

# Einleitung

*„Man kann dir den Weg weisen, aber gehen musst du ihn selbst“  
Bruce Lee*

Mit diesem Zitat von Bruce Lee möchte ich meine Abschlussarbeit einleiten.

*Hilfe zur Selbsthilfe* wäre wohl das Pendant auf der Coaching-Seite.

Es beschreibt meiner Meinung wunderbar die Verbindung zwischen der Kampfkunst/Kampfsport und dem Coaching und zeigt auch auf, dass die gemeinsame Nutzung von beiden Themengebieten eine hohe Wirkung entfalten kann.

Nach 20 Jahren unterschiedlichster Erfahrungen im Bereich Kampfsport und Kampfkunst sind mir die Werte, die ich lernen, schätzen und mir zu eigen machen durfte, wohlbekannt. Diese "alte" Leidenschaft im Verbund mit meiner neuen, nämlich dem Coaching, machte mich auf die Gemeinsamkeiten aber auch die potenziellen Synergien beider Themengebiete aufmerksam.

Für einen externen Betrachter, der noch keine Erfahrungen sammeln durfte, wirken sowohl Kampfsport als auch Kampfkunst auf den ersten Blick brutal, zerstörerisch und somit eher destruktiv. Mir ist es somit auch persönliches Anliegen, die Werte, die Kampfkunst und Kampfsport vertreten, hier noch mal hervorzuheben und auf die Gemeinsamkeiten und die potentiellen Synergien mit dem Coaching bzw. dem Coachingsprozess hinzuweisen.

## Inhaltsverzeichnis

- *1.) Definition von Kampfkunst / Kampfsport / Coaching*
- *2.) Haltung (Äußere und Innere)*
- *3.) Werte*
- *4.) Ziele*
- *5.) Synergien*

## 1.) Definition

Kurz zu den Definitionen von Kampfkunst, Kampfsport und Coaching:

**Kampfkunst (= Körper-Kunst & Philosophie)** = Befasst sich in der Regel mit der strikten Einhaltung von Tradition bzw. traditionellen Techniken und dem Verhalten innerhalb eines Vereins. Eine Kampfkunst ist grundsätzlich ein Bewegungssystem. Es basiert auf körperlichen Techniken oder nutzt auch den Einsatz von Waffen, um einen Gegner zu verletzen oder außer Gefecht zu setzen. Basierend auf der Historie wurde die Kampfkunst dabei in kriegerischen Auseinandersetzungen angewandt. Heutzutage spielen eher Selbstverteidigungssituationen, Tradition oder gesundheitliche Aspekte eine Rolle.

Quelle: <https://kampfkunstwelt.com/kampfkunst-kampfsport-unterschied/>

**Kampfsport (= Leistungssport)** = Der Kampfsport nutzt die ursprüngliche Idee der Kampfkunst und setzt diese in einen reglementierten sportlichen Kontext. Ziel ist es in verschiedenen Disziplinen besser zu sein als der Gegner. Je nach Kampfsport ist der Fokus unterschiedlich stark ausgeprägt (z.B. auf Ausdauer, Stärke, Gewandtheit, ...). Auch die Verletzungsidee wird je nach Art des Kampfsportes unterschiedlich stark betrachtet. Mit entsprechenden Regeln werden außerdem die Kämpfer vor schwerwiegenden Schäden geschützt.

Quelle: <https://kampfkunstwelt.com/kampfkunst-kampfsport-unterschied/>

**Unterschiede zwischen Kampfkunst und Kampfsport** = Man kann sagen, dass jede Art von Kampfsport aus den Kampfkünsten hervorgingen und sich im Laufe der Zeit in ihre jeweiligen sportlichen Nischen suchten und dadurch verfremdet wurden. Der größte Unterschied ist wohl das Regelwerk. Im Kampfsport gibt es einen solchen, limitierenden Faktor, in der Kampfkunst hingegen nicht. Das gilt auch für den zeitlichen Faktor, die den Kampfsport in seiner Ausübung (innerhalb eines Kampfes) eingrenzt, die Kampfkunst hingegen nicht.

Das ist wahrlich nur eine grobe Beschreibung bzw. Unterscheidung, die ich für den Leser machen wollte, damit dieser die Begrifflichkeiten Zuordnen und unterscheiden kann, vor allem dann auch im Kontext zum Coaching.

