



Zanshin im Budo speziell im Iaido



Ausarbeitung von Wilhelm Wallrath
Zum 1. DAN Iaido
(Mai 2012)

Zanshin im Budo speziell im Iaido

Was bedeutet der Begriff Zanshin?

Es gibt mehrere Begriffe oder Erklärungen für den Begriff Zanshin.
Aus dem japanischen "balancierter Geist" oder einfach parieren oder unbewegter Geist oder auch unbewegtes Herz.

Was wird damit umschrieben?

Die äußere und innere Einstellung des Körpers und dem Geist.
Mit anderen Worten Zanshin bezieht sich auf den ganzen Menschen.
Äußerlich durch eine korrekte Haltung (Shisei), korrekte Augenkontrolle (Metsuke), einen korrekten Abstand zum Gegner (Maai) und innerlich durch Harmonie (Riai) und Absichtslosigkeit.

Im Kampf bedeutet Zanshin sich die Lockerheit, Spontaneität verbunden mit Kampfgeist zu bewahren. Im Geist frei bleiben sich nicht vom Gegner (Trainingspartner) negativ beeinflussen zulassen, sondern den eigenen Stil, Technik flexibel auf den Gegner abzustimmen, damit man mit seinen eigenen Mitteln zum Ziel kommt.
Ist der Gegner (Trainingspartner) "besiegt" so lässt man die Aufmerksamkeit nicht abrupt fallen sondern behält seine Konzentration bei um dann in Ruhe wieder den korrekten Abstand zum Gegner (Trainingspartner) wieder herzustellen.
Aus dieser Position heraus kann man dann entscheiden ob der Kampf weitergeht oder ob der Gegner (Trainingspartner) davon überzeugt wurde auf weitere Aktionen zu verzichten.

Zanshin ist also eine Bezeichnung für einen körperlichen und geistigen Zustand von erhöhter Wachsamkeit, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration in Kampfsituationen auch nach einer erfolgreichen Verteidigung oder Angriff.

Was bedeutet dann „unbewegter Geist“ oder „unbewegtes Herz“?

Das Kanji "Shin" steht neben der Bedeutung als "Geist" zugleich auch für "Herz".
Das Schriftzeichen "Zan" wird von den Chinesen heute auch mit der Bedeutung „kaputt“ oder „behindert“ gelesen. Dieses würde zusammengesetzt bedeuten Zanshin steht für kaputtes Herz. Das klingt erst mal sehr absurd, doch ein kaputtes Herz bewegt sich nicht, es ist ein unbewegtes Herz. Um in einer gefährlichen Situation zu bestehen muss man im Vollbesitz seiner kompletten Möglichkeiten bleiben, das heißt man soll kaltblütig oder gleichgültig bleiben. Bei einer so genannten heißblütigen Reaktion handelt man unbedacht und schadet sich damit selbst.
Damit kann man auch den Begriff "unbewegtes Herz" auch mit einer positiven Kaltblütigkeit gleichsetzen aus der man dann überlegt, friedlich und menschlich handeln kann.

Zanshin in anderen Sportarten

Der Speerwurf, die Haltung des Speerwerfers nach dem Wurf, er verharrt in Abwurfposition und verfolgt den Speer bis zum Auftreffen.

Die Mannschaftssportarten: Fußball, Handball, Basketball, Eishockey etc.

Auch bei diesen Sportarten muss man eine korrekte Haltung, korrekte Augenkontrolle und korrekten Abstand zum Gegenspieler haben. Auch muss man den Kampfgeist, eine gewisse Lockerheit, Spontaneität und auch die Aufmerksamkeit bei einem Zweikampf mit dem Gegenspieler haben um ein Spiel zu gewinnen.

Auch dieses Verhalten in anderen Sportarten kann man als Zanshin begreifen.

Ist Zanshin nur im Budo oder anderen Sportarten vorhanden oder gibt es Zanshin auch im Leben außerhalb vom Kampf und Sport?

Es ist das tägliche Leben, man muss bereit sein den Tag anzunehmen und mit seinen Möglichkeiten auf die Situationen des Tages zu reagieren.

Dafür sollte man sich seine Lockerheit, Spontaneität und auch den Kampfgeist bewahren.

Zanshin im Iaido

Im Vorfeld

Zanshin fängt nach meiner Auffassung im Iaido (und nicht nur dort z.B. Karate, Judo, Aikido etc.) nicht erst mit der ersten Kata an sondern viel früher.

Beim Umziehen im Umkleideraum streift man mit den Alltagssachen auch den Alltag ab, um sich mit dem Anziehen des Gi's äußerlich wie Innerlich auf das Training vorzubereiten.

