

AUSARBEITUNG ZUM THEMA

**BEWUßTSEIN, EHREN- UND RITTERKODEX  
IN DER KAMPFKUNST**

FÜR DEN 2. LEHRERGRAD WING / TSUN AN DER  
KAMPFKUNST AKADEMIE  
SIFU ERWIN KASTL

GRAFING  
DEZEMBER 2008

VON ULRICH RÜDIGER RAUCH V. LICHTI

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
1. Vorwort.....	3
2. Technische Aspekte der Kampfkunst.....	3
3. Das taoistische „Wu-Wei“ Prinzip.....	5
4. Die Reflexion eines Kriegers.....	6
7. Die Praxis der Gewährwerdung in der Kampfkunst.....	8
8. Das Fühlen, Spüren und Empfinden.....	9
9. Die ganzheitliche Schule.....	9

10.	Der Ehren- und Ritterkodex in der Kampfkunst.....	11
11.	Die persönliche Verantwortung eines Kriegers.....	12
12.	Schlußwort.....	14
13.	Danksagung.....	15
14.	Quellenverzeichnis.....	16
15.	Begriffsklärung.....	18

## 1. Vorwort

„Schulen“ sind so alt wie die Menschheit. Das Lernen von- und miteinander ist wahrscheinlich der Garant für's Überleben. Ansonsten hätte jeder Steinzeit-mensch das Entfachen von Feuer jedesmal für sich selbst neu entdecken müssen. Auch die Tiere lernen voneinander durch Instinkt und Nachahmung.

**Kampfkunstschulen sollten ganzheitliche Schulen sein**, bei denen es nicht nur um „chirurgische“ Techniken geht, wie man seinen Gegner möglichst schnell und erbarmungslos außer Gefecht setzt. Es geht um viel mehr. Um was es im Einzelnen geht, werde ich zu späteren Zeitpunkten an geeigneter Stelle einfließen lassen. Als Beispiele werde ich unter anderem auch allgemein bekannte Filmszenen erwähnen, um Bilder und Beschreibungen deutlicher hervortreten zu lassen.

## 2. Technische Aspekte der Kampfkunst

Falls einem der technische Aspekt von Kampfkunst genügt, geht er am besten zum aktuellen James Bond (Daniel Craig, „Ein Quantum Trost“) in die Schule. Hier wird mit erschreckender Deutlichkeit klar, daß diese hohe technische Stufe des Kampfes nur noch äußerst brutal, kühl berechnend und absolut gnadenlos bis zum Tod geführt wird. In diesem Film wurde ein Messerkampf gezeigt, der an Grausamkeit und Kaltblütigkeit nichts mehr offen läßt. Diese absolut tödliche Kaltblütigkeit, wurde hier hervorragend dargestellt. Hier wird der Agent Bond blitzschnell selbst zur seelen- und geistlosen Tötungsmaschine, zum bestialischen Killer und unterscheidet sich in keinster Weise mehr von seinem Gegner, den er am Schluß des Kampfes mit seinem Messer im Bein und einer Hand am Hals fixiert und dann seelenruhig wartet, bis der an seinen tödlichen Verletzungen unter seinen Händen stirbt. Auch die Szene ,wo James Bond später seinen toten Freund in eine große Mülltonne wirft, um sich etwas mehr Zeit zur Flucht zu verschaffen, ist bezeichnend für dieses „Feingefühl“ von unsensiblen Killern.

„Es stört ihn (den Toten) ja nicht mehr, daß er in einer Mülltonne landet.

Im Gegensatz zu James Bond ist der Ex-Profi-Killer Jason Bourne in dem Film The “Bourne Identity“ mit Matt Damon, noch einigermaßen gemäßigt in seinem Element.

In diesem sehenswerten Messerkampf durchlöchert der Agent Jason Bourne seinen, mit einem Spezial-Kurzdolch-Messer bewaffneten Gegner, nach sehr guten Nahkampfszenen, mehrfach mit einem Kugelschreiber bevor er ihn schließlich K.O. schlagen kann.

Der Agent Jason Bourne lässt seine Gegner meistens am Leben, wenn sie ausgeschaltet sind und keine Gefahr mehr von Ihnen ausgeht. Er bringt sie nicht gleich automatisch um. Er lässt sie auch manchmal laufen oder schlägt sie nur besinnungslos (The „Bourne Ultimatum“), wenn es die Situation zulässt:

„**Ich habe kein Problem mit Dir**“, sagt er einem seiner Verfolger, einem Polizisten in Moskau, der ihn um sein Leben bittet.

(Was für ein herrlicher Satz). Dann verschwindet Jason Bourne.

In diesen beschriebenen Filmszenen sieht man die Unterschiede zwischen dem mentalen und charakterlichen Charisma von zwei Top-Agenten.

