



# DEUTSCHE TANG SOO DO VEREINIGUNG

- Geschichten, Berichte und Wissenswertes aus dem Tang Soo Do -

## Betrachtungen zum Thema ‚Moo Shim‘ – klarer Verstand

Bei diesem Thema soll nachfolgend nur auf die Anwendung in der traditionellen Kampfkunst eingegangen werden. Moo Shim bedeutet übersetzt ‚leerer Geist‘. Was möchte man eigentlich damit zum Ausdruck bringen?

Viele Herrschaften, die das erste Mal in ein traditionelles Kampfkunsttraining kommen, sind überrascht und verwundert, wenn sie aufgefordert werden, zu Beginn und zum Ende eines Trainings sich jeweils hinzusetzen, um durch eine kurze Meditation einen ‚leeren Geist‘ zu erlangen.

Mit dem Betreten eines traditionellen Kampfkunstübungsraumes soll man alle seine Gedanken, die den Geist belasten, stören, ablenken und beeinflussen, ablegen. Den Geist bzw. seinen Verstand für das kommende Training freimachen, da es sich sonst nur störend auf die ungeteilte Aufmerksamkeit auswirkt. Dies ist das Ziel von Moo Shim. Im Training sollte man sich nur ganz auf die Ausführung der Techniken und Übungen konzentrieren und sich nicht von störenden Gedanken beeinflussen lassen. Diese Vorgehensweise fördert ein positives Erlernen der geforderten Techniken und des Übungsrepertoires, da man ja voll bei der eigentlichen Sache ist. Dies beugt auch evtl. Verletzungen vor, die oft durch Unaufmerksamkeit und Abgelenktheit passieren. Am Ende des Trainings nach den Entspannungsübungen, wobei der Körper wieder zur Ruhe kommen soll, wird durch das Meditieren, der durch das Training zuvor aufgeputschte Geist wieder entspannt und beruhigt. Der damit erzeugte leere Geist wird wieder auf die zu erwartende Außenwelt mit all ihren aktuellen Ereignissen und Gegebenheiten vorbereitet. Die Eindrücke des Trainings bleiben im Übungsraum zurück.

‚Leerer Geist‘ bedeutet, diesen frei von Emotionen, wie Ärger, Wut, Aufregung, negativ belastende Gedanken usw., die einen beim erfolgreichen Training nur stören, zu machen. Auch von überschwänglicher Freude und großer Traurigkeit, da sie nur störende und ablenkende Elemente für einen freien Geist sind, sollte man seinen Geist säubern. Sie behindern das Reaktionsvermögen, da der Geist nicht total frei ist und somit eine ungeteilte Aufmerksamkeit und Konzentration auf das eigentliche Geschehen im Training nicht ermöglicht. Natürlich ist das Erreichen des Zustandes von Moo Shim nicht so ohne weiteres machbar. Es erfordert einen längeren Zeitraum der Übung, sich von störenden und beschäftigenden, positive wie negative Gedanken zu befreien bzw. temporär zu trennen. Außerdem reichen die kurzen Meditationen (hier eher nur Besinnungen) vor und nach dem Training einfach nicht aus, um diesen geistigen Ruhezustand ausreichend zu vertiefen. Dazu bedarf es längerer praktischer Übung, störende und beschäftigende Gedanken so einfach aus seinem Verstand (Geist) ziehen zu lassen und mit ruhiger entspannter Atmung einen körperlichen wie geistigen Ruhe- und Entspannungszustand zu versinken.

Im Wettkampf sorgt Moo Shim für die notwendige Ruhe in der Einschätzung des Gegenübers. Man erkennt leichter mögliche Angriffsformen und deren Techniken und kann darauf besser mit eigenen entsprechenden Gegentechniken kontern oder auch selbst einen gezielten Überraschungsangriff ausführen.