**Coaching** = Ist die individuelle Unterstützung auf der Prozessebene, d.h., der **Coach** liefert keine direkten Lösungsvorschläge, sondern begleitet den Klienten und regt dabei an, Ziele zu hinterfragen bzw. zu setzen und eigene Lösungswege zu entwickeln. Dies steht im absoluten Gegensatz zu einer Beratung und einem Training.

Insbesondere die **Kampfkunst** ist in ihrem Grundgedanken prädestiniert zum Einsatz in der Zusammenarbeit mit anderen Menschen bzw. diese als ergänzenden Ansatz zu integrieren.

Das systemische Denken ist gleichermaßen darin enthalten, wie die ressourcen- und lösungsorientierte Arbeitsweise. Die Nachhaltigkeit für Praktizierende ist nachweislich gegeben, denn durch die körperlichen Erlebnisse und Erfahrungen vertieft sich erlerntes und kann leichter abgerufen werden, auch nach längerer Zeit.

In diesem Zusammenhang ist der Begriff "**Kampf**" nicht wörtlich im eigenen Sinne zu verstehen, sondern ist vielmehr die Beschreibung für die Herausforderungen des Lebens (dem Lebenskampf), der unterstützt werden soll. Somit muss sich die Nutzung von Kampfkunst in der Zusammenarbeit mit anderen Menschen nicht auf eine körperliche Auseinandersetzung konzentrieren, sondern vielmehr mit der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, jedoch hier auf auf körperlicher Ebene.

## 2.) Haltung (Äußere und Innere) (In der Kampfkunst / im Kampfsport)

Fangen wir an mit der Haltung, die ich im Kampfsport / in der Kampfkunst mir gegenüber als auch meinem Trainingspartner / Gegner einnehme.



Hiermit meine ich nicht etwa nur die Ausrichtung von Gliedmaßen, Kopf und Torso, sondern insbesondere auch die innere Haltung, die ich der Trainingsstätte, dem Trainingspartner und dem Trainer/Lehrer einnehme, sowie die Bereitschaft, mit voller Aufmerksamkeit und Ernsthaftigkeit zu trainieren, die Regeln zu akzeptieren und diese einzuhalten.

Quelle:

[https://m.facebook.com/ShaoLinKempoBund/photos/a.1830470493876266/2534976826758959/?type=3&source=48&\\_\\_tn\\_\\_=EHH-R](https://m.facebook.com/ShaoLinKempoBund/photos/a.1830470493876266/2534976826758959/?type=3&source=48&__tn__=EHH-R)

Die Verbeugung z. B. ist ein Zeichen von Demut und gegenseitigen Respekts, einer Symbolisierung, dass man sich auf Augenhöhe mit dem anderen befindet und nicht darüber oder darunter steht. Sinn und Zweck der Verbeugung ist somit nicht ein Zeichen der Unterwürfigkeit, denn das wäre wiederum keine gegenseitige Geste zwischen zwei Menschen, sondern eine einseitige Handlung.

*„Die Haltung des Anfängers muss frei sein von eigenen Urteilen, damit er später ein natürliches Verständnis gewinnt“*

*Zitat: Gichin Funakoshi (Gründer des Shotokan-Karate)*

Ähnlich dem **Inselmodell** von Vera Birkenbihl, welches wir im Coaching berücksichtigen und entsprechend anwenden müssen und welches uns eine Neutralität unserem Gegenüber einnehmen und ein wirkliches Verständnis entwickeln lässt, so wird auch hier eine ähnliche Haltung gefordert und geschult.

Die Kampfkunst und der Kampfsport z. B. gehen hier aber noch einen Schritt weiter, denn wie oben schon beschrieben, ist es zwar auch grundsätzlich die innere Haltung, welche sehr wichtig ist, nur ist es eben auch die körperliche Bewegung, die eine tiefe Verbindung zu Körper und Geist schafft.

Kampfkunst professionell angewendet, rückt den Mensch als solchen in den Vordergrund und unterscheidet nicht anhand von Merkmalen, Ethnien oder anderem. Die Arbeit mit dem Menschen und seinem Sein ist der Ausgangspunkt.

