

## Zitate

Aufrecht stand er und nahm das Wort vor den Männern von Argos:  
Auf zum Ringen, wer darin auch sich möchte versuchen!  
Sprach's; da erhab sich der mächtige Sohn des Telamon, Ajas,  
Auch Odysseus erhab sich, der listige Meister in Ränken.  
Beide traten gegürtet hervor in die Mitte des Platzes,  
Packten einander und hielten sich fest mit den kräftigen Armen,  
Wie die begegnenden Sparren, die hoch am Dach eines Hauses  
Dicht aneinander der Zimmerer fügt, den Winden zum Trotze.  
Beiden knackte der Rücken, vom Druck der verwegeen Arme  
Hart gepreßt, und es troff der quellende Schweiß auf den Boden.  
Viele Beulen schwollen empor an den Seiten und Schultern,  
Rotgedunsen vom Blut; und immer noch rangen die beiden  
Siegesbegierig im Kampf um den festgeschmiedeten Dreifuß.  
Weder vermochte Odysseus im Fall ihn zu Boden zu bringen  
Noch den anderen Ajas, gehemmt von der Kraft des Odysseus.  
Als sie schon müde gemacht die wohlgeschienten Achaier,  
Redete so zu diesen der Sohn des Telamon, Ajas:  
Göttlicher Sohn des Laertes, erfindungsreicher Odysseus,  
Heb mich oder ich dich; das andre wird Zeus schon besorgen.  
Sprach's und hob ihn empor; Odysseus aber, voll Arglist,  
Stieß ihn von hinten ins Kniegelenk und lähmt' ihm die Glieder.  
Rücklings fiel er zu Boden, es fiel auf die Brust ihm Odysseus  
Nieder im Sturz; verwundert staunten da wieder die Männer.  
Nun zum zweitenmal hob ihn der vielerprobte Odysseus,  
Doch bewegt' er ihn kaum und brachte ihn nicht in die Höhe,  
Krümmte ihm aber das Knie; da stürzten die beiden zu Boden,  
Dicht aneinandergepreßt, und wurden vom Staube besudelt.  
Und zum drittenmal standen sie schon und hätten gerungen,  
Doch Achilleus erhab und hielt sie zurück mit den Worten:  
Reibt euch länger nicht auf und macht ein Ende dem Drängen.  
Beide verdienen den Sieg! Empfängt nun beide die gleichen  
Preise und geht, damit auch andre Achaier noch kämpfen.  
Also sprach er; sie hörten ihn an und folgten gehorsam,  
Wischten den Staub sich ab und hüllten sich gleich in die Kleider.

*Aus: Ilias (HOMER, um 700 v.Chr.)*

Unter allen Wettkämpfen, die üblich sind, hat das Pankration den Vorzug, obwohl es aus unvollkommenem Ringen und unvollkommenem Boxen zusammengesetzt ist. Alle geben ihm den Vorzug, außer den Eleern; sie sehen den Ringkampf als Kraftprobe und, um ein Dichterwort zu gebrauchen, für leidvoll an. Nicht nur wegen der Verschlingungen bei den Ringergriffen, die einen geschmeidigen und flinken Körper erheischen, sondern auch wegen des dabei vorgeschrriebenen dreimaligen Wettkampfes. Während sie es für unerhört halten, daß beim Pankration und Faustkampf ohne wirklichen Kampf der Kranz verliehen wird, weisen sie den Ringer nicht zurück, da die Spielregel einen solchen Sieg ausdrücklich dem verschlungenen und mühevollen Ringkampf allein zugesteht.