### **3. Das taoistische „Wu-Wei“-Prinzip „Nicht-Tun“, Bedachtsam Handeln**

„Tue Nichts Überflüssiges und Unterlasse Nichts Notwendiges, - Handle bedachtsam Mensch“!!! Oder auf gut Deutsch gesagt:

- „*Schalte Dein bißchen Hirn ein, bevor Du irgendeinen Mist baust oder etwas geschehen läßt, was Deinem Ermessen nach nicht „richtig“ ist!*“

um es mal anders auszudrücken:

*Das „Loslassen oder „Nicht-Tun“, ist übrigens keine Sache, die man tun kann, sondern man gibt seinen „Eigenwillen“ vorübergehend auf und läßt die Dinge einfach laufen und geschehen! Beim Chi-Sao mit seinem Lehrer zum Beispiel läßt man sich einfach führen und versucht „Nicht zu Tun“. Je mehr man seinen Eigenwillen aufgibt, um so mehr kann man in dieser Zeit lernen.*

Die gleichen Prinzipien gelten zum Beispiel auch beim Paartanzen. Die Dame läßt sich führen und versucht den Ideen ihres Partners zu folgen und so gut und so schnell wie möglich zu errahnen und auszuführen. Das Paartanzen ist übrigens eine ausgezeichnete Ergänzung zur Kampfkunst. Alleine schon wegen der Schrittarbeit kann ich das Tanzen, auch das „Freie Tanzen“ sehr empfehlen. Bruce Lee zum Beispiel war „Cha-Cha-Cha“- König und auch sonst ein ausgezeichnete Tänzer. Wahrscheinlich hatte er deswegen auch die sprühende Eleganz, Vielfalt und die Behendigkeit eines Tänzers.

Es geht also beim „Bedachtsamen Handel“ („Nicht-Tun“ - „Wu-Wei“) auch um das **reflektieren**, obwohl aktuelle Zweige der Gehirnforschung behaupten, das uns diese Möglichkeit gar nicht gegeben ist, sondern daß wir überhaupt keine Wahl hätten uns zu entscheiden.

Aber auch die moderne Gehirnforschung erlaubt uns den Widerspruch, das Nichthandeln. Nicht jeder Gedanke muss in die Tat umgesetzt werden. Gedanken und Absichten erscheinen, aber wir entscheiden, welche davon wir verfolgen.

### **4. Die Reflexion eines Kriegers**

Als Beispiel zur Reflexion („Besinnung“) eines Kriegers bzw. Kämpfers in Aktion gibt es eine Kampfszene in RAMBO III mit Sylvester Stallone. In der Anfangsphase des Films wird ein Vollkontakt-Stockkampf zwischen zwei Kämpfern gezeigt die sich vor Wett-Publikum für Geld duellieren.

Als Rambo seinen Gegner in der Endphase des schon fast zeitlos, tranceartig wirkenden Kampfes zu Boden wirft und voller Wut zum alles vernichtenden, tödlichen Schlag ausholt, sieht man die blitzartig auftauchende Reflexion der Situation (des Kontext) in Rambos Gesicht und Augen. Er „hält kurz tief atmend inne“!, besinnt sich, entspannt sich mühsam, atmet weiter tief durch und hilft seinem besiegten Kontrahenten unter Applaus des Publikums vom Boden hoch. Ein kurzes Kopfnicken beider Kämpfer, die sich während des Kampfes nichts geschenkt haben, deutet den gegenseitigen Respekt und die Achtung füreinander an. Dieser Kampf mit dem psychologischen Hintergrund am Ende, finde ich, ist eine der interessantesten Szenen im gesamten Film.

Ein weiterer interessanter Film über einen modernen Vollkontakt-Profi-Kämpfer (mixed martial arts – siehe auch 14.) ist der französische Film „SCORPION“- Der Kämpfer mit Clovis Cornillac F 2007. Hier geht es nicht nur um die pure Aktion, sondern auch um die positive, persönliche und gefühlsmäßige Entwicklung eines Top-Fighters, der sich am Anfang seiner Profilaufbahn einer Frau gegenüber selbst als „gefühllosen Zombie“ bezeichnet. In Bezug auf Allkampf geht es in diesem Streifen gnadenlos und meisterlich gekonnt zur Sache. Und trotzdem wird es deutlich, das trotz aller Härte und Brutalität immer noch die Menschlichkeit, das Gewissen und die Reflexion (die Besinnung) am Schluß entscheidend sind. Trotz aller Schwierigkeiten im kriminellen Zuhälter, Drogen- und Bandenmilieu, findet der Kämpfer am Schluß zurück zu einem lebenswerten Leben mit einer Familie.

Interessant ist auch noch der wissenschaftlicher Tierversuch in Bezug zur Reflexion mit drei unterschiedlichen Affen-Typen ein. Ich glaube, es war ein Gibbon, ein Pavian und der letzte war auf jeden Fall ein Schimpanse.

Diese Affen hatten in Ihrem Leben noch niemals die Bekanntschaft eines Spiegels gemacht. Man sperrte jeden Affen einzeln nacheinander in einen Raum mit einem großen Spiegel darin ein und filmte die Reaktionen und das Verhalten der Probanden.

Der erste Affen-Typus attackierte sofort den Spiegel als vermeintlichen Feind und hörte selbst nach einer halben Stunde nicht auf, sein Spiegelbild anzugreifen.