Im Straßenkampf, in der realen Selbstverteidigung hilft Moo Shim die bereits erwähnte innere Ruhe zu gewinnen, damit man den Angreifer und die damit verbundene Gefahrensituation besser wahrnehmen und die evtl. Gefahr, die von einem Angreifer ausgehen kann, besser und realistischer abschätzen kann. Damit versetzt es einen auch besser in die Lage, mit so einer Situation deeskaliierend anstelle von eskalierend umzugehen. Die eigenen Ängste, die eine in einer solchen Situation extrem behindern, besser unter Kontrolle zu bringen und adäquat der Situation zu reagieren.

Auch ein Soldat kann während einer kriegerischen Auseinandersetzung mit Moo Shim seine Panik leichter in den Griff bekommen und entsprechend der Gefährlichkeit der Situation angepasster reagieren und agieren. In den klassischen Budo Künsten wie z.B. bei den alten Samurai, welche Moo Shim benutzten, um sich von den Ängsten einer lebensgefährlichen und schmerzhaften Verletzung oder der daraus zu erwartenden fatalen Folge - bis zum Tode - zu befreien. Der mörderische Zweikampf sollte ohne ablenkende Gefühlsbeeinflussung, die ihn am erfolgreichen Agieren hindern konnte, ausgeführt werden. Der Verstand sollte wie ein glatter Spiegel oder die Oberfläche eines ruhigen Sees funktionieren. Nur so konnte auch ein Sieg über einen durchaus stärkeren Gegner davon getragen werden.

Generell kann man Moo Shim auch in allen auftretenden Konfliktsituationen körperlich wie verbal zur Bewahrung oder Rückgewinnung der eigenen Ruhe und Wiedererlangung der Selbstkontrolle anwenden und gebrauchen. Auch zur Überwindung einer lähmenden panischen Angst oder auch einer gefährlichen Selbstüberschätzung der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten in vielen Situationen ist Moo Shim durchaus hilfreich.

Wie aber kann man Moo Shim erlangen? Dies ist ein langwieriger nicht enden wollender Prozess. Als erstes heißt es, sich einmal selbst über sich und seine Sorgen und Ängste klar zu werden. Diese entsprechend ihrer Wertigkeit versuchen zu relativieren. Sich daraus resultierend einen ‚worst case‘ zu formulieren und versuchen sich mit diesem auseinander zu setzen, nach der Devise: Es wird selten so heiß gegessen, wie es gekocht wird. Dies ist also mehr die verstandorientierte Auseinandersetzung mit Moo Shim. Die wichtigste physische Übung hierzu ist aber die Kontrolle über seinen Geist mit Hilfe von Atemübungen, die z.B. im Ki Gong praktiziert werden, zu erlangen.

Jemand, der mit der Zeit gelernt hat, über das richtige Atmen und die konzentrierte Aufmerksamkeit darauf, den Geist zu entspannen, schafft es allmählich, seine innere Ruhe zu finden. Über die Konzentration auf den eigenen Atem und die Beruhigung dessen, gelingt es auch, mit der Zeit störende Gedanken aus seinem Verstand zu verbannen und sich voll der geistigen Entspannung hinzugeben. Wissenschaftlich nach Silva, einem mexikanischen Ingenieur, der u. a. die Methode ‚Silva mind control‘ entwickelte, ist es ein Prozess, die messbare elektrische Frequenz der eigenen Gehirnwellen von einem aktiven Alphazustand in einen mehr passiven Betazustand zu bringen. Also die Amplitude wie die Frequenz der Gehirnwellen wenigstens zu halbieren, was einem passiven Wachzustand entspricht. Dem ist die erste Meditationsstufe gleichzusetzen. Man nimmt in der Ferne sein Umfeld noch wahr, ruht aber entspannt in sich in einem quasi Einschlafzustand. Diese Form des Entspannungszustandes hilft einem, die Probleme seines temporären Umfeldes, die sich in den unruhigen Alphawellen manifestieren, in den entspannenden Betawellen zu verarbeiten und abzubauen. Nach diesem Prozess wird die eigene Psyche weitgehend entspannter und ein Zustand des Moo Shim, leerer Geist, wird erreicht. Die meisten Menschen brauchen hierzu allerdings – wie bereits erwähnt - längere regelmäßige Übung.

*Klaus Trogemann, TSD Esting*