



Die Bedeutung des Zanshin im Karate

残心

Ausarbeitung von Giuseppe Proietti
Zum 3. DAN Karate-Do
(November 2010)

Stellen wir uns diese Szene vor: zwei Samurai, die verschiedenen Clans angehören, stehen sich gegenüber. Sie bereiten sich auf einen Kampf vor. Sie mustern sich gegenseitig, aufs höchste konzentriert. Ihre Katanas sind noch in ihrer Scheide, ihre Schritte sind überlegt und auf höchste präzise. Sie schauen sich in die Augen, keiner wagt es, den Blick abzuwenden. Dann greifen sie sich in Blitzgeschwindigkeit an, ziehen ihre Katanas..... den Rest überlassen wir unserer Vorstellungskraft.

Am Ende des Kampfes steht der Gewinner da, unbeweglich, konzentriert. Er hat die ganze Situation vor dem Kampf, während des Kampfes und nach dem Kampf unter Kontrolle gehabt, und er weiß, dass er der Sieger ist. Sein mentaler Zustand nennt sich Zanshin und bezeichnet einen körperlichen und geistigen Zustand erhöhter Wachsamkeit, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration nicht nur, aber insbesondere in Kampfsituationen auch nach einem erfolgreichen Angriff.

Eine sehr gelungene und eindruckliche Beschreibung dessen, was Zanshin bedeutet, gibt Stefan Stenudd in seinem Buch "aikido - Die friedliche Kampfkunst". Ein Aikidoka, so Stenudd, versuche immer, seine Angreifer vor unnötigem Schaden schützen. Angreifer und Verteidiger sollten aus ihrer Begegnung eine Lehre ziehen und den Kampf als weisere, friedvollere Menschen verlassen. Die Aikidotechnik höre deshalb nicht im und mit dem Wurf auf, vielmehr werde sie durch die ganze Bahn des fallenden Angreifers verlängert, bis er sich entscheidet, seine unfreundliche Gesinnung aufzugeben und wegzugehen. Ähnliches gelte, so Stenudd, im Judo, wo der Werfende den einen Arm des Fallenden so hält, dass dieser sicher landen kann und sein Kopf nicht auf den Boden schlägt. Im Aikidô wird der Angreifer weich geführt und ggf. zu Boden gebracht, und in den Festhaltetechniken sanft umfassen. Das kommt durch Zanshin zustande, "den ausgestreckten Geist" (Stenudd, 2004, S.139)*. Dieser Begriff, der vor allem im Karatedo betont wird, besteht aus zwei kanji, "bewahren" und "Herz oder Sinn", also eine Konzentration, die nicht nachlässt. Mit Zanshin ist demnach gemeint, dass man den Kontakt zum Angreifer nicht verliert, wenn man den Wurf ausführt, selbst wenn kein Körperkontakt mehr besteht. Das ist vergleichbar mit einem Speerwerfer, der den Flug des Speers verfolgt, bis dieser auf dem Boden auftrifft. In dieser Haltung bewacht und kontrolliert der Verteidiger den Angreifer so lange, bis keine Bedrohung mehr von ihm ausgeht. "Mit kraftvollem zanshin kann man den Angreifer sogar davon abschrecken, seinen Angriff zu erneuern" (Stenudd, 2004, S.140)*. Sollte ein Festhaltegriff erforderlich sein, so wird dieser im selben "verlängerten Geist" ausgeführt - freundlich und solide, ohne Schmerzen zuzufügen, aber immer so, dass der Angreifer spürt, dass weitere aggressive Aktionen sinnlos sind. Zanshin muss insofern in Bezug zu Ki (vgl. Qi) gedacht werden, der Energie, die den Angreifer jenseits der physischen Kraft des Verteidigers durchdringt, hält und besänftigt. Zanshin stellt nicht nur eine Fähigkeit oder eine Haltung dar, die den Verteidiger auszeichnet, es beschreibt auch eine Beziehung. Diese soll sein wie die "des Herrschers zum Untergebenen - aber eines milden Herrschers mit Fürsorglichkeit für seinen Untergebenen" (Stenudd, 2004, S.140). Zanshin dient also nicht nur dem Schutz des Verteidigers; auch der Angreifer wird damit geschützt. "Wenn das zanshin eines Aikidoka zu reinem Wohlwollen geworden ist, glaube ich nicht, dass es länger möglich ist, ihn anzugreifen" (Stenudd, 2004, S.141)*.

Für uns Europäer ist es schwierig, uns in diesen mentalen Zustand des Zanshin hineinzusetzen, schließlich haben wir eine andere Erziehung erhalten. Es ist aber Tatsache, dass auch in unserer vergangenen europäischen Kultur Kriege und Schlachten stattgefunden haben, in denen unsere Krieger, Ritter, Legionäre und Soldaten sich gewiss, wenn auch unbewusst, in irgend einer Form des Zanshin befunden haben. Vielleicht in einer anderen Definition, aber das Prinzip ist vergleichbar mit dem Zanshin, das wir aus der fernöstlichen Kultur kennen, denn auch sie mussten sich einem Ehrenkodex unterwerfen, sowohl in körperlicher als auch in geistiger Form. Dieses bedeutete in gewisser Hinsicht eine Garantie für ihr Überleben im Kampf.

Verband asiatischer Kampfkünste e.V.
Ausarbeitung von Giuseppe Proietti zum 3. DAN Karate-Do

Was uns betrifft, befinden wir uns in einer neuzeitlichen Ära mit moderner Technologie. Mittels dieser modernen Technologie hat die Menschheit die Möglichkeit, in kürzester Zeit weltweit zu kommunizieren. Dadurch ist es dem Karateka möglich, das Zanshin kennenzulernen, zu verstehen, und auch erfolgreich im Leben anzuwenden. Und das nicht nur während des Trainings, sondern für das gesamte tägliche Leben mit allen bekannten Alltagssituationen.

Es ist unser Ziel, Zanshin in der heutigen Zeit am Leben zu erhalten als tragende Säule für Frieden, Harmonie und gegenseitigem Respekt.

Um die Bedeutung des Zanshin in Textform zu erklären, reicht es nicht aus lediglich zwei Seiten zu füllen. Ein ganzes Buch würde nötig sein, um seine Bedeutung annähernd zu erklären. Ich bin kein Philosoph, aber ich hoffe, ich konnte mit diesem Beitrag ein wenig zu verstehen geben, welchen Stellenwert Zanshin in meinem Leben hat. Ich bemühe mich, es nicht nur während meines Trainings, sondern auch im Familienleben, im Berufsleben und in der Freizeit anzuwenden mit all ihren Facetten.

*Quelle: Stenudd, Die Bedeutung den Zanshin.

