

## Ratschläge zur Auswahl der Kampfsportart

Stand Januar 2009

### **Kapitel 1: Es gibt unzählige Stile und Arten im Kampfsport**

Wir möchten Ihnen einige Ratschläge mit auf den Weg geben, wenn Sie auf der Suche nach einer Kampfsportart Ihrer Wahl sind und wenn Sie sich fragen, welche Kampfsportart Sie für sich selber oder Ihre Kinder überhaupt in Betracht ziehen wollen.

Wir werden hier keine bestimmten Kampfsportarten empfehlen, da es eine große Anzahl von Systemen gibt, die Kampftechniken lehren. Die unzähligen Stile und Arten definieren zu wollen „...diesen Kampfsport oder diese Kampfsportart dürfen Sie als Christ machen und jenes nicht...“, würde den Rahmen dieser Ausarbeitung sprengen. So wie jeder Christ ein individuelles Leben in Jesus Christus führen sollte, so soll auch seine individuelle Entscheidungsfreiheit mit der Rücksprache zu Gott sein.

Einen Überblick über die Kampfsportarten zu geben, ist an dieser Stelle nur ansatzweise möglich. Viele Kampfsportler entwickelten eigene Systeme und gaben ihnen neue Namen. Deshalb existiert heute eine Vielzahl von Kampfsportarten, deren Zahl weiter ansteigt. Um einen Einblick zu bekommen, bietet es sich an, eine gewisse Ordnung innerhalb dieser Sportarten herzustellen. Eine Unterscheidung kann getroffen werden, ob mit oder ohne Waffen trainiert wird und ob bestimmte Techniken bevorzugt werden, z. B. Schlag- oder Tritttechniken, Hebel, Würfe oder der Kampf auf dem Boden. Beispiele für den Kampf mit Waffen sind das Fechten, der philippinische Stockkampf Escrima, der japanische Schwertkampf Kendo oder das okinawanische Kobudo, bei dem mit verschiedenen altertümlichen Waffen gekämpft wird. Für eine Anwendung in der Selbstverteidigung sind aufgrund der heutigen Waffengesetze besonders die Kampfsportarten ohne Waffe von Bedeutung. Während beim europäischen Boxen nur mit den Fäusten gekämpft wird, werden beim amerikanischen Kickboxen, thailändischen Thaiboxen, japanischen Karate und koreanischen Taekwon-Do Schlag- und Tritttechniken eingesetzt. Das Ringen, das japanische Judo und das brasilianische Jiu-Jitsu beschäftigen sich besonders mit dem Kampf auf dem Boden. Im chinesischen Kung Fu, japanischen Jiu-Jitsu und Aikido und koreanischen Hapkido werden zusätzlich Hebel und Würfe verwendet. Im Taebo und Kickboxaerobic werden Kampftechniken mit Aerobicbewegungen für den Einsatz im Fitnesssport kombiniert. Moderne Systeme, die für den persönlichen Schutz und den Militär-, Polizei- und Sicherheitsbereich entwickelt wurden, bedienen sich der effektivsten Techniken verschiedener Kampfsportarten. Beispiele dafür sind die deutschen Systeme Anti-Terror Streetfight und Reality Self Defense, das israelische Krav Maga und der deutsche Polizeisport Ju-Jutsu.

Ein weiterer Unterschied besteht darin, ob ein System für den Wettkampf im Ring oder auf der Matte, für die Steigerung der Fitness oder für den Einsatz im Selbstverteidigungs- und Sicherheitsbereich konzipiert wurde. Natürlich eignen sich z.B. die Fausttechniken des Boxens und die Ellenbogen- und Knietechniken des

Thaiboxens hervorragend für den Einsatz in der Selbstverteidigung und ihr Training steigert die Fitness, die in einer Notwehrsituation eine wichtige Grundlage darstellen kann. Es ist aber zu bedenken, dass die Wettkämpfe im Boxen, Thaiboxen, Taekwon-Do, Judo, Ringen usw. nach festgesetzten Regeln ausgeübt werden. Einige Techniken, die sich hervorragend für Notwehrsituationen eignen, würden als Verstoß gegen diese Regeln gewertet. Im Ernstfall gibt es keine Regeln und keinen Schiedsrichter, der den Kampf bei eindeutiger Unterlegenheit eines Kämpfers unterbricht.