Man betritt das Dojo jetzt schon mit einer Inneren Bereitschaft sich mit dem kommenden auseinander zusetzen und dem Training zu folgen.

Bei der dann folgenden Angrüßung wird der "Alltag innerlich verabschiedet" und man konzentriert sich jetzt körperlich und geistig auf das Training und die folgenden Aktionen.

Die anschließenden Vorübungen zum Aufwärmen bereiten einen für die im Anschluss folgenden Katas vor. Mit den immer wieder geübten Vorübungen steigert man jetzt die innere Aufmerksamkeit, Achtsamkeit.

Lockerheit und auch den Kampfgeist um die späteren Katas mit dem nötigen Respekt und Achtung für die eigentliche Bedeutung der Form (nicht nur die sportliche) begehen zu können.

Viele vergessen das Iaido (oder auch andere Budoformen) dazu dienen in einem Ernstfall sich und die Seinen zu verteidigen und nach Möglichkeit mit einem Selbstbewusstsein auftreten zulassen, einen möglichen aggressiven Akt im Vorfeld schon zu begegnen, um einen Kampf zu verhindern; gelang dieses nicht musste man den Angriff / Schlag des Gegners zuvorkommen. Dazu gehört, dass man dann spontan, achtsam, aufmerksam und auch locker genug ist um in einem Ernstfall richtig handeln zu können.

Fünf Punkte beim Kampfablauf im Iaido

1. Man befindet sich in einer ruhigen und gesammelten Achtsamkeit, egal ob die Kata sitzend oder stehend beginnt. Das Iai-To ist in seiner Ruheposition.
2. Jetzt taucht unerwartet ein Gegner auf, der bereits in der Ausführung des Schwertziehens ist oder bereits gezogen hat, dem muss ich zuvorkommen oder entsprechend begegnen. Spontan muss entschieden werden wie ich richtig reagiere.
3. Ich ziehe meinerseits das Schwert wobei jetzt der richtige Abstand zum Gegner wichtig ist aus der ich entscheide ob ein Gegenangriff oder ein ausweichen mit sofortiger Angriff besser ist. Für diese sehr schnelle Entscheidung benötigt man eine erhöhte Konzentration und Aufmerksamkeit und Lockerheit um spontan auf diese Aggression antworten zu können. Das Ziel bei Iaido ist es durch einen gezielten Schlag des Schwertes den Gegner außer Gefecht zu setzen. (nicht wie in Filmen gerne gezeigt durch stundenlanges auf einander einschlagen)
4. Der Gegner liegt einen besiegt zu Füßen und man schlägt das Blut des Gegners durch eine kräftige Bewegung vom Schwert ab (Chiburi), dabei weist die Spitze des Schwertes auf den besiegten Gegner, um jederzeit wieder auf den Gegner reagieren zu können falls dieser noch nicht genug hat. Auch hierbei merkt man, bei einem am Boden liegenden Gegner darf man nicht seine Konzentration und Aufmerksamkeit abrupt aufgeben in dem Glauben alles ist beendet.
5. Nach dem einführen des Schwertes (Noto) ins Saya geht man auf die Ausgangsposition zurück und kommt zur Ruhe.

Der Ablauf anhand der Kata Mae (umrissen)

1. Ich sitze im Seiza meinem Trainingspartner gegenüber.
2. Mein Gegenüber beginnt mit einer aggressiven Handlung.
3. Aus dem Seiza heraus, beginne ich meinen Angriff mit einem horizontalen Schnitt und und Stampfschritt in Richtung zum Gegner.
Der Gegner weicht dem Schnitt nach hinten aus. Ich führe das Iai-to in Jodan no Kamae und folge den Gegner mit einem Stampfschritt und gleichzeitigen senkrechten Schnitt durch den Gegner.
4. Der Blickkontakt zum am Boden liegenden Gegner wird von mir gehalten und ich beginne in Ruhe mit dem Chiburi.
5. Nach dem Noto kehre ich zu meiner Ausgangsposition zurück und löse den Blick vom Gegner.

Während der ganzen Zeit hatte man eine erhöhte Wachsamkeit, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Konzentration um in einer imaginären Kampfsituation (Kata) Situationsgerecht zu handeln. Mit anderen Worten man ist dem was der Begriff Zanshin umschreibt wieder ein kleines Stück näher gekommen, jeder für sich selbst, es kommt darauf wie man sich selbst auf Iaido einlässt.

Quellen: Wikiedia 05.02.2012 Zanshin
 Iai-Do von Feliks F. Hoff Verlag Weinmann - Berlin