Der zweite Affen-Typus attackierte auch seinen „Spiegelfeind“. Nach zehn Minuten bemerkte der Affe jedoch, daß von seinem „Gegner“ im Spiegel keine Gefahr ausgeht und er setzte sich hin und ignorierte gekonnt sein Spiegelbild, in dem er einfach nicht mehr hinsah und seinem „Gegner“ im Spiegel „die kalte Schulter“ zeigte.

Der letzte Versuchskandidat, der Schimpanse griff sein Spiegelbild anfangs auch vehement an. Nach kurzer Zeit bemerkte er jedoch, daß von dem „Feind“ im Spiegel keine Gefahr ausgeht. Der Schimpanse beruhigte sich und studierte nun sein Spiegelbild. Und so wie es im Film aussah, merkte er nach einer gewissen Zeit, **daß er es selber war, der da im Spiegel saß und Grimassen schnitt.**

Er tastete sich zum Beispiel im Gesicht ab und verfolgte dabei jede Bewegung seiner Hände im Spiegel. Dies war doch ein erstaunliches Tierexperiment in Bezug auf Reflexion seiner selbst und seiner Umwelt.

Aus diesem Grunde ist für mich die Reflexion, die Rück-Besinnung der Schlüssel zu einem höheren Bewußt-Sein. Es geht also um Reflexion des Bewußtseins, um **Sich-Seiner-Selbst-Bewußt-Sein.**

Und hier können wir den Bogen spannen zur gesteigerten Selbstwahrnehmung, - Einen Bezug herstellen, zum alltäglichen Leben im gegenwärtigen Moment.

## **5. Die Praxis der Gewährwerdung in der Kampfkunst**

Großmeister, Sensei Wolf Dieter Wichmann (7. Dan Karate-Do) betont auf seinen Lehrgängen immer wieder in Bezug auf Sparring nach Wettkampfbregeln.

Zitat: „ Die Aufgabe des Lehrers und Meisters ist „Das Lesen „ des Gegners und die „Einladung“ des Gegners zum ersten unbedachten Schritt“ !

Es geht also um die blitzschnelle Analyse des Gegners und um die eigene Reaktion darauf. **„Das Lesen“** des Gegners, seiner Bewegungen, seines Distanzgefühl, seiner Reaktionen, seiner Geschwindigkeit und den Kontext, das intuitive Erfassen der Gesamtsituation. Wenn man dann Sensei Wichmann in Aktion sieht, versteht man was gemeint ist, wenn die Chancenlosigkeit seiner Übungspartner zu Tage tritt. Sie haben auf Grund der blitzschnellen Analyse (dem „Lesen“) schon vor dem ersten Kontakt verloren und er läßt sie „in’s offene Messer laufen“.

In der realen Selbstverteidigung ermöglicht das „Lesen“ des noch unentschlossenen Angreifers, der seine Erfolgchancen im Vorfeld noch abschätzt, eine sichere Vermeidung des Kampfes durch Auswahl der passenden Verteidigungsstrategie. Diese hier noch einmal in Kurzform zur Erinnerung:

## **5 Strategien der Selbstverteidigung**

Vor dem Auftreten einer bedrohlichen Situation kommt das sogenannte: „Target Hardening“. Machen sie sich zu einem Hartem Ziel, wie ein Panzer oder eine Festung. Durch umsichtiges Verhalten, Vermeiden von Gefahren, selbstbewusstes Auftreten, reagieren auf erste Warnhinweise usw. entstehen viele Situationen erst gar nicht. Lesen Sie dazu auch meine [Sicherheitstipps](#) für Fussgänger.

In einer Selbstverteidigungssituation gibt es im Wesentlichen FÜNF Strategien, die im Umgang mit einer Gefahr, die von Menschen ausgeht, vorhanden sind.

Fast jeder denkt beim Wort Selbstverteidigung nur an Kampf. Bei einem umfassenden Verständnis des Begriffes Selbstverteidigung im Sinne von Selbsterhaltung und Überleben um jeden Preis gibt es aber weit mehr Möglichkeiten, die Gefahr zu meistern. Es geht nicht ums Kämpfen, sondern ums möglichst unversehrt Überleben, auch von Personen, für die man verantwortlich ist.

1. Die erste Strategie ist Nachgeben. Manche Dinge sind es einfach nicht wert, dafür zu kämpfen. Z. B. „Hau ab du Depp“ Wenn ich durch Weggehen das Problem lösen kann, mache ich das eben.
2. Die zweite Strategie ist Flüchen. Entweder einfach weggehen oder auch richtig davonlaufen so schnell wie nur möglich und so weit wie nur möglich, bis man zuverlässig in Sicherheit ist. Lieber ein paar Sekunden feige als ein Leben lang tot. Und (aus einem Mantel und Degen Film): Wer verliert und zieht von hinnen, kann ein anderes Mal gewinnen.

3. Die dritte Strategie ist Deeskalation. Man versucht (Im Regelfall) den Angreifer zu beruhigen, man spricht mit ihm, beschwichtigt ihn und so weiter. Man entschärft die Situation.