*PHILOSTRATOS (um 200 n.Chr.)*

**Anacharsis:** Weswegen, bester Solon, tun dies bei euch die Jungen Männer? Die einen umschlingen einander und stellen sich ein Bein, andere wieder packen sich an der Kehle, versuchen sich gegenseitig zu Boden zu werfen und wälzen sich wie Schweine im Kot. Zu Anfang aber – ich sah es selbst –, nachdem sie sich der Kleider entledigt hatten, salbten sie sich mit Öl, und einer rieb den anderen friedlich abwechselnd ein; darauf jedoch – ich weiß nicht, was sie anandelte – rennen sie mit geducktem Kopf aufeinander zu und schmettern ihre Stirnen aneinander wie die Widder. Und sieh, wie der dort den Burschen an den Beinen aufgehoben und zu Boden geworfen hat, sich auf ihn stürzt und nicht mehr emporkommen läßt, ja ihn noch tiefer in den Lehm stößt; er schlingt endlich beide Beine um dessen Bauch, preßt den Ellenbogen auf seine Kehle und würgt den Armen. Der aber klopft ihm auf die Schulter und fleht ihn, glaub' ich, an, ihn nicht ganz zu erdrosseln. Nicht einmal das Öl hindert sie, sich zu besudeln, so daß man es bald gar nicht mehr bemerkt.

**Solon:** Mich wundert gar nicht, Anacharsis, daß du diese Übungen so siehst, denn sie sind dir fremd (...). Vermutlich lernt und tut auch ihr vieles, was uns Griechen verwunderlich vorkäme, wenn einer von uns zum erstenmal wie du jetzt dabeistünde. Doch beruhige dich, mein Lieber! Was du hier siehst, ist kein Wahnsinn: Diese jungen Leute schlagen und wälzen einander im Lehm oder bestreuen sich mit Sand nicht aus Übermut, sondern diese Übungen sind auf eine ergötzliche Weise recht nützlich und kräftigen den Körper nicht wenig. Wenn du nun (...) in Griechenland länger verweilst, so wirst du binnen kurzem auch selbst zu denen gehören, die sich mit Lehm beschmieren oder mit Sand bestreuen; so vergnüglich und nützlich zugleich wird dir dies vorkommen.

**Anacharsis:** Bleib mir vom Leibe damit, Solon! Behaltet für euch diesen Nutzen und Spaß (...). Doch sage mir, wie nennt ihr das, was da geschieht, oder wie sollen wir das bezeichnen, was ihr hier treibt?

**Solon:** Ringkampf heißt die Übung, die auf dem Lehmboden vorgenommen wird, allerdings siehst du auch einige im Sande ringen. Gehen sie in aufrechter Stellung aufeinander los, so sprechen wir von Pankration (...). Wir dachten uns mannigfaltige Übungen aus, haben für jede von ihnen einen Trainer bestellt und lassen nun den einen das Boxen beibringen, anderen wieder den damit kombinierten Ringkampf, damit sie sich daran gewöhnen, die damit verbundenen Anstrengungen auszuhalten, auf die Schläge hin loszugehen und nicht aus Furcht vor Verwundungen auszukneifen. Dies verschafft uns doppelten Nutzen: Es macht sie mutig angesichts der Gefahren, so daß sie ihre Person nicht schonen, und außerdem werden sie stark und kräftig. Durch das Ringen mit gesenktem Kopf lernen sie hinzufallen, ohne Schaden zu nehmen, aber auch wieder leicht aufzustehen, sie machen Bekanntschaft mit Stößen, Verrenkungen und Beugungen; sie lernen, wie man sich würgen lassen kann, und auch wie man den Gegner in die Höhe hebt. Alles, was sie treiben ist nicht nutzlos, denn sie erreichen sehr rasch ohne Frage ein wichtiges Ziel: Ihre derart durchgearbeiteten Körper werden unempfindlicher und kräftiger (...). Nun vernimm, du Wunderlicher, wozu Lehm und Sand dienen, die dir ja gleich anfangs gar lächerlich vorkamen: Zunächst sollen die Ringer nicht auf harten, sondern auf weichen Boden fallen, damit sie keinen Schaden nehmen; ferner nimmt ihre Schläfrigkeit zu, wenn sie im Lehm schwitzen, weshalb du sie mit Aalen verglichen hast, aber auch das ist weder nutzlos noch lächerlich, vielmehr trägt auch dies nicht wenig zu ihrer Stärkung und Spannkraft bei, wenn sie in dieser Lage gezwungen sind, einander fest zu fassen und den entgleitenden Gegner nicht loszulassen. Glaube ja nicht, daß es eine Kleinigkeit sei, einen mit Öl und Lehm beschmierten schwitzenden Mann aufzuheben, wenn er dazu noch sich müht, dir aus den Händen zu schlüpfen.

