

Die Begrifflichkeit und Bedeutung von

## **- ZANSHIN -**

**Der Bezug zu laido im Besonderen und den  
japanischen Budokünsten im Allgemeinen**



**von Heinz Perzl**

**als Ausarbeitung für die Prüfung zum 2. Dan laido**

**September 2009**

## Vorwort

Auf der Suche nach der genauen Definition des Begriffs „Zanshin“ war ich überrascht, wie viele verschiedene Übersetzungen und Bedeutungen ich in Büchern und im Internet fand. Ich habe die mir wichtigsten Inhalte herausgearbeitet und versuche nun diese, zusätzlich mit meiner eigenen Erfahrung, wiederzugeben.

## Inhalt

1. Die Begrifflichkeit und Bedeutung von Zanshin
2. Der Bezug zu Iaido
3. Der Bezug zu weiteren japanischen Budokünsten
4. Schlusswort

### 1. Die Begrifflichkeit und Bedeutung von Zanshin



Zan – Verweilen

Shin - Geist

Der Begriff Zanshin (jap.) ist vielen Japanern nicht geläufig und wird dann durch Lesung der Kanji (chinesische Silbenzeichen) als „gebrochenes Herz“ verstanden. In Verbindung aber mit zen-buddhistischen Meditationstechniken wie Teezeremonie, Ikebana und in vielen japanischen Kampfkünsten wird der Begriff Zanshin vollkommen anders übersetzt. Einige Übersetzungen aus dem Bereich des Budo sind:

- **der verweilende Geist**
- **der Geist, der unbeweglich bleibt**
- **Wachsamkeit**
- **balancierter Geist**
- **der ausgestreckte Geist**
- **überlebender Geist**
- **Wachsamkeit**
- **bewahrter Sinn**

**Verband asiatischer Kampfkünste e.v.**  
**Ausarbeitung von Heinz Perzl zum 2. DAN Iaido**

Aus diesen verschiedenen Übersetzungen wird klar, das Zanshin nicht nur eine körperliche Haltung ist, sondern geistige Aspekte die größere Rolle spielen.

Nach außen hin ist Zanshin von neutralem Ausdruck, bestimmt durch korrekte Haltung (Shisei), korrekte Augenkontrolle (Metsuke), korrekten Abstand zum Gegner (Maai). Eine starre aggressive und verspannte Haltung des Körpers oder ein grimmiger Gesichtsausdruck sind das Gegenteil von Zanshin.

Die vielen verschiedenen Übersetzungen weisen alle auf den geistigen Aspekt von Zanshin hin.

Im übertragenden Sinn bedeutet Zanshin die Geistesgegenwart und die Aufmerksamkeit, die nicht nur im Kampfgeschehen, sondern ständig vorhanden sein soll. Diese Aufmerksamkeit ist eine innere Bewegung, die ein Budoka zulassen kann, um jede gegenwärtige äußere Bewegung wahrzunehmen und auf sie reagieren zu können. Zanshin bedeutet aber auch, frei und unbefangen von einer zur nächsten Bewegung übergehen zu können, ohne über die vorherige oder kommende nachzudenken. Man sollte sich auf das „Hier“ und „Jetzt“ konzentrieren, ohne jedoch auf einen bestimmten Umstand fixiert zu sein. Sich über eine missglückte Technik zu ärgern oder über eine kommende nachzudenken würde den sofortigen Verlust von Zanshin bedeuten. Durch die Haftung des Geistes würde die Unfähigkeit zur Handlung beginnen. Ebenso würden Zweifel am eigenen Können, Angst, Wut oder aggressive Absicht Zanshin blockieren. Ein sehr wichtiger Bestandteil von Zanshin ist, die Aufmerksamkeit nach einer beendeten Kampfkation oder Kata nicht abrupt fallen zu lassen, sondern zuerst bewusst und kontrolliert wieder Maai herzustellen.

Voraussetzung, um Zanshin entwickeln zu können, sind jahrelanges Training, Erfahrung und Vertrauen in die eigene Technik.

