

# Sanfte Stärke

Strategien aus der Mitte...  
und nicht aus dem Bauch heraus

von Enrico Kosmus



Der kreative und erfolgreiche Umgang mit Konflikten war für unsere Vorfahren überlebensnotwendig. Auch heutzutage sind wir ständig mit widerstreitenden Interessen, gegensätzlichen Meinungen und manchmal sogar körperlichen Hindernissen konfrontiert. Verschiedenste Konfliktlösungsmodelle wurden für den privaten Alltag wie auch für das Wirtschaftsleben (Teamführung, Motivation etc.) entwickelt.

Konflikte haben ihre eigenen Regeln – die Regeln eines Krieges! Die Entscheidung, ob die Auseinandersetzung in einem brutalen Untergang endet oder in einem respektvollen Umgang mit dem Gegenüber mündet, liegt in der eigenen Entscheidung. Als Entscheidungsgrundlage ist die Sichtweise der streitenden Parteien zu erkennen und ihre Motivationen zu analysieren. Erst dann können beide Seiten den für sie größtmöglichen Erfolg erzielen, andernfalls ist es ein Ablaufen von konditionierten Reiz-Reaktionsmustern und eine Frage von Masse und Schwerkraft. Im folgenden Artikel sollen einige Aspekte der Kriegskunst, der geistigen Einstellung und der individuellen Möglichkeiten dargestellt werden.

„Die Kunst des Krieges“ ist der chinesische Klassiker über Strategie und Heeresführung. Ursprünglich für die militärische Kriegsführung entwickelt, bietet dieses Werk interessante Sichtweisen und Aufschlüsse für andere Lebenslagen. Weitere Einsichten erlangt man aus dem Studium der klassischen Schriften über asiatische Kampfkünste – im speziellen jene des Taijiquan, Baguazhang, Xingyiquan oder Karate, Judo etc. Die Werke der daoistischen Weisen und die Lehreden Buddha Shakyamunis bieten wertvolle Beiträge über Geisteshaltung und Sichtweise.

**„In all deinen Schlachten zu kämpfen und zu siegen ist nicht die größte Leistung. Die größte Leistung besteht darin, den Widerstand des Feindes ohne einen Kampf zu brechen.“**

Patentlösungen für einen erfolgreichen Umgang mit Konflikten gibt es nicht. Doch jeder Konflikt beginnt zunächst im eigenen Geist. Von drei archetypischen Emotionen – Ignoranz, Gier und Hass – eingenommen, bildet sich das Individuum ein Bild von sich und seiner Umwelt. Je nach Mischungsverhältnis der drei archetypischen Emotionen gestalten sich Motivation und Umgang mit sich und der Umwelt. Ein Individuum, dessen Selbstbild von Habgier, Selbstsucht und Intoleranz geprägt ist, findet durch die Umwelt wenig Bestätigung und hat daher vermehrt diese Widersprüche auszugleichen. Daraus entstehen dann die Konflikte im Geiste, die sich in Folge dann über die Sprache im sozialen Erleben und über die körperlichen Handlungen im Umgang mit Materie darstellen. Falsche Selbsteinschätzung, Unsicherheit und innere Konflikte



sind somit die geistigen Grundlagen für eine hausgemachte Rauferei, für Streit und alle nachfolgenden leidvollen Erlebnisse.

**„Der kluge Anführer unterwirft die Truppen des Feindes ohne Kampf; er nimmt seine Städte, ohne sie zu belagern; er besiegt sein Königreich ohne langwierige Operationen im Felde. Er wendet sich mit seinen Truppen gegen den Machthaber im feindlichen Königreich, und sein Triumph wird vollkommen sein, ohne dass er einen Mann verliert.“**

Manche Menschen finden sich in konflikträchtigen Situationen und können dann nicht mehr aussteigen. In diesen Momenten hilft dann kein Jammern, sondern nur ein klarer Blick auf die Sachlage und das Beziehungsverhältnis zwischen den Beteiligten. Jede Auseinandersetzung beginnt mit einer Entscheidung, die für die meisten allerdings unbewusst abläuft. Körperlich ist diese Entscheidung auf das Verhältnis der Galle im Körper aufgebaut und zeigt sich im direkten, stabilen Blick, sowie in der Spannkraft des Körpers insgesamt.

