nicht mehr in der Lage, sich vollkommen der gerade stattfindenden Körperbewegung und Situation, also dem Moment hinzugeben. Ein Verlust der direkten Aufmerksamkeit und Effizienz der Techniken ist die Folge. Oftmals sieht man einem Kata ausführenden sofort an, wenn sein Geist beginnt nicht mehr für den Moment richtig offen zu sein. Auswirkungen auf seine Haltung und Bewegung finden statt und der Fluss der Kata ändert sich.

Gleiches gilt für den Kampf

Im Kampf ist jedoch der leere Geist-Zustand sehr wichtig, denn man muss hier möglichst direkt und spontan auf das aktuelle Kampfgeschehen (den Moment) reagieren und sich den ständig schnell wechselnden Umständen anpassen können.

Man darf sich nicht einfach zu Gedanken wie *„als nächstes macht er vermutlich dieses oder jenes“* verleiten lassen, sondern man muss ständig wach sein um alle vorhandenen Informationen nutzen zu können, die helfen, das Geschehen zu beurteilen.

Hier vermischt sich Mushin mit Zanshin.

Zanshin

Zanshin ist ein Zustand größtmöglicher wahrnehmender und erkennender Aufmerksamkeit, welcher vor, während und nach der Ausführung einer Handlung herrscht. Man ist sich seiner Umgebung und seines Gegners oder möglicher Gegner bewusst und bereit, den Erfordernissen entsprechend zu agieren.

Auf den Gegner bezogen möchte man nicht nur dessen Haltung und Handlung sehen, sobald sie stattfinden, sondern man möchte sich auch im Klaren sein, welche Möglichkeiten sich aus der eigenen derzeitigen Haltung oder Position ergeben oder auch anbieten. Man möchte in dem Moment bereit sein, in dem sich der Gegner für diese oder jene feindselige Handlung entscheidet und sofort angemessen reagieren können.

Ohne Zanshin kein Kampf

Jemand ohne Zanshin wird nicht spüren, wann ein Angriff unmittelbar bevorsteht oder beginnt. Die Informationen, wann und wie der Gegner wohl angreift, werden dann nicht wahrgenommen.

Wenn der gegnerische Angriff dann startet, wird man ohne Zanshin extra Zeit brauchen, um zu erkennen, was geschieht und zu entscheiden, wie man diesem Angriff am besten entgegnet. Dieses Extra an Zeit ist in einem Kampf nicht gegeben. Man wäre darauf angewiesen, dass der Gegner bei seinem Angriff einen Fehler macht, um diesen dann ausnutzen zu können. Im schlimmsten Fall wird man vom gegnerischen Angriff völlig überrascht und überrumpelt.

Dementsprechend sollte man diesen wachen Zustand trainieren, indem man ihn auch im Umgang mit Kata oder bei Partnerübungen vor, während und nach den Ausführungen einnimmt und aufrecht erhält.

Am einfachsten lässt sich das durch ablenkende Gedanken unbeeinträchtigte Beobachten der Umgebung natürlich während einer körperlichen Ruhephase trainieren.

Zanshin auch zu wahren, wenn kein Kampf in Aussicht ist, kann helfen Situationen zu verhindern, aus denen sich ein Kampf oder Unglück entwickeln könnte.

Daher sollte man seine Umgebung mit einem "wachen" Geisteszustand wahrnehmen.

Das "Wach sein im hier und jetzt" ist eine Parallele zur ZEN-Philosophie.

Hoshin

Hand in Hand mit Zanshin geht das "**Hoshin**". Es gibt Kata wie die Pinan Nidan (Heian Shodan), die sich sehr ausgiebig mit Gegnern beschäftigen, die direkt von hinten in den Rücken angreifen.

Hier darf man nicht den eigenen Geist auf den aktuellen Gegner, den man gerade noch angegriffen hat beschäftigen, sondern muss ein **Gespür für das, was sich hinter der eigenen Person abspielt** entwickeln.

Es gilt, sich Methoden anzueignen, wie man sich direkt, ohne die geringste Verzögerung nach 180 hinten umorientieren kann.

Es wird oft gesagt, nicht zu kämpfen und dennoch nicht zu verlieren sollte das höchste Ziel des Kampfkünstlers sein.

Die sicherste Form der Selbstverteidigung ist, nicht (mehr) da zu sein, wenn der Angriff kommt oder einen Konflikt gar nicht erst zustande kommen zu lassen.

Zanshin hilft auch, Gefahren frühzeitig zu erkennen, vorgewarnt zu sein und sie möglicherweise gänzlich umgehen zu können.

So gibt es Menschen, die eine Gefahr schon vorauszuahnen scheinen, obwohl andere Menschen zur selben Zeit nicht den Hauch einer Gefahr spüren.

Erstere Menschen reagieren im kritischen Moment dann sehr viel angemessener als die anderen und werden nicht so leicht überrascht.

Sie hatten ihr Umfeld einfach besser und umfangreicher wahrgenommen als andere. Eine Art 6. Sinn kann sich vielleicht als höheres Ganzes ausbilden, wenn man alle 5 natürlichen Sinne umfassend nutzt und einen klaren Kopf bewahrt.

Absichtsloses Handeln

Wenn jemand etwas nach einer Person wirft und diese ohne jeden Gedanken diesen Gegenstand fängt oder reflexartig ausweicht, dann hat diese Person "absichtslos gehandelt".

Die Handlung geschah nicht vom Bewusstsein gesteuert oder durch dieses initiiert.

Die Handlung umging den Weg des Bewusstseins und kam daher natürlich und sehr schnell.

Erst danach wird man sich meist bewusst, dass man gerade sehr schnell auf etwas Unvorhergesehenes reagiert hat.

Weil sie "**Zanshin**" hatte, hat die Person den auf sich zu fliegenden Gegenstand erkannt, weil sie "**Mushin**" hatte, konnte sie dem Gegenstand „einfach“ fangen oder ausweichen. Die Person hat eigentlich nur das „Selbstverständliche“ getan.

Karate wird zum Reflex

Techniken durch unzählige Wiederholungen „in Fleisch und Blut“ übergehen zu lassen, bedeutet die Techniken so beherrschen zu lernen, dass sie bei entsprechender Notwendigkeit spontan und natürlich ausgeführt werden können.

Damit bedeutet die Wiederholung das schrittweise Erreichen des "absichtslosen Handelns".

Eine Absicht entsteht im Bewusstsein.

Wir wollen uns nützliche Automatismen aneignen, die uns schützen und einen Kampf unterdrücken und beenden.

Während man als Fahranfänger vor jedem Schalten nachdenken muss, läuft dieser Vorgang als fortgeschrittener Fahrer unbewusst und bei Bedarf ab.

Solange man noch nachdenken muss, hat man weniger Zeit, sich auf das Notwendige zu konzentrieren.

Nach dem Beherrschen des Ablaufs der Techniken folgt nach weiterem Training irgendwann ein gefühlsmäßiges Verstehen dieser.

Dann kann das bewusste Denken aufhören und der Kopf kann frei werden für das Wesentliche. Die Technikausführung kann dann vom Unterbewusstsein gesteuert erfolgen.

Karate wird spontan

Absichtsvoll (bewusst) eingesetzte Kraft offenbart dem Anderen ein Ziel. Dieses Ziel ist für trainierte Menschen fast genauso leicht zu lesen wie das Ausholen, was die Absicht eines Schläges verrät.

Ist man ohne eigentliches Wollen und kommen die Aktionen spontan, erkennt der Gegner im Idealfall keine Zielsetzung oder Absicht. Spontane Aktionen lassen sich vom Gegner viel schlechter einordnen als solche, für die man sich vorher schon bewusst entschieden hat.

Für den **Samurai** war es eine der größten Herausforderungen, die "einfache" Bewegung des Ergreifens des Schwertgriffs gefolgt vom Schnitt derart absichtslos erscheinen zu lassen, dass diese erste Bewegung für das "Opfer" nicht bedrohlich erschien und es somit die Gefahr zu spät erkannte.

Es ist bereits schwer, diesen Zustand beim Ausführen einer Kata zu erreichen, also ohne reale Bedrohung.

Noch viel schwieriger wird es aber, diese Fähigkeit dann auch im Kampf zu nutzen.

Prinzipien wie das "absichtslose Handeln" und das "Wach sein im Jetzt" liegen auch dem **Zen-Buddhismus** zugrunde, aus diesem Zusammenhang rühren bekannte Zitate wie "Karate und Zen sind eins" oder "Schwert und Zen sind eins".

Auf Nichts vorbereitet sein?

Oft taucht in diesem Zusammenhang die Frage auf "Soll man nun auf "alles" vorbereitet sein?" Im Grunde sollte man auf "Nichts" vorbereitet sein.

Dann wird man auf alles direkt, spontan und flexibel reagieren können. Sich in einem nicht planbaren Kampfverlauf der jeweiligen Situation anpassen zu können, ohne dabei Nachdenken zu müssen und nur das Notwendige oder Selbstverständliche zu tun, ist ein Indikator für den Fortschritt in der Kampfkunst. Das Notwendige oder Selbstverständliche beschreibt dabei die Aktionen, die helfen.

Zu diesem Thema noch ein paar Zitate von **Gichin Funakoshi**:

Funakoshi hat sich viel mit den Zusammenhängen der Kampfkunst mit der buddhistischen Philosophie beschäftigt. Die folgenden Zitate verdeutlichen den Zusammenhang der Geisteshaltungen mit dem Karate:

„Jemand, der die Leere Hand erlernt, muss einem Dinge reflektierenden klaren Spiegel oder einem Laute wiedergebenden leeren Tal gleich, das Innere seines Herzens frei bzw. leer machen, den eigenen Willen sowie schlechte Gedanken ablegen und ernsthaft das erforschen, was er empfängt. Das Schriftzeichen „Leer“ der leeren Hand geht einmal hierauf zurück. Sein, das ist Leere. Leere, das ist das Sein. Das Schriftzeichen „Leer“ der leeren Hand geht ein anderes Mal hierauf zurück.“

"Jede Art von Unglück geschieht, weil der Mensch in der entsprechenden Situation nicht richtig konzentriert ist oder weil ihm die entscheidende Intuition fehlt, durch die er die Lage richtig einschätzen könnte. Durch die Übung des Karate kann man sich eine Haltung angewöhnen, in der man immer richtig konzentriert ist. Dies ist mehr oder weniger eine Sache der Übung, und jeder Mensch, der wirklich will, kann das lernen. Zuviel Denken und Grübeln über das Leben, über Verlorenes und über das, was hätte sein können, ist der schlimmste Feind für die Konzentration. Man sollte sich selbst betrachten und herausfinden, welches die wahren Ursachen für persönliche Fehlschläge jeder Art sind. Die Antwort liegt immer in einem selbst. Wenn man sicher sein will, dass alles misslingt, braucht man nur immer unachtsam zu sein."