4. Die vierte Strategie nenne ich mal: „Schneid abkaufen“. Man macht dem Angreifer klar, dass er sich das falsche Opfer ausgesucht hat. Voraussetzung dafür ist ein extrem selbstbewusstes und auch körpersprachlich glaubwürdiges Auftreten. Z. B. „Mit mir legst die besser net o“. Wurde von Ullrich Rauch schon mehrfach erfolgreich verwendet. Oder: „Wenn du ein Problem hast, können wir gleich rausgehen auf den Parkplatz und die Sache klären“.

5. Die fünfte Strategie erst ist Kämpfen. Sie ist nur eine der Strategien, aber die Schlüsselfähigkeit, um die anderen 4 Strategien erfolgreich einsetzen zu können. Je sicherer ich bin, den tatsächlichen Kampf zu gewinnen, desto ruhiger und selbstsicherer bin ich, desto besser kann ich überlegen, und andere Strategien in Betracht ziehen.

Selbstverteidigung muss umfassend verstanden werden. Sie beginnt mit allgemeiner Wachsamkeit und Vorsicht, Target Hardening, geht über die Kenntnis und Benutzung der Farben für den Zustand meiner Aufmerksamkeit bis zu den 5 Strategien der Selbstverteidigung. Kämpfen ist erst das letzte Mittel, wenn alles andere versagt hat. Dennoch ist die Fähigkeit, sich durch den Einsatz von Gewalt zu verteidigen, der Schlüsselfaktor.

Für das Gegenteil, den tödlichen Fehler, des eben Nicht-Meisters der Kampfkunst, sondern im Gegensatz dazu nur des geschickten Fechters, gibt es eine andere, unglaublich kuriose Geschichte über einen berühmten Degenfechter aus England :

Der Meister forderte einen einfachen unbedarften Mann wegen einer Beleidigung zum Duell. Der vollkommen einfache und unerfahrene Mann nahm zu Beginn des Duells den Degen auf, ging auf den Meister zu und stach den Meister ohne ein Wort zu verlieren tödlich nieder. Im Nachhinein wurde klar warum der berühmte Fechter verlor. Der Meister war vollkommen überrascht, weil sein Gegner vor Kampfbeginn nicht den rituellen Gruß mit dem Degen vollzog. Was für eine „Unverschämtheit“. Seine Konditioniertheit kostete ihm das Leben. Er hat die Absicht seines Kontrahenten nicht rechtzeitig wahrgenommen (gelesen). Manchmal sind die Dinge ganz einfach nicht wahr?

Für uns bedeutet dieses Beispiel, ganz egal, wie gut und wie „toll“ man ist, daß man einen Gegner niemals unterschätzen sollte, solange **die „Angelegenheit“** nicht eindeutig geklärt ist. (siehe auch die DVD „Streetsafe“ von und mit Sifu Erwin Kastl).

Jeder aufmerksame und sich seiner selbst bewusste Meister weiß normalerweise um seine Verletzlichkeit und seine Schwächen. Meister unterschätzen normalerweise auch niemanden. Deswegen sind sie auch so gefährlich, besonders die „Alten Drachen“ und „zahnlosen Tiger“ (Krallen haben sie noch). Kleiner Tip für die jüngeren „Heißsporne“:

Leg' Dich niemals als „Junger“ mit einem „Alten Drachen“ an, außer Du willst wirklich „Spaß“ haben!

## 6. Das Fühlen, Spüren und Empfinden

Im Wing Tsun haben wir nicht nur das „Lesen“ des Gegners aus der Distanz, sondern besonders unseren Gleichgewichtssinn und das *taktile Gefühl*, **„Das Spüren“** oder **„Das Empfinden“** unseres gesamten Körpers und den des anderen.

Dieses Spüren, Erfühlen oder sogar Erahnen des Gegners ist natürlich auch nur mit der Gewährwerdung unseres eigenen Körpers möglich. Im Laufe der Jahre werden wir stetig sensibler im Ertasten underspüren unseres Gegenübers. Zum Teil erahnen wir schon die gegnerische Bewegung im Ansatz und das führt uns zu der Frage ob unsere Reaktion denn schneller ist, als die geplante Aktion des Gegners. Als Reagierender überlasse ich mich einfach meinen geschulten Reflexen und das aktive Wollen bleibt im Hintergrund oder wie der Physiker Isaac Newton sagen würde:

**Zitat: „Jede Aktion verursacht eine Reaktion“**

**„Das Lesen“** und **„Das Spüren“** des Gegners muß also mit meinem gesamten Bewußtsein und meinem gesamten Wesen vor sich gehen. Der „Ganze Mensch“ ist gefragt nicht nur ein Teil des Menschen.

## 7. Der Ehren- und Ritterkodex in der Kampfkunst

Ein weiterer wichtiger Aspekt einer Schule besteht natürlich auch für die charakterliche, geistige und kulturelle Entwicklung des Studenten Sorge zu tragen. Ein „Krieger“ sollte im Laufe seines „Weges“ auch ein Gespür für den Ehrenkodex eines Ritters und Samurais in der heutigen Zeit entwickeln.

