

Der Kiai

(Mirco Berwing)

[Legende](#)

[Nutzen](#)
[Technik](#)

[Verstehen](#)
[Phasen](#)

[Ausführung](#)
[Psychologie](#)



"Der Kiai (Kampfschrei) zählt zu den am meisten miss- oder auch nichtverstandenen Techniken in den Kampfkünsten."

Man findet über den Kiai sehr wenig brauchbare Aufzeichnungen. Das liegt wahrscheinlich einerseits daran, dass die Anwendung/ Ausführung so richtig niemand verstanden hat, sich andererseits niemand so weit hinauslehnen will und sich schriftlich hierüber äußern will. In den meisten Schulen der Kampfkünste wird der Kiai als bloßes Lautgeben gelehrt und auch so auf immer verstanden und für ausreichend empfunden. Der folgende Artikel soll nicht beweisen, dass wir es verstanden haben, aber es ist ein Versuch verstandenes erläutern zu wollen.

Der Kiai, die Geistesbewegung und/oder Versammlung der Energie.
Die Fokussierung der gesamten geistigen und körperlichen Energie in eine Handlung.

Die Legende

Von einigen Lehrern wird der Kiai zu etwas geheimnisvollem mystifiziert. Das ist aber keine neuzeitliche Erscheinung, das war schon immer so. So kann man auf den Seiten von www.allkhatraz.de u.a. folgendes lesen:

".....Der Gründer des Aikido, Morihei Ueshiba O-Sensei, erzählte gern belustigt die Geschichte, wie bei einer Vorführung für die japanische Zeitung »Asahi Shimbun« bei einem seiner Kiai 14 Leute von den Stühlen fielen. Seine Schreie waren kilometerweit zu hören und ließen die Fensterscheiben vibrieren."

"Hier besteht eine Parallele zum Christentum, vgl. Johannes 1, 1:

»Im Anfang war das Wort,
und das Wort war bei Gott,
und Gott war das Wort.«....."

Hört es sich nicht toll an? Menschen die selbst nur 1km weit schreien können, könnten noch heute viel Erfolg haben. ;-)

Es steht niemandem zu über solche Aussagen zu urteilen, aber neugierig machen sie schon, besonders Schüler, die Kampfkunst erlernen wollen. Sie werden dann immer wieder vertröstet, das auch sie eines Tages dorthin kommen könnten.....seeliger Schwarzgurt.

Der Nutzen

Der Kiai wird immer als "Verstärker" benutzt. Er kann, schon allein durch den erzeugten Adrenalinstoß (ohne spezielle Haraatmung), eigene körperliche Bewegungen verstärken, aber auch geistige Kräfte mobilisieren. In der Anwendung kommt meist beides zusammen zur Wirkung. Der Kiai ist keine Erfindung des Kampfkünstler. In fast jedem Bereich, wo Maximalkraft benötigt wird, nutzt man ihn bewusst oder unbewusst.

Schaut man sich alte Kriegsaufnahmen an, so sieht man oft, dass bei einem Sturmangriff auf den feindlichen Gabeln ein mächtiges gemeinschaftliches "Gebrüll" losgeht. Auch hier erfüllt der Kampfschrei zwei Zwecke, erstens Eigen- und Gruppenmotivierung und zweitens Abschreckung des Gegners (durch das laute Gebrüll, wurden die angreifenden Soldaten meist mehr eingeschätzt als sie wirklich waren).

Die Abschreckung des Gegners durch Kiai wird oft als erster oder auch einziger Grund angeführt, warum man ihn überhaupt ausführt. Ich sage, Abschreckung ist nur ein evtl. nützlicher Nebeneffekt, der nicht immer seine Wirkung hat. Jedenfalls sollte man sich nicht darauf verlassen!

Kiai ist eine Atemtechnik aus dem Unterbauch (Hara), die eine bestimmte Wirkung auf Körper und Geist hat. Die kraftverstärkende Wirkung liegt weniger in mechanischen, als mehr in geistigen Vorgängen. Durch den Kiai entsteht ein bestimmtes innerliches Gefühl und geistiger Zustand, der die eigentliche Wirkung ausmacht. Starke Kihais werden meist für "Endtechniken" genutzt, um noch einmal alles zu geben. Schwache, leise Kiais dagegen zeigen Kampfbereitschaft, entwickeln Energie und bauen Spannungen ab.

Das Verstehen

In den meisten Schulen wird der Kiai ohne tieferes Verständnis ausgeführt und gelehrt. Es wird "gebrüllt" weil es der Lehrer ansagt oder weil es in Übungen, wie zB. in Formen, vorgeschrieben ist. Man kann oft den völlig fehlenden Zusammenhang zwischen Schrei und Technik beobachten. Der Kiai ist laut und kraftvoll und die Technik dagegen schlaff. Oft fehlt es hierbei schon an der richtigen Technik der Hara Atmung an sich.

Die Ausführung

Zur richtigen Ausführung des Kiais gibt es recht wenig Literatur. Zen-Meister Taisen Deshimaru lehrte auf einem seiner Einführungsseminars über die Praxis des Zen folgendes zum Thema:

".....Das *kiai*, dessen kraftvolle Schwingung den Gegner für einen Augenblick lähmt, kann man vergleichen mit dem *kwatz* der Meister des Rinzaï-Zen, der dem Schüler einen Schock versetzen und ihn erwecken soll. Meiner Meinung nach ist es unnützlich, es gleich mehrmals hintereinander zu wiederholen - einmal genügt, aber ein richtiges Mal.