- ***ZANSHIN ist niemals auf nur ein Ziel, einen Angriff oder eine Kraftanstrengung konzentriert. Es ist keine Tsunami-Flutwelle, die auf einmal irgendwo entsteht und dann plötzlich wieder verschwunden ist. ZANSHIN ist wie ein großer Ozean, bodenlos und lebendig in seiner latenten, wallenden Energie. Wie das rhythmische Anschlagen seiner Brandung, deren Wiederhall lauter ist als das Geräusch des Anbrandens selbst, so bleibt auch die Stärke des ZANSHIN ständig präsent.*** (Pinsel und Schwert, Dave Lowry)

## 2. Der Bezug zu laido



Wie in vielen anderen Budokünsten auch, spielt Zanshin im laido eine unverzichtbare Rolle.

laido steht für die Entwicklung und Fertigkeit des Schwertkampfes, wie auch für die psychische Schulung des Geistes. Vor Beginn einer Form befindet sich der Übende nach außen hin in einer ruhigen und entspannten Position (Zanshin). Der Kopf ist weder gesenkt noch zum Himmel gewandt und der Gesichtsausdruck ist ruhig. Die rückwärtige Linie vom Kopf bis zum Hals soll gerade sein. Der Blick der Augen ist auf den imaginären Gegner gerichtet, ohne aber einen bestimmten Punkt zu fixieren. Er sollte wahrnehmend sein und nicht durchdringend. Nur so kann man auch erkennen, was links oder rechts passiert. Dieses Gerichtetsein der Aufmerksamkeit ohne Haftung an irgendetwas, das Leermachen von Vorstellungen und Gedanken (Sieg oder Niederlage, Ablauf der Kata usw.) und trotzdem in ruhiger Gelassenheit die ganze Umgebung zu spüren ist das Zanshin vor Beginn einer Form (z. B. Mae).

Es folgt das Fassen des Griffes, das Ziehen des Schwertes sowie der erste Schnitt. Im Anschluss erfolgt die zweite Schnittbewegung, die den imaginären Gegner zu Fall bringt und tötet. Während dieser Aktionen bleibt die Aufmerksamkeit auf den Gegner erhalten.

Anschließend erfolgt das Reinigen der Klinge (Chiburi) und das Zurückführen der Klinge. Hier ist es sehr wichtig, die gespannte Aufmerksamkeit nach dem Noto auf dem Gegner zu lassen, so dass man, falls der Gegner noch einmal angreift, ihn sofort kontrollieren kann, auch wenn das Schwert schon ganz in der Saya steckt. Der Übende befindet am Ende der Kata wieder in einer stillen und wachen Ruhe wie am Anfang der Kata.

Zanshin bedeutet hier also einen Zustand, wo man äußerlich und innerlich die Verbindung mit dem Gegner aufrecht erhält.

### 3. Der Bezug zu weiteren japanischen Budokünsten

#### Kyudo - Weg des Bogenschießens

Auch im Kyudo nimmt der Begriff Zanshin eine wichtige Rolle ein. Der Bewegungsablauf des Schießens unterteilt sich in acht Stufen:

1. Ashibumi - der Stand
2. Dozukuri - das Stabilisieren des Körpers
3. Yugamae - das Vorbereiten des Bogens
4. Uchiokoshi - das Heben des Bogens
5. Hikiwake - das Öffnen des Bogens
6. Kai - der volle Auszug
7. Hanare - das Lösen
8. **Zanshin** - der verbleibende Geist



Nach dem Ende der unter höchster Konzentration auf das gewünschte Ziel gerichteten Bewegung, kehrt der Geist wieder in den Zustand der aufnahmebereiten Leere zurück.