Private Weiterbildung in Form von Lesen von Büchern, und damit ist nicht Unterhaltungsliteratur gemeint, ist eine Möglichkeit des Wachstums, die jeder nutzen kann.

Höflichkeit, Rücksichtnahme, Verantwortungsgefühl, Bescheidenheit, Mitgefühl, Ehrlichkeit sind auch in der modernen Ellbogengesellschaft langfristig eher ein Weg zur Zufriedenheit und Glück als rücksichtsloser Egoismus

Zurück zum Ehrenkodex eines Kriegers. **„Ehre wem Ehre gebührt!“**

Als Beispiel nehme ich Graf Claus S. von Stauffenberg. Verdient er die Ehrerbietung und Bewunderung als Vorbild eines Ritters, Soldaten und Ehrenmannes zu dienen? Er war alles andere als ein Held im Sinne des Ritter- und Samurai-Kodex. Statt wie Brutus Cäsar, so hätte auch Stauffenberg die Möglichkeit gehabt Hitler persönlich zu liquidieren. Statt Dessen, schiebt er seine Aktentasche mit der Bombe darin, mit dem Fuß unter den Generalstabstisch und trägt nicht dafür Sorge, daß Hitler auch in dem Raum bleibt, wo der Sprengsatz explodiert. Stauffenberg versäumte es, sich auf den Ehrenkodex eines Ritters und Mannes von Ehre zu besinnen. Er hätte „seinem Führer“ den „Dolch“ persönlich in das Herz rammen können. Oder, von Angesicht zu Angesicht hätte er ihn erschießen können und dazu noch ein paar seiner engsten Gefolgsleute in einem Zuge. Die Möglichkeit dazu hatte er. Was für eine vertane Chance. Er wartet nicht das Ergebnis seines Anschlages ab und flüchtet sich vor der Explosion seiner Bombe, hofft zu überleben und selbst mit an die Macht zu kommen. Aufgrund seines nachlässigen Handelns und seiner Nichtverantwortung, finden noch viele

andere Menschen für dieses mißlungene Attentat den Tod (siehe Widerstandsbewegung im 3. Reich). Hier taucht die Frage auf, ob Stauffenberg einer Ehrerbietung im Sinne des Soldatentums würdig ist. Jeder einigermaßen verantwortliche Krieger, Kämpfer und Soldat kann das mit seinem innersten Gewissen welches über der jeweils gültigen Moral steht, selber beurteilen.

## **8. Die persönliche Verantwortung eines Kriegers**

*Die persönliche Verantwortung eines Kriegers bedeutet:*

*Er übernimmt die bewußte Verantwortung und die damit verbundenen Konsequenzen seines Handelns und auch für sein Nicht-Handeln (Wu-Wei Prinzip).*

Ein Mann von Ehre und Gewissen:

1. gibt keinem anderen die Schuld, schiebt keinen anderen vor.
2. versucht nichts zu beschönigen oder sich zu rechtfertigen.
3. weiß, das heißt er versteht mit seinem ganzen Herzen und Sein, daß er alleine verantwortlich für sein Tun oder sein Nicht-Tun ist.
4. übernimmt die Konsequenzen in diesem Kontext.

Ein lustigeres Beispiel für „Ehre“ ist der Iraker, der dem US-Präsidenten Bush 2008 bei einer Pressekonferenz seine Schuhe persönlich an den Kopf wirft. Jemanden den Schuh an den Kopf zu schmeißen ist die größte Beleidigung und Verachtung in islamischen Ländern, die man jemanden zufügen kann. Dieser Mann wird sicher als Held in die moslemische Geschichte eingehen. Er hat nicht getroffen, Bush duckte sich rechtzeitig.

Zur Verantwortung eines Kämpfers fällt mir noch eine weitere Geschichte ein.

Wir befinden uns im Kampfkunstfinale im K1 Turnier 2008 in Japan.

Der Endkampf zwischen Remy Bonjasky und Badr Hari.

Remy schlägt Badr in der 1. Runde mit einer schönen Linken fast K.O. und setzt mit einem schönen, rechten gesprungenen Knie zum Kopf seines Gegners nach, trifft aber nicht weil Badr vorher zu Boden geht und seinen Kopf gerade noch wegzieht. Der Ringrichter unterbricht den Kampf, weil Badr angeschlagen am Boden sitzt oder liegt. Remy hört sofort auf, geht in seine neutrale Ecke und Badr wird angezählt. Badr erholt sich dann wieder und steht schließlich auf, bevor er ausgezählt wird. In der 2. Runde ist Badr wieder voll da und bedrängt Remy. Im Laufe des Kampfes geht Remy zu Boden, ich glaube er ist ausgerutscht oder gestolpert. Der Ringrichter geht dazwischen und will den Kampf unterbrechen, weil Remy am Boden sitzt. Badr jedoch, statt innezuhalten wie vorher Remy bei ihm in der ersten Runde, schlägt mit der Faust am Ringrichter vorbei auf Remy ein und trifft ihn voll am Kopf. Der Ringrichter versucht weiter vergeblich den Kampf zu stoppen, doch Badr tritt, wie ein Geistesgestörter, den am Boden liegenden Remy wieder am Ringrichter vorbei und trifft Remy mit dem Fuß (Ferse) wiederum schwer am Kopf. Endlich kann der Ringrichter die beiden trennen. Remy ist angeschlagen und schleppt sich benommen in seine Ecke. Die Ärzte untersuchen Remy und anscheinend funktionieren seine Augenreflexe nicht mehr richtig, was auf ein Schädelhirntrauma (Gehirnerschütterung) hinweist.. Badr Hari wird disqualifiziert und Remy Bonjasky wird kopfschüttelnd zum dritten Mal in seiner Karriere **K1** Sieger.