Stoßt daher den Schrei vollkommen heraus, so dass er aus dem *hara* kommt, dem Unterbauch, den die Japaner auch *kikai* nennen - Meer der Energie. Dazu müsst ihr die Atmung des Zen erlernen, welche dieselbe ist wie im *budo*: langsam und tief wie möglich ausatmen. Am Ende der Ausatmung erreicht die Energie ihren höchsten Punkt. Das *kiai* ist die Verbindung dieser Atmung mit einer kräftigen Stimme.

Der Ton muss auf natürliche Weise aus der Tiefe kommen, und dazu muss man selbstverständlich wissen, wie man richtig atmet. Und das ist selten der Fall.

Kiai kommt von *ki* (Energie) und *ai* (Einheit), es bedeutet daher die Einheit der Energie. Ein einziger Schrei, ein einziger Moment, in dem die ganze Raum-Zeit-Dimension, der ganze Kosmos liegt.

Doch in dem *kiai*, das man in den *budo*- und *Zen-dojo* ausstößt, findet man nie diese Kraft. Vielmehr verändern die Leute ihren Schrei entsprechend ihrer Persönlichkeit und "verschönern" ihn, machen ihn "klangvoll". Darin ist nichts Authentisches und auch keine tiefe Kraft. Es erregt keine Furcht. Gesang oder ein paar Laute, das ist alles. In ihrem *kiai* liegt kein *ki*, keine Energie.

Und warum?

Weil sie nicht zu atmen wissen! Niemand lehrt es ihnen. Und es dauert sehr lange, bis man es im Sinne eines wahren *budo*- oder *Zen*-Meisters erklären kann.

Nicht die Höhe der Stimme macht die Kraft des Klanges aus! Der Ton muss aus dem *hara* kommen, nicht aus dem Hals! Betrachtet einmal eine Katze beim Miauen oder einen Löwen, wenn er brüllt - das ist ein *kiai*.

Nur wenn die Haltung korrekt ist, stellt sich die richtige Atmung ein. Um sie ganz genau zu demonstrieren zu können, müsste ich mich ausziehen. Ihr müsst sie mit eurem eigenen Körper verstehen. Eine kleine, natürliche Einatmung vom Solar Plexus aus, dann eine tiefe Ausatmung, bei der man auf die Eingeweide unter dem Nabel drückt. Bei einem Atemzug kann eine Ausatmung ohne weiteres eine, zwei, drei, vier und sogar fünf Minuten dauern.

Professor Herrigel hat in seinem Buch *Zen in der Kunst des Bogenschießens* auch davon gesprochen. Er hat diese Kunst sechs Jahre lang studiert; doch erst als er die Ausatmung verstanden hatte, gab er seine Philosophie und sein Wissen auf und konnte endlich die Scheibe treffen.

Auch *judo* und *karate* sind Atemübungen, doch die wenigsten wissen davon. Erst nach dem zweiten oder dritten *DAN* stellt sich diese Atmung auf ganz natürliche Weise ein. Herrigel hat unbewußt verstanden: der Pfeil löst sich am Ende der Ausatmung.

Im *judo* oder *karate* ist man während der Ausatmung stark; beim Einatmen ist man schwach. In diesem Augenblick kann ich einen Menschen auch ohne Messer mit einem beliebigen Gegenstand oder Schlag töten. Ich habe das in meiner Jugendzeit selbst erfahren. Ich habe den Mann, dem ich gegenüberstand, zwar nicht getötet, aber er ist immerhin umgefallen, und viel hätte nicht gefehlt ... Denn das Ende der Einatmung ist ein Punkt größter Verwundbarkeit. Dagegen am Ende der Ausatmung bewegt man sich überhaupt nicht....."

Die Technik der Hara-Atmung

Oft wird die Atmung angehalten und komprimiert, um ein Maximum an Kraft zu erzeugen, in den Kampfkünsten wird bei großen Kraftanstrengungen ausgeatmet. Wer kennt das nicht, dass man beim Anheben eines schweren Gegenstandes erst die Luft anhält und dann plötzlich unter einem Stöhnen von sich gibt und schon erscheint uns die momentane Anstrengung leichter. Diese Art der Atmung unterstützt eine Kraftanstrengung, ist aber nicht gesund.

In den Kampfkünsten wird die Luft nicht angehalten (also der Kehlkopfdeckel verschlossen), sondern unter Kompression, während der Kraftanstrengung ständig abgeatmet. Diese Kompression der Luft in den Lungen wird bei der Ausatmung durch einen nur leicht geöffnetem Kehlkopfdeckel erreicht. Dieser wirkt wie ein leicht geöffnetes Ventil, das den Luftstrom nach außen reguliert.

Dadurch entsteht auch das typische Ausatemgeräusch eines Kampfsportlers, dem Schnarchen ähnlich. Das Schnarchen beim Schlafen wird ja auch auf die selbe Art und Weise erzeugt, die Muskeln erschlaffen und der Kehlkopfdeckel beginnt sich zu schließen, dadurch erzeugt die ausströmende Luft diese Geräusch.

Die Luft wird hierbei nicht durch heben und senken des Brustkorbs (Brustatmung), oder Schultern (Schulteratmung), sondern durch heben und senken des Zwerchfells ein- und ausgeatmet (Haraatmung).

Mittels dieser Haraatmung kann man nicht nur die mentale Kraft und die Technik verstärken, sondern auch physische Krafteinwirkungen von Techniken eines Gegners auf unseren Körper neutralisieren. Zum weiteren Studium und Vergleich siehe auch Artikel: Atmung beim Schiessen auf www.argedon.de

Würde man während so einer Krafteinwirkung auf unseren Körper (z.B. durch eine Fußtechnik) die Luft anhalten