#### Aikido - Weg der göttlichen Harmonie

Im Aikido wird der Begriff Zanshin oftmals als „der ausgestreckte Geist“ oder „bewahrter Sinn“ übersetzt, also eine Konzentration, die nicht nachlässt. Man meint damit, dass man den Kontakt mit dem Partner nicht verliert, während man einen Wurf ausübt. Die Aufmerksamkeit und Konzentration bleibt beim Partner, obwohl kein Körperkontakt mehr besteht - ähnlich wie der Kugelstoßer, der mit dem Blick den Flug der Kugel verfolgt, bis diese auf dem Boden auftrifft. Im Aikido liegt darin natürlich ein kriegerischer Aspekt. Der Verteidiger bewacht und kontrolliert den Angreifer bis zu dem Augenblick, da von diesem definitiv keine Bedrohung mehr ausgeht. Zanshin ist auch hier der klare und

**Verband asiatischer Kampfkünste e.v.**  
**Ausarbeitung von Heinz Perzl zum 2. DAN laido**

entschlossene Geist, der den Angreifer erreichen und durchdringen soll, sowohl vor dem Angriff, so dass dieser kommt, wann und wie der Verteidiger es wünscht, als auch während der Technik und danach.

## **Karate-do**

### **Weg der leeren Hand**



Ein sehr wesentliches Element ist Zanshin in den drei Bereichen des Karate-do.

Ein sehr einfaches Beispiel für fehlendes Zanshin während der Grundschule (Kihon) wäre: Der Lehrer zählt in gleichmäßigen Abständen das Kommando für eine Technik. Dann unterbricht er diesen Rhythmus und die Schüler führen trotzdem die nächste Technik aus. Sie haben sich vom Rhythmus einfangen lassen. Der Geist war nicht frei, die Aufmerksamkeit ging verloren.

Im Kampf (Kumite) muss der Karateka im Geist „leer“ sein um alle anfangs beschriebenen Elemente erkennen und anwenden zu können. Der Kämpfer muss sich auf die Gegenwart konzentrieren, er darf den Kontakt zum Gegner nicht verlieren um handlungsbereit zu sein. Er darf sich keine Gedanken über vergangene oder zukünftige Techniken, Sieg oder Niederlage, machen. All dies würde Zanshin blockieren.

Gleiches gilt im Bereich der Form (Kata). Hier ist es wichtig, dass die imaginären Gegner wirklich bewusst „gesehen“ werden und die Kata „gekämpft“ wird. Voraussetzung ist das Wissen des Ablaufs und das vollkommene Verstehen der einzelnen Techniken und ihrem Zusammenwirken. Auch wenn im fortschreitenden Verlauf der Kata die körperlichen Kräfte nachlassen, sollte man Zanshin bewahren. Am Schluss der Kata ist es besonders wichtig, in voller kampfbereiter Wachsamkeit in der letzten Technik zu verharren und erst dann, wenn kein weiterer „Angriff“ mehr erfolgt, langsam und ruhig wieder die Grundstellung einzunehmen und sich dabei vollkommen zu lösen (Entspannung), äußerlich (Muskeln) und innerlich (Geist).

## **-ZANSHIN-**

### ***steht über allen Bewegungen des Budoka***

#### **4. Schlusswort**

Man könnte noch weitere Kampfkünste aufzählen, in denen der Begriff „Zanshin“ eine wichtige Rolle spielt, jedoch bleiben die Bedeutung und die Inhalte immer gleich oder ähnlich.

Wichtiger erscheint es mir jedoch, egal, welche Kampfkunst ausgeübt wird, dass „Zanshin“ auch außerhalb des Dojos bewahrt und trainiert wird. In unserer Zeit, wo Egoismus, Gleichgültigkeit und Kriminalität immer größer werdende Probleme darstellen, sollte jeder Budoka mit „Zanshin“ seinen Alltag meistern.

#### Literaturangaben:

Eftimios Karamitsos: Karate-Do - Philosophie in der Bewegung 1992

Dave Lowry - Pinsel und Schwert - Vom Geist der Kampfkünste 2004

Werner Lind - Ostasiatische Kampfkünste - Das Lexikon 1996

Gerhard Riemann - Musashi - Das Buch der fünf Ringe