## **Kapitel 2: Fernöstliche Esoterik im Kampfsport**

Auf allen Kontinenten und in allen Kulturkreisen der Erde haben sich in Vergangenheit und Gegenwart viele unterschiedliche Kampfpraktiken entwickelt. Sie wurden zur Jagd, für den Krieg oder zum persönlichen Schutz betrieben. Unter Kampfsport versteht man Sportarten und Bewegungssysteme, die sich aus alten Kampfkünsten entwickelt haben und noch heute dem Zweikampf, Selbstverteidigung oder der Erhaltung der eigenen körperlichen Fitness und Gesundheit dienen. Dies zeugt deutlich, dass es keinen Grund gibt, bestimmte Kampfsportarten mit esoterischen Inhalten zu füllen. Wenn dies doch geschieht, beispielsweise aus kommerziellen oder anderen Gründen, lehnen wir dies ab.

Es gibt viele Kampfsportmeister, Buchautoren von Kampfsportbüchern und Kampfsportseiten im Internet, die behaupten, dass ein guter Kampfsportler nicht ohne fernöstlichen Mystizismus auskommt. Außerdem verbinden leider viele Menschen Kampfsport mit östlicher Mystik oder den religiösen Lehren des Buddhismus, Taoismus oder Konfuzianismus. Dazu gehören z. B. Zen-Meditation, Energielehren, Einswerden mit dem Kosmos, Transzendente Meditation, "Sich-leer-machen", usw. Wir sind der Meinung, dass ein guter Kampfsportler ohne diese Lehren auskommt und dass Christen sehr sensibel sein sollten, wenn es um Elemente fernöstlicher Religionen im Kampfsport geht.

Gott nicht will, dass wir andere Göttern (Götzen) neben Ihm haben (2. Mose 20,3). Nur Jesus Christus ist der Weg, die Wahrheit und das Leben (Joh. 14,6). Deshalb sollten Christen die Praktiken und Elemente fernöstlicher Religionen nicht für sich übernehmen und sich nicht dafür begeistern. Beispielsweise sollten Christen im Kampfsport:

- keine Zen-Meditation machen (außer kurzen Ruhe- und Konzentrationsphasen)
- nicht der Lehre des Do (Lebensweg des Zen-Buddhismus zur Selbsterlösung) folgen
- nicht daran arbeiten, ihr Chi (Ki), die universelle Lebensenergie des Taoismus und Buddhismus aufzubauen und im Kampfsport um- bzw. einzusetzen
- keine fernöstliche Meditation in Bewegung ausführen, was in einigen Systemen von ihren Bewegungsformen behauptet wird
- sich nicht innerlich Leermachen
- nicht Eins-werden-mit-dem-Kosmos
- kein Yin/Yang-Lehre in ihr Training und Gedankengut einbauen
- usw.

Deshalb können wir nicht bedenkenlos überall hingehen und Kampfsport lernen, da

wir sonst womöglich in den Sog fernöstlichen Einflusses geraten, wie wir bereits beschrieben haben. Es gibt Kampfsportarten, die mit fernöstlicher Esoterik und der Lehre des Zen-Buddhismus oder Taoismus durchdrungen sind und den Einbezug deren Elemente in das Training fordern. Es gibt Christen, die das Ausüben dieser Systeme mit ihrem Glauben vereinbaren können. Sie argumentieren, dass man die reinen Techniken von den religiösen Komponenten trennen kann. Im Römerbrief steht geschrieben, dass manche Dinge für manche Christen in Ordnung sind und für andere nicht. Man soll aber keinen Anstoß erregen und keinen schwächeren Bruder zum Straucheln bringen.