## 2.) Haltung (Im Coaching)



Betrachten wir die Haltung im Coaching. Auch hier ist es im ersten Moment offenkundig die gegenseitig zugewandte Körperhaltung, die auffällt. Damit einhergehend sind es aber wieder die inneren Abläufe und Prozesse, die damit ausgelöst und die Werte, die damit vermittelt werden.

Ähnlich wie bei der Kampfkunst, geht es hier um Wertschätzung, Respekt dem anderen gegenüber, Demut, Aufmerksamkeit und natürlich auch Vertrauen, um Kontakt mit dem Klienten aufbauen zu können.

Wir sehen also, dass ein gemeinsames Wertesystem zu Grunde gelegt wird, um meinem gegenüber die richtige Haltung einzunehmen und Kontakt aufbauen zu können.

Abgesehen davon, dass sich die innere Haltung in beiden Fällen sehr ähnlich ist, sehe ich großes Potential, diese durch die körperlichen Erfahrungen der Kampfkunst / des Kampfsports sinnvoll zu ergänzen, um dem Klienten nachhaltig Stabilität und Resilienz zu verleihen und die Chance zu erhöhen, langfristig positive Veränderung in das eigene Leben tragen zu können.

Hier exemplarisch einige körperliche Übungen, die Prozessbegleitend eingebaut werden könnten:



Der Demut, der sich offenbart, wenn man seine eigenen, körperlichen Grenzen erfahren darf, führt auch zu einer anderen, demütigeren Haltung zum Leben selbst.

### 3.) Werte (In der Kampfkunst / im Kampfsport)

Die Werte in der Kampfkunst und im Kampfsport sind sehr auf das System bedacht, das Innere, eigene wie auch das Äußere, welches einen umgibt. Schon Kinder lernen hier, sich tugendhaft und sozialverträglich zu Verhalten. Um das sicherzustellen und eine entsprechende Entwicklung einzuleiten, werden entsprechende Werte vorgelebt.

Während Disziplin, Ehrgeiz, Fleiß, Ausdauer und Dankbarkeit eher das innere, eigene System ausmachen, sind Höflichkeit, Respekt, Aufmerksamkeit, Fairness, Zuverlässigkeit und Hilfsbereitschaft Punkte, die den wertebasierten Umgang mit dem äußeren System sicherstellen.

Ungeachtet des Alters des Praktizierenden, können diese pädagogischen Ansätze zur inneren Stabilität und höheren, gesellschaftliche Akzeptanz beitragen. Ich selber kann von mir sagen, dass mit meinem Eintritt in die Welt des Kampfsports und der Kampfkunst meine persönliche Entwicklung noch mal einen Schub erfahren hat und ich heute nicht der wäre, der ich bin, hätte ich diese Werte nicht vermittelt und vor allem vorgelebt bekommen.

Dies bildet für mich heute ein wunderbares Fundament für meine spätere Tätigkeit als Coach.

### 3.) Werte (Coaching)

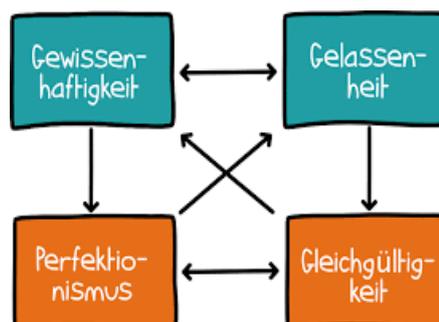
Die Wertearbeit im Coaching hat einen sehr hohen Stellenwert. Zum einen wären da die Werte, die sich ein Coach grundsätzlich selbst zu eigen machen sollte, wie z. B. Toleranz, Demut, Respekt und das Streben nach persönlicher Weiterentwicklung.

Wichtig für den Coach ist aber auch die Erschließung des Wertesystems des Coachees.

Auf Basis welcher Werte handelt mein Gegenüber und wie decken sich die Werte mit den Systemen, in welchen sich der Klient aufhält bzw. lebt. Auch hier kann man die für den Coachee wichtige Unterschiedsbildung offen legen und bewusst machen, das durfte ich selber schon in meinem Coaching erfahren. Hier wurden meine wichtigsten 5 Werte mit meinem Arbeitgeber / meiner Arbeit abgeglichen, das Ergebnis war für mich persönlich erstaunlich und sehr erkenntnisreich.

Im Coaching können wir uns neben gezielten Fragetechniken auch diverser Tools bedienen, die uns die Werte des Klienten verraten und diesem wiederum seine Werte bewusst machen.

Diese wären z. B. folgende Tools, s. Abbildungen (Werte- und Entwicklungsquadrat / Werterad):





Unterstreichen möchte ich die Bedeutung von Werten anhand einiger, schöner Zitate:

**„Wer im eigenen Leben keinen Sinn findet und keine Werte, die es zu schützen lohnt, wer keine Perspektive und keine Ziele hat – dem gilt auch das Leben anderer nur wenig.“**

*Johannes Rau (1931–2006)*

**“Werte kann man nicht lehren, sondern nur vorleben.”**

*Viktor Frankl (1905–1997)*

**“Im Stande zu sein, nach seinen inneren Werten zu leben und sich dabei wohl zu fühlen, das ist wahrer Wohlstand”.**

© Manfred P. Zinkgraff (\*1961), Unternehmer, Trainer, Seminarleiter, Autor, Aphoristiker, Mensch

Gerade das Zitat von Viktor Frankl ist im Zusammenhang des Themas meiner Abschlussarbeit sehr zutreffend. Hier liegt auch das große Potential, Menschen im Coaching-Prozess zu unterstützen, in dem man sich im Prozessablauf auch den Elementen der Kampfkunst bzw. des Kampfsports unterstützend bedient. Ein Klient, der nie wirklich erfahren durfte, was gute Werte eigentlich bedeuten und wie viel Stabilität diese dem eigenen Leben schenken können, könnten hier eine nachhaltige Unterstützung erfahren.

Zugegeben, ist es ein schmaler Grad und man würde auch den eigentlichen Coaching-Prozess durch das Anleiten bzw. dem Demonstrieren von Übungen (z. B. auf mentaler Ebene = Meditation / auf körperlicher Ebene = Partnertraining) zwischenzeitlich verlassen und eher die Rolle eines Trainers einnehmen.

Sofern man sich für die Nutzung dieser Elemente entscheidet, muss das natürlich dem Klienten gegenüber öffentlich gemacht und der Unterschied zwischen dem klassischen Coaching-Prozess

sowie der Lehre der Kampfkunst und des Kampfsports erläutert werden.

#### **4.) Ziele** **(In der Kampfkunst / im Kampfsport)**

Während es früher ursprünglich noch um das Erlernen einer Kriegskunst ging, um sich und seine Familie verteidigen zu können, ist es in der heutigen Zeit anders. Viele Menschen haben die Möglichkeit ihrer Selbstverwirklichung nachzugehen, ein Privileg der heutigen Gesellschaft. Dies spiegelt sich auch in den Zielen wieder, auf Grundlage dessen die Praktizierenden mit der Kampfkunst beginnen.

Den Menschen heute geht es darum, etwas neues zu lernen, zu üben und sich zu verbessern, die körperliche und geistige Fitness zu erhalten bzw. zu steigern, dem alltäglichen Geschehen zu entfliehen, den täglichen Stress zu minimieren bzw. diesen in positiven Stress umzuwandeln. Letzten Endes geht es natürlich auch darum, Spaß zu haben und die Lebensqualität zu steigern. Nebenbei lernt man noch die Philosophien und Werte anderer Kulturen kennen.

Ein Kampfkunstlehrer tut gut daran, diese Ziele bei der Weitergabe an seine Schüler zu beachten, aber auch die individuellen Besonderheiten und Stärken des einzelnen dabei zu berücksichtigen und zu fördern.

Wie man auch hier sehen kann, geht es um die persönliche Weiterentwicklung und Förderung des Individuums. Ich grenze den Kampfsport hier ein wenig aus, weil die Ziele in diesem Bereich eher dem Wettbewerb untergeordnet sind, wobei auch in diesem Bereich die für die Kampfkunst genannten Ziele nebenbei entwickelt und gefördert werden können bzw. sollten.

Das ist auch die Brücke zum Coaching, denn auch hier geht es um die persönliche Weiterentwicklung des Klienten, des Individuums, von einem bestimmten Ausgangspunkt aus, dem IST-Zustand.

#### **4.) Ziele** **(Im Coaching)**

Im Coaching kann der Klient selber unzählige Ziele haben. Dies könnten beispielsweise folgende sein:

Den Selbstwert steigern, die Beziehungsfähigkeit zu anderen Menschen verbessern, mehr Resilienz, die eigenen Komfortzonen verlassen, die eigenen blinden Flecken sichtbar machen, Ressourcen und Fähigkeiten ausschöpfen, Gewinnung von mehr Handlungssicherheit und Zuversicht, Entwicklung von Problemlösungskompetenzen, uvm..

Die grundsätzliche Ziel des Coaches sollte sein, den Klienten dabei zu unterstützen, eine Lösung für das jeweilige Thema / Problem durch eine gezielte Prozesssteuerung zu entwickeln, so lange der Klient diesem zustimmt oder dieser das eigene, definierte Ziel erreicht hat.

#### **5.) Synergien**

Wie ich in jedem einzelnen Abschnitt schon angedeutet und erläutert habe, ergeben sich aus meiner Sicht eine Menge potentieller Synergien bei gemeinsamer Nutzung des Coachingprozesses und Kampfkunst- /Kampfsportelementen. Ich bin der festen Überzeugung, dass Körper und Geist eine Einheit bilden, die ich ganzheitlich gesehen als Coach berücksichtigen sollte. Die Körperlichkeit der Kampfkunst und des Kampfsports ergänzen meiner Meinung nach den überwiegend geistigen Teil der Coachingarbeit sinnvoll und erweitern das Repertoire des Coaches.

Auch wenn die Vermittlung von Kampfkunst-/Kampfsporttechniken genau genommen nicht mehr dem klassischen Coachingprozess-Gedanken entsprechen, so kann man dem Klienten auch hier Angebote machen, die dieser entweder annehmen oder ablehnen kann. Dabei fällt die Wahl der passenden Elemente in die Prozessarbeit und somit in die Entscheidungsfindung des Coaches.

Neben einer sinnvollen Ergänzung gibt es zudem ja auch Schnittmengen / Gemeinsamkeiten, die sich insbesondere in der Haltung und im Wertesystem zeigen. Die Kampfkunst als Mittel pädagogischer Arbeit ist längst anerkannt, eben weil neben der geistigen Stabilität und Reife auch die körperliche gleichermaßen trainiert und weiterentwickelt wird.

Das Erlernen von Kampfkunst und Kampfsport bringt den Klienten ja auch in die Situation, die eigene Selbstwirksamkeit zu erkennen und sich bewusst zu machen und Handlungskompetenzen zu entwickeln, von denen er vorher vielleicht gar nicht wusste.

Es kann somit eine neue Perspektive in Form der eigenen Sichtweise auf sich selbst entstehen, die jemanden auch in allen anderen Lebensbereichen zu Gute kommen kann.

Im Coaching suchen wir ja immer nach Ressourcen des Klienten, die zur Lösung seines Problems beitragen könnten. Das Bewusstmachen, die Aktivierung oder gar die Entwicklung einer Ressource oder gleich mehrerer kann durch die Nutzung von Kampfkunst-/Kampfsportelementen unterstützt werden. Das eigene Selbstbewusstsein wird meiner Meinung nach massiv gestärkt und somit ein anderer Ausgangspunkt geschaffen als der in dem ursprünglichen IST-Zustand.

Wenn der Klient bemerkt bzw. sich selber bewusst macht, welche Energie er selbst freisetzen, entwickeln und kontrollieren kann, dann führt diese auch zu einer Veränderung auf mentaler Ebene. Dies durfte ich selber erfahren und kenne aus 20 Jahren Kampfsporterfahrung unzählige Beispiele von Menschen, die eine solche positive Entwicklung machen durften.

Ich möchte mit meiner Abschlussarbeit keinesfalls eine Notwendigkeit oder gar Abhängigkeit von Coaching und Kampfkunst/Kampfsport aufzeigen, jedoch darauf hinweisen, welche Potentiale bestehen. Letztlich möchten wir anderen Menschen helfen und diese unterstützen, dabei möchte ich immer über den Tellerrand hinausschauen dürfen und bin selbst innovativen Lösungen sehr offen gegenüber. Alles, was meinem Gegenüber hilft und in seinem Einverständnis geschieht, ist willkommen, muss aber immer genau geprüft und ein möglicher Einsatz abgewogen werden.

Mit diesen Worten möchte ich das Ende meiner Abschlussarbeit einleiten und würde mich im Nachgang freuen, Diskussionen und einen Austausch an Ideen anstoßen zu dürfen.