Das Ergreifen der Initiative und das Durchsetzen der eigenen Vorstellungen ist eine Frage des persönlichen Willens. Dieser wird nach Ansicht der daoistischen Medizin im Funktionskreis Nieren gebildet und durch die Tätigkeit des Funktionskreises Leber zum Ausdruck gebracht. In der westlichen Astrologie ist für diesen Ablauf das Tierkreiszeichen Widder mit seinem Planeten-Herrscher Mars zuständig. Mit der Kraft dieses Planeten wird in einem Geburtshoroskop die Entscheidungs- und Willensfähigkeit des betreffenden Menschen dargestellt. Der Kopf, speziell die Stirne, steht mit dem Tierkreiszeichen Widder in Resonanz. Die Redewendung „seinen Kopf durchsetzen“ ist wohl hinlänglich bekannt.

**„Der General, der nicht fähig ist, seinen Zorn zu zügeln, schickt seine Männer gleich ausschwärmenden Ameisen in den Kampf, und das Ergebnis ist, dass ein Drittel seiner Männer erschlagen wird, während die Stadt unbesiegt bleibt.“**

Vor dem Eintritt in einen physischen Konflikt gibt es eine Reihe von psychologischen Spielen. In diesen wird das Kräfteverhältnis zueinander ausgetestet. Im Grunde handelt es sich dabei um eine Konfrontation des Willens der beiden Rivalen. Bevor sich diese nicht eindeutig zu Gunsten eines Kontrahenten neigt, gibt es kaum eine Tötlichkeit. Über die Körpersprache werden Einschüchterungsversuche unternommen und Überlegenheit signalisiert. Dabei greifen wir Menschen auf unsere animalischen Instinkte und Urtriebe zurück. Durch die psychologische Überlegenheit nimmt bei dem Dominanteren der Mut in dem Maße zu wie die lähmende Angst seines Gegenübers wächst.

Nachdem das nötige Selbstvertrauen gewonnen wurde, kommt es zu ersten körperlichen Übergriffen. Werden diese Rempelen hingenommen und die Flucht ist noch nicht angetreten worden, dann kommt es zu noch stärkeren Tötlichkeiten.

Entschieden ist der Kampf schon vorher auf psychologischer Ebene gewesen. Daher ist es wichtig den psychologischen Kampf zu erkennen und zu gewinnen. Technik hilft im Normalfall eines Kampfes nicht, da die Angst eine lähmende Wirkung auf den Körper hat und die einfachsten Handgriffe vergessen werden.

**„Wenn du den Feind und dich selbst kennst, brauchst du den Ausgang von hundert Schlachten nicht zu fürchten... Wenn du weder den Feind noch dich selbst kennst, wirst du in jeder Schlacht unterliegen.“**

Angst schwächt die Nieren, Furcht lässt das Leber-Qi stagnieren. Somit sind die beiden wichtigsten Kräfte für Ruhe und Überlegung verloren gegangen. Nur wenn man die Kontrolle über eine Situation hat, kann man diese auch erfolgreich meistern. Und diese Kontrolle erfolgt eben vorher bei der psychologischen Weichenstellung.

Verhandeln, gutes Zureden oder Einlenken sind eher ungeeignete Verhaltensweisen, da sie bereits Zeichen der Unterwerfung sind. Dies wirkt dann, wenn man dem Gegner eben das gibt, was er haben will. Somit würde ein solcher Konflikt auf ein Problem in der Rangordnung hinweisen.

Entschlossene Kämpfer geben sich damit allerdings selten zufrieden. Daher sollte man zuerst die Motivation des Gegners ergründen. Normalerweise wird in einem Konflikt der eigene Blick sehr rasch durch die Angst vor Verlust und Verletzung eingengt. Schaden und Verletzung kann man aber nicht nur auf



der körperlichen Ebene, sondern auch auf sozialem Niveau oder im Geist erleiden. Dadurch ist der Angegriffene nicht in der Lage, sein geistig-strategisches, verbales und/oder physisch-motorisches Potential zu nutzen. Die Wurzel dafür liegt wieder in einer selbstbezogenen Sichtweise. Die Angst vor dem Tod oder physischen Gebrechen gründet sich in einem mangelhaften Körperbewusstsein. Der eigene Leib wird als statische Größe gesehen, die es zu erhalten gilt. Der Widersacher wird als externe Größe in Bezug auf eigene Maße, Körpergröße, Motivation und – besonders wichtig – Verletzungsmöglichkeit begrenzt. Diese Begrenzung erfolgt NACH einer psychosozialen Entwürdigung. Dadurch wird das Beziehungsverhältnis zwischen den Kontrahenten als fixe Gegebenheit beschrieben. Der oberste Leitsatz im Karate lautet: „Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.“ Würdigung ist keine Geste der Unterwerfung, sondern schätzt das Kräfteverhältnis zwischen den beteiligten Parteien ein. So können die Stärken UND Schwächen – und die hat jeder – besser erkannt werden.