*Aus einem fiktiven Zwiegespräch zwischen Solon und Anacharsis, LUKIAN (um 150 n.Chr.)*

Man beschloß, daß der eine von den Brüdern Thord mit Grettir ringen sollte, und er war auch dazu bereit. Nun trat der eine von den Brüdern vor. Grettir stand aufrecht da; der andere rannte schnell auf ihn los, aber konnte ihn nicht von der Stelle rücken. Grettir langte ihm über den Rücken, packte ihn an der Hose, hob ihn so an den Beinen empor und schleuderte ihn sich so über den Kopf, daß er mit den Schultern auf den Boden zu liegen kam; das war ein mächtiger Fall. Dann sagten die Leute, jetzt sollten beide Brüder auf Grettir losgehen, und es geschah auch. Es war ein heißes Ringen, bald war der eine, bald der andere im Vorteil; aber Grettir hatte doch immer einen von den Brüdern unter sich; bald lag er, bald lagen beide Brüder in den Knien, bald ging es ihm, bald den beiden andern schlecht; so mächtig hatten sie sich gepackt, daß sie blau und blutig wurden. Das erschien allen als eine großartige Unterhaltung. Und als sie aufhörten, dankten ihnen alle für ihren Ringkampf. Und das war das Urteil aller, die als Zuschauer dabei saßen, daß die beiden Brüder zusammen nicht stärker waren als Grettir allein, obwohl sie jeder für sich Kräfte hatten wie sonst zwei starke Männer. Sie waren gleich stark, so daß keiner von ihnen dem andern etwas anhaben konnte, wenn sie miteinander rangen.

*Aus der Islandsaga*

**Die Zitate stammen aus: Barisch, H. (1977): Sportgeschichte aus erster Hand. Würzburg: Arena**

## Vorwort

Ich habe das hundert Mal oder mehr erlebt. Meine Übungsgruppe trabt, besser, trottet durch die Halle – schwerfällig, träge, lustlos. Plötzlich kommt „Leben in die Bude“. Es lacht und jauchzt, die Turnschuhe quietschen wie die Pneus, es geht ran und drunter und drüber. Warum? Weil ich gesagt habe: „Nehmt Euch einen Partner, sucht Euch eine Linie, stellt Euch gegenüber und versucht, den Anderen über die Linie zu ziehen!“ Das zündet. Das ist etwas Anderes als Aufwärmrunden zu drehen, obwohl die natürlich auch ihren Sinn haben. Jetzt aber „geht es um was“, obwohl nichts auf dem Spiel steht. Die Anderen sind plötzlich nicht nur irgendwie anwesend, sondern da. Handgreiflich, mit blitzenden Augen leisten sie den Widerstand, den es braucht, damit das Spiel gelingt. Du oder Ich? Mit Kraft oder List? Schnell entscheiden oder hinhalten und abwarten? Siegen können – Siegen müssen?

Wolfgang Beudels und Wolfgang Anders gehen in diesem Buch von solchen und ähnlichen Erfahrungen aus. Sie haben – am eigenen Leibe und bei anderen – erlebt, dass wohlverstandenes, klug geregeltes, mit ganz einfachen Mitteln hergestelltes Kämpfen noch bevor es zu einem technisch anspruchsvollen Sport wird, schon drei Dinge leisten kann ...

- Menschen in Bewegung bringen,
- Menschen zueinander bringen,
- Menschen zu sich selbst bringen.

Das ist mehr als man in vielen Bewegungsbereichen erhoffen kann. Deshalb richten sich – gerade heute – viele Erwartungen auf diesen Bereich. Kämpfen ist pädagogisch „in“. Lehrpläne öffnen sich. Die Kinderabteilungen des Judoverbandes verzeichnen einen ungewöhnlichen Zulauf. Sozialbehörden und Ministerien unterstützen Programme zur „Gewaltprävention“.