Wir möchten nicht Christen in den Kampfsport einführen oder sie dafür begeistern und sie bekommen dann eine zu große Sympathie für Buddhismus, Zen oder Transzendentaler Meditation. Für manche Christen ist es besser, sie erlernen eine Kampfsportart, die keinerlei Verbindung zu einer fernöstlichen Religion oder Lehre hat, da das Problem nicht vorhanden ist, wo das reine körperliche Training aufhört und das Spirituelle anfängt. Wer auf Nummer sicher gehen will, der wähle Kampfsportarten wie Kickboxen, Boxen, Escrima, Krav Maga, Ringen oder andere Selbstverteidigungssysteme, die auf esoterische Inhalte verzichten.

### **Kapitel 3: Fragen zur Kampfsportauswahl**

#### **1. Besuchen sie das Training.**

- Wie ist die Atmosphäre, die der Raum vermittelt?
- Welche Hausordnung gilt?
- Wie ist das Training gestaltet?
- Werden meditative Übungen gemacht (keine Ruhe- und Konzentrationsübungen, sondern längere Meditationsphasen)?
- Wie gehen die Menschen (der/die Trainer(in) mit den Schülern, die Schüler untereinander) miteinander um (freundlich, unfreundlich, lockerer Umgang, etc.)?

#### **2. Sprechen sie mit dem Trainer**

- Was ist er für ein Mensch?
- Warum betreibt er Kampfsport?
- Welche Einstellung haben der Trainer und die Trainierenden zum Thema Gewalt?
- Sieht der Trainer fernöstliche Religion mit Kampfsport verbunden?
- Was gibt er seinen Schülern weiter (welche Lebenswerte vertritt er)?

#### **3. Ein paar persönliche Fragen die Sie sich stellen sollten:**

- Zu welchem Zweck soll der Kampfsport dienen (Fitness, einfach nur Sport mit dem Extra sich vielleicht mal verteidigen zu können, Schwerpunkt Selbstverteidigung, Wettkampf, etc.)?
- Habe ich gesundheitliche Vorschädigungen auf die ich achten muss? Wenn ja welche (ggf. den Arzt vorher kontaktieren)?

#### 4. Fragen für Eltern in Bezug auf ihre Kinder

- Wie ist das Temperament meines Kindes (schüchtern, temperamentvoll, aggressiv, zurückhaltend, etc.)?
- Sind die Kinder schon fest gläubig oder sind sie „nur dabei“? (Wenn die Kinder „nur dabei“ sind, dann ist die Gefahr sehr groß, dass sie von dem „fremden Fernöstlichen“ sehr fasziniert werden und sie dem Glauben ihrer Eltern den Rücken zukehren. Wenn die Kinder gläubig sind, dann kann man ihnen erklären, dass es Menschen gibt, die nach dem Sinn ihres Lebens suchen und dies auf diese Weise machen. Wir als Christen brauchen das aber nicht, weil Jesus der Sinn unseres Lebens ist).
- Warum möchten die Kinder gerade diese Art von Kampfsport betreiben (was fasziniert sie an dieser Art von Kampfsport)?
- Warum möchten die Kinder überhaupt Kampfsport machen?

#### **Kapitel 4: Schlussbemerkungen**

Es ist durchaus möglich, nur die reinen Techniken zu erlernen. Von Elementen und Praktiken fernöstlicher Religionen muss man sich distanzieren können oder eine andere Kampfsportart wählen, in denen diese keine weitere Rolle spielen. Für dieses Distanzieren braucht man eine Mischung aus Erfahrung, sensibilisiertem Gewissen und Hören auf das, was der Geist Gottes sagt.

Und was noch ganz ganz wichtig ist:

Beten, beten, beten und auf Jesus hören, was ER dazu sagt.

Eine bedeutende Bibelstelle ist auch 2.Kö 5,17 -19.

Elisa antwortete nur: «Geh in Frieden!»

Beten Sie um Frieden in Ihrem Herzen. Und seien sie trotzdem wachsam wenn sie Frieden haben sollten.

Und nutzen Sie unser Angebot, sich weiter persönlich beraten zu lassen.