**„Die höchste Form der militärischen Führerschaft ist, die Pläne des Feindes zu durchkreuzen; die nächst beste, die Vereinigung der feindlichen Streitkräfte zu verhindern; die nächste in der Rangfolge ist, die Armee des Feindes im Felde anzugreifen; und die schlechteste Politik, befestigte Städte zu belagern.“**

Pläne sind Absichten, die in gedankliche Formen gebracht worden sind. Damit hat sich jemand schon festgelegt. Das Dao hat keine Pläne. Es ist wie das Wasser, das sich allen Gegebenheiten anpasst. Wachen Geistes erkennt ein im Dao geübter Krieger die starken und schwachen Punkte, wiegt Vorteil und Nachteil miteinander ab, berücksichtigt die Umgebung und ist letztendlich unberechenbar, da er sich selbst vergisst.

Diese Selbstvergessenheit ist das Ergebnis einer eingehenden Untersuchung des abhängigen Entstehens aller Erscheinungen. Pläne sind bereits in Erscheinung getreten; zumindest im Geiste eines Lebewesens. Diese Zielsetzungen sind aber wiederum abhängig von Motivationen und Geisteshaltungen, welche über den körperlichen Ausdruck dargestellt werden. Der körperliche Ausdruck ist abhängig von Training, einem Maß an Ruhefähigkeit und Lebensgewohnheiten. All diese Aspekte werden vom Gesetz von Ursache und Wirkung bestimmt.

Die Grundlage für ein leidvolles Entstehen bildet eine untugendhafte Handlung, die wiederum in einer falschen Grundannahme wurzelt. Diese Grundannahme ist das egozentrische Denken. Selbstbezogenheit führt eine künstliche Trennung im Erleben ein. Der Fluss des Lebens wird auf diese Weise künstlich angehalten und ein illusorisches Ich-Bild geschaffen. Dieses Ego will dann aufrechterhalten werden.

Die Strategie der Leerheit – des Dao – lautet daher, eigensüchtige Motivationen aufzugeben. Schlechte Kämpfer zerstören den Gegner, weise Krieger neutralisieren die Krafteinwirkung. Dieses Neutralisieren führt die Kraft des Kontrahenten in die Leere. Auf diese Weise kann man auch selbst im Training der schiebenden Hände (Tui Shou, Push Hands) das Entspannen der „egoistischen Krämpfe“ erlernen. Keine Technik der Welt kann im entscheidenden Moment helfen, wenn man nicht über Geistesgegenwart verfügt.

**In sich gegründet sein, ist die beste Versicherung gegen Konflikte. Eine Geschichte aus der Zeit von Buddha Shakyamuni soll dies verdeutlichen.**

König Ajatashatru kam zum Buddha und befragte ihn über seine Chancen einen Staatenbund zu erobern. Der Buddha fragte ihn sieben Dinge:

1. ob die Einwohner sich zusammenfinden und darüber beraten, wie man Gutes tun könne;
2. ob die gegenseitige Achtung zwischen Herrscher und Volk bewahrt ist und man untereinander Harmonie stiftet;
3. ob die Institutionen des Staates geachtet und nicht mit Willkür verändert werden;
4. den Eltern gehorcht wird und die Ältesten geachtet werden;
5. die Beziehungen zwischen Ehepartnern und generell zwischen den Geschlechtern geachtet werden;
6. die heiligen Orte geehrt werden und
7. die religiösen Gemeinschaften beschützt und ihnen Gaben dargebracht werden.

Der König bejahte jeden dieser Punkte. Dann prophezeite ihm Buddha Shakyamuni, dass er diesen Staatenbund, egal was er auch unternehmen würde, nicht einnehmen wird können.

An diesen Punkten sieht man, dass darin die Festigkeit eines Volkes gründen kann. Das Volk wird im menschlichen Körper-Geist-Kontinuum gemäß der daoistischen Sicht durch den Funktionskreis Niere und die Kraft des Nieren-Qi dargestellt. „Die Energie wurzelt in den Füßen, die Kraft kommt aus den Beinen, die Bewegung aus der Hüfte und die Gestalt zeigt sich in den Händen.“ Dies ist ein Lehrsatz aus dem Klassiker des Taijiquan von Meister Zhang Sanfeng. Die Wurzelkraft eines Menschen zeigt sich in seiner Ruhe und Gelassenheit. Physisch kann man die Wurzelkraft durch verschiedene Formen des Groundings trainieren. Geistig lässt sich diese Basis über die Gedanken an die Vergänglichkeit des Daseins (auch des eigenen) sowie in der Wertschätzung alles Lebendigen ausbilden.