**Nur, So wollte er nicht gewinnen.**



Er kann sich nicht richtig freuen. Nach all der langen Vorbereitungszeit und der Anstrengung so ein unglücklicher Sieg, trotz der Börse von 400.000 U\$ Dollar. Dieser Sieg behält einen lebenslang faden Beigeschmack und Bonjasky spürt und weiß das auch und ist unzufrieden, ja er wirkt fast etwas unglücklich.

Nun zum nicht vorhandenen Ehren- und Ritterkodex von Badr Hari. Man kann schon mal im Eifer des Gefechts „durchknallen“, obwohl das einem Profi eigentlich nicht passieren sollte. Die anschließenden Interviews mit anwesenden Top-Kämpfern sprechen eine deutlich Sprache und verurteilen Badr Hari's Ausraster. Auch Altmeister Ernesto Hoost (viermaliger K1- Gewinner verurteilt das Geschehene). Und jetzt kommt der entscheidende Punkt.

**Badr Hari wird nach dem Kampf auch befragt, gesteht jedoch sein Fehlverhalten nicht ein und rechtfertigt darüber hinaus sogar noch seine grobe Unsportlichkeit.**

**Man traut seinen eigenen Augen und Ohren nicht! Er ist nicht Manns genug, seinen Fehler zu zugeben, sondern gibt sogar noch Remy Bonjasky mit fadenscheinigen Gründen die Schuld für seinen Irrsinn.**

Meiner Meinung nach brauchen wir solche Leute nicht in der Kampfkunst. Und mögen diese Wahnsinnigen noch so beinharte, gute und exzellente Kämpfer sein, so sollten wir uns doch von diesen Verrückten mit gutem Gewissen distanzieren. Diese Leute schaden der Kampfkunst erheblich. Jeder Außenstehende ist wahrscheinlich schockiert und steckt uns zu Recht in eine negative Schublade.

## **9. Schlußwort und Aufforderung zum Ritter- und Ehrenkodex**

Ich hoffe meine Ausführungen regen zum Nachdenken über den inneren Sinn von ganzheitlichen Kampfkunstschulen an.

„Deshalb, Oh Ajurna, gib all Deine Handlungen **mir** hin, richte Deinen Geist auf **mich** und kämpfe, ohne Verlangen nach Gewinn und frei von Egoismus und Gleichgültigkeit!“

Bhagavad-gita (die „Hindu-Bibel“) 3. Kapitel, Vers 30

Ich würde mich freuen, wenn sich jeder „Krieger“ (Kampfkünstler, Soldat und dergleichen) dem Ehrenkodex eines Ritters, Ehrenmannes und Samurais verpflichtet fühlen würde.

Euer innerstes Gewissen, nicht die jeweils gültige Moral oder ein Befehl oder dergleichen, wird Euch bei Euren Handlungen und Entscheidungen beistehen.

**Vermeidet unnötige Gewalt, handelt nicht, wenn es unnötig ist, aber schaut hin und handelt (oder helft) , wenn es von Nöten ist.**

**Und manchmal muß man auch handeln und helfen, selbst wenn man von Anfang an weiß, daß man den Kürzeren zieht.**

(Beispielgeschichte: „Privat James Ryan“ mit Tom Hanks USA)

Vertraut Eurem innersten Selbst und euer Intuition. „Bewohnt“ bewußt und liebevoll Euren Körper und lebt und genießt Euer Leben und das der anderen in der göttlich wertvollsten Gegenwart.

## **10. Danksagung**

An meinen Freund und Trainingspartner Ralf Müller für seine Beratung und Kooperation bei dieser Arbeit.

Besonderen Dank auch an meinen Sihing und Lehrer Sifu Erwin Kastl für seine ständige Begleitung auf meinem Weg zum 2. Lehrergrad.

Nicht zu vergessen mein Dank an all meine Schüler die mich die vielen Jahre des Weges begleitet haben und es hoffentlich auch weiter werden.