Die beiden Autoren wissen das, aber sie vermeiden die Falltür, die sich da öffnet. Sie „verkaufen“ das einfache Kämpfen nicht als Heilmittel für allerlei persönliche und gesellschaftliche Bedürfnisse und Gebrechen. Sie verstehen es als ein tiefgründiges – nicht bis ins Letzte auslotbares – Beziehungsergebnis. Das kann ebensogut glücken und etwas Gutes bewirken, wie es auch misslingen, und dann leider etwas nicht so Gutes bewirken kann. Das liegt daran, so stellt Lutz GERDES in seiner soeben fertiggestellten Dissertation (HAMBURG Fachbereich Sportwissenschaft 2001) fest, dass sich die Kampfpartner in einer eigentlich doppelten Weise begegnen können.

In einer Art sind sie sich gegenseitig wie Gegenstände, die es in geschickter, bewegungstechnisch richtiger Weise zu behandeln gilt, um das äußere Kampfziel, die Niederlage des Gegners, zu erreichen. Diese sachliche, objektivierende Begegnung ist nötig. Sie stellt keine Verfehlung des menschlich Gebotenen dar, wie manche glauben, die sich im Sinne einer reinen Subjektideologie aussprechen. Es darf nicht verdrängt oder vor schnell verurteilt werden, dass wir einander sachlich behandeln – es gehört zum Realitätsprinzip, das anzuerkennen. Ohne solche wechselseitige Vergegenständlichung gibt es keine wirkungsvollen Kampfgriffe und Techniken, auch nicht unter den Bedingungen des einfachen Kämpfens, wie es in diesem Buch vorgestellt und unterstützt wird. Und ohne die Erfahrung der besonderen, objektiven Beschaffenheit des Gegenüber gibt es auch kein Wissen und kein Gefühl dafür, wie damit angemessen und pfleglich umzugehen sei.

In der anderen Art aber begegnen wir einem „Du“, einem bestimmten, einmaligen Menschen, zu dem wir in unstrategischer, uns öffnender und aufschließender Weise in der Aktion des Kämpfens, in unserer „Leibesbeziehung“ Du sagen können. Über dieses besondere Für- und Miteinander kann man schlecht Auskunft geben, es ist im Erleben da.

Bleibt das Kämpfen rein sachlich-strategisch, wird es nicht als letztlich so gelungen bezeichnet werden können, als wenn sich die menschlich tiefe Begegnung mit ereignet. Ist es aber der Fall, dann wird auch die Niederlage noch zum Gewinn.

Leider kann man das, was da wünschenswert und wichtig ist, als Pädagoge und Therapeut nicht zielsicher herstellen. Es muss sich zwischen den Beteiligten ereignen. Aber man kann Vorkehrungen treffen, Rahmen setzen, einladen. Das ist es, was Wolfgang Beudels und Wolfgang Anders in diesem Buch tun. Sie erklären den erzieherischen Sinn des einfachen Kämpfens. Sie bieten in sinnvoller Gliederung Übungen und Spiele an, die geeignet sind, um in das Thema hineinzukommen, es lohnend nach verschiedenen Seiten auszuschreiten und Brücken auch in das sportliche Kämpfen zu bauen. Sie lösen damit, so gut das über Geschriebenes und Bebildertes möglich ist, ein vordringliches praktisches Problem. Vom Wert des Kämpfens sind viele Bewegungserzieher und Bewegungstherapeuten – zurecht – überzeugt. Aber sie bleiben befangen, wenn sie sich nicht selbst aufgrund eigener sportlicher Kampferfahrungen gut auskennen. Sie wissen nicht, wie sie das Thema trotzdem präsentieren, methodisch aufbauen und verantwortungsgerecht begleiten sollen. Ihnen kann nun geholfen werden.

Jürgen Funke-Wieneke