

Zanshin - Oder was hat Karate mit Radfahren zu tun?

Zanshin ist ein japanischer Begriff. Er beschreibt einen Zustand erhöhter Wachsamkeit und Aufmerksamkeit. Ich habe dieses Wort recht häufig während des Karate-Trainings gehört. Es gibt viele theoretische Beschreibungen, die zum Teil extrem philosophisch angehaucht sind und bei denen irgendwie jeglicher Praxisbezug fehlt. Karate ist aber bodenständig! Es hat sich aus ganz pragmatischen Gründen entwickelt.

Nun versuche ich mal eine Erklärung für den Begriff Zanshin. Im Kampfsport hat Zanshin eine entscheidende Bedeutung. In einer Verteidigungssituation muss man einhundertprozentig konzentriert und wachsam sein. Man muss ein Gespür dafür entwickeln, was in der Situation, in der man sich befindet, passiert. Man muss richtig reagieren, seine Umwelt kontrollieren und auf alles gefasst sein. Da die wenigsten von uns - glücklicher Weise - schon einmal in einer richtigen Verteidigungssituation gewesen sind, klingt auch das sehr theoretisch. Aber das stimmt nicht!

Mir ist das bewusst geworden, als ich mit dem Fahrrad unterwegs war.

Auch hier muss ich eine Wachsamkeit entwickelt, um das Verhalten der anderen Verkehrsteilnehmer vorherzusehen und richtig zu reagieren.

Ich muss meine Umgebung deuten und Aufmerksam sein, ohne dass ich wirklich weiß, was passieren wird.

Jeder kennt folgende Situationen: Vor einem geht ein Fußgänger. Ich rechne damit, dass er spontan seine Richtung wechselt und mir vor das Rad läuft. Ich fahre auf eine Ausfahrt zu und rechne damit, dass dort ein anderes Fahrzeug herauskommt.

Wenn man das bewusst "trainiert", dann geht dieses bewusste Verhalten irgendwann in einen sechsten Sinn über. Dann weiß man instinktiv, dass sich der Fußgänger gleich bewegt und kann präventiv ausweichen. Man weiß, dass gleich ein Autofahrer kommen wird und einen übersieht. Man ist in der Lage das Richtige zu tun!

Das ist Zanshin! Und damit hat Radfahren auf einmal recht viel mit Karate und Kampfsport zu tun. Das gleiche wird im Karate mit Verteidigungssituationen geübt mit dem gleichen Ziel.

In diesem Sinne: „Bleibt wachsam“