Dezember 2008

---

Ulrich Rüdiger Rauch v. Lichti

## **11. Quellenverzeichnis**

### **14.1 Filmbeispiele (chronologisch)**

- Rambo III, USA 1987

- Privat James Ryan, USA, 1998
- Bourne Identity, USA 2002
- Last Samurai, USA/Neuseeland/Japan, 2003
- Scorpion, Frankreich, 2007
- Das Bourne Ultimatum, USA, 2007
- Streetsafe, Sifu Erwin Kastl, 2007
- Ein Quantum Trost, Großbritannien/USA, 2008

## 14.2 Bücher

- **Auf der Suche nach dem Wunderbaren**  
Perspektiven der Welterfahrung und der Selbsterkenntnis, Ist der Bericht von Ouspenskys acht jähriger Arbeit als Gurdjieffs Student  
Autor Peter D. Ouspensky

- **Die Bhagavad Gita**

gītā – Lied, Gedicht; bhagavan – Herr, Gott), „der Gesang Gottes“ ist eine der zentralen Schriften des Hinduismus, ein spirituelles Gedicht. Der vermutlich zwischen dem fünften und dem zweiten vorchristlichen Jahrhundert entstandene Text ist eine Zusammenführung mehrerer verschiedener Denkschulen des damaligen Indiens auf Grundlage der Veden, der Upanishaden, des orthodoxen Brahmanismus, des Yoga u.a.m., steht aber den Upanishaden gedanklich am nächsten.

Hindus betrachten die Lehren der Bhagavad-Gita als Quintessenz der Veden. Auch im Westen wird die Bhagavad-Gita als ein bedeutendes philosophisches Werk anerkannt, viele große Gelehrte und Philosophen des Abendlandes haben sie studiert und kommentiert. Beim Studium ergeben sich oft Widersprüche: Während einige Stellen anscheinend einen Dualismus lehren – die Zweiheit von Natur und Geist, von Gott und Mensch –, lehren andere die Einheit. Durch diese unterschiedlichen Auslegungsmöglichkeiten ist das Gedicht Mittelpunkt für die verschiedensten Glaubensrichtungen.

## 14.3 Personen

- **G.I. Gurdjieff**

Transkription Georgi Iwanowitsch Gjurdschijew, wiss. Transliteration Georgij Ivanovič Gjurdziew; vermutlich \* 1866[1] in Alexandropol; † 29. Oktober 1949 in Paris) war ein griechisch-armenischer Esoteriker, Autor, Choreograph und Komponist, der zunächst in Russland und später in Frankreich wirkte. Bekannt wurde er als Lehrer des Vierten Weges und Begründer einer weltweiten und verzweigten Anhängerschaft. Manche behaupten, dass er eigentlich Kampfkunstlehrer war und ursprünglich auch Kampfkunst unterrichten wollte.

- **Sir Isaac Newton**

[ (\* 25. Dezember 1642<sup>jul.</sup>/ 4. Januar 1643<sup>greg.</sup> in Woolsthorpe-by-Colsterworth in Lincolnshire; † 20. März 1726<sup>jul.</sup>/ 31. März 1727<sup>greg.</sup> in Kensington; damals galt in England noch der Julianische Kalender) war ein englischer Physiker, Mathematiker, Astronom, Alchemist, Philosoph und Verwaltungsbeamter.

- **Paul Vunak**

Der Gründer von Progressive Fighting Systems ist Paul Vunak. Über 15 Jahre war er Schüler und Assistent von Dan Inosanto, unter dem er zum Full Instructor in Jeet Kune Do und in den Filipino Martial Arts graduierte.

Anfang der 80er-Jahre entstand um Paul Vunak eine eigenständige Gruppe von Schülern, die nur am realistischen Auseinandersetzungen auf der „Straße“ interessiert war. Wer an der Inosanto-Academy diese kompromisslose Art zu kämpfen erlernen wollte, wurde an Paul Vunak verwiesen. Durch seinen Erfolg ermutigt, gründete er 1983 Progressive Fighting Systems Inc.

- **Remy Bonjasky**

10. Januar 1976 in Paramaribo, Suriname, ist ein niederländischer Muay Thai- Kämpfer und K-1-Sportler. Er wurde 2003, 2004 und 2008 K-1 World-Grand-Prix-Sieger. Sein Spitzname lautet *The Flying Gentleman*. Er trägt diesen Spitznamen deshalb, weil er für sein *Flying Knee* und seine hohen Kicks bekannt ist und damit schon viele Gegner ausgeknockt hat.

- **Badr Hari**

(Spitzname *Golden Boy/Bad Boy* oder auch *Devil Prince*, \* 8. Dezember 1984 in Amsterdam) ist ein marokkanischer K-1 Kämpfer. Er stammt aus dem Muay Thai Kampfsportbereich und tritt auch bei *Showtime* Kämpfen auf. Er kämpft für den *Alkmaar Holland Club*, seine Trainer sind Mike Passenier und Thom Harinck.

- **Ernesto Frits Hoost**

(\* 11. Juli 1965) ist ein ehemaliger niederländischer K1-Kämpfer. Sein Spitzname lautete „Mr. Perfect“.

Er ist 189 cm groß und wiegt 109 kg.

Bis 2006 bestritt er 71 Kämpfe, von denen er 57 für sich entscheiden konnte. 36 Siege errang er durch K. O. und weitere 21 nach Punkten. Verloren hat er 13 Kämpfe, 9 durch K. O. und 4 nach Punkten. In seiner Laufbahn gab es nur 1 Unentschieden.

Seinen letzten Kampf in den Niederlanden gewann er gegen Peter Aerts nur nach Punkten (30-29, 30-28, 30-30). Ernesto Hoost beendete seine Karriere 2006 nach dem Finale in Tokio. Seinen letzten Kampf bestritt er im Halbfinale gegen Semmy Schilt. Er verlor nur nach Punkten und konnte so in seinem letzten Kampf noch einmal eine beeindruckende Leistung gegen den späteren Champion zeigen.

Mittlerweile ist er als Coach tätig und trainiert unter anderem Patrick Barry, den er bei den K1-Ausscheidungsturnieren von Honolulu und Las Vegas jeweils bis ins Halbfinale führen konnte

## 14.4 Internet

- You tube
- Wikipedia

## 15. Begriffsklärung

### - **Ultimate Fighting Championship (UFC)**

ist eine US-amerikanische Mixed Martial Arts-Organisation. Sie ist der weltweit größte MMA-Veranstalter und Marktführer. Das Unternehmen gehört Zuffa LLC, einem US-amerikanischen Sportvertrieb mit Hauptsitz in Las Vegas, Nevada.

Die erste Veranstaltung dieses Verbandes mit auf Vale tudo-Regeln aufbauendem Reglement fand am 12. November 1993 in Denver statt. 1997 gelang der Abschluss eines Fernsehvertrages mit Fox Sports Net. 2005 wechselte man zu Spike TV, wo mit der Reality-Casting-Show *The Ultimate Fighter* der Durchbruch gelang. Spike TV strahlt mehrere Male im Jahr weiterhin spezielle Veranstaltungen unter dem Namen *Ultimate Fight Night* aus.

Die Hauptevents werden als Pay-per-View gesendet. Die Rekordverkaufsrate wurde bei UFC 94: St-Pierre vs. Penn 2 mit mehr als 1.300.000 Einheiten erreicht

### - **Mixed Martial Arts (dt.: Gemischte Kampfkünste)**

oder kurz MMA ist eine eigenständige, relativ moderne Art des Vollkontaktwettkampfes. Die Wurzeln dieses Sportes sind das Pankration im Griechenland zur Zeit der ersten Olympischen Spiele. Aber populär geworden ist MMA durch die Vergleichskämpfe im Ultimate Fighting Championship (UFC) der frühen 90er, bei dem Techniken aus den verschiedensten Kampfsportarten angewendet werden.

Die Kämpfer bedienen sich sowohl der Schlag- und Tritttechniken des Boxens, Kickboxens sowie des Muay Thai, als auch der Bodenkampftechniken des Brazilian Jiu-Jitsus, Ringens und Judos. Aber auch Techniken aus anderen Kampfkünsten werden benutzt.

Dass im Bodenkampf geschlagen und zum Teil getreten werden darf, ist das Hauptunterscheidungsmerkmal zu anderen Vollkontaktsportarten.

### - **K1 Turnier**

K-1 ist eine Erweiterung des Kickboxens um verschiedene Elemente aus anderen Kampfsportarten mit dem Ziel, den Gegner durch KO oder überlegene Punktwertung zu besiegen.

Das „K“ leitet sich von den vielen Kampfsportarten die als Anfangsbuchstaben ein „K“ enthalten ab (Karate, Kung-Fu, Kempo, Kickboxen; alle Teil der Kakutogi Familie, was in etwa Kampfsport bedeutet). Zudem ist es ein Wortspiel mit der Abkürzung der Formel 1 (F1), daher rührt auch die Turnierbezeichnung K-1 Grand Prix.

Das Reglement des K-1 entstand in den 1980er Jahren. K-1 ist keine eigene Stilrichtung wie zum Beispiel Karate, vielmehr messen sich im K-1 Kämpfer verschiedener Stilrichtungen. Es sind verschiedene Techniken aus Karate, Taekwondo, Muay Thai, Kickboxen, Boxen und anderen Kampfsportarten zulässig. Nicht zulässig sind Clinchen, Bodenkampf oder der Einsatz der Ellenbogen.

K-1-Kämpfe sind im Normalfall auf drei Runden zu je drei Minuten, mit möglicher Verlängerung auf bis zu fünf Runden, festgelegt. Diese relativ geringe Rundenzahl hängt mit der Turnierregelung zusammen, die nach dem Ausscheidungsprinzip verläuft, so dass

ein Kämpfer an einem Abend bis zu drei Kämpfe absolvieren muss. Die im Vergleich zum Boxen vielfältigeren und gefährlicheren Angriffsmöglichkeiten, die die Chance auf einen langen Kampf ohnehin vermindern, sind ein Grund für die oft spektakulären Kämpfe.

Das größte K-1-Turnier der Welt, „K-1 World Grand Prix Finale“, findet einmal jährlich in Tokio im Tokiodrom statt. In Deutschland gab es bisher nur zwei K-1-Veranstaltungen, und zwar in den Jahren 2000 und 2001. Das Finale fand jeweils in Oberhausen statt. Der Hamburger Frank Otto siegte im Jahr 2000, Mastrojovic aus der Schweiz im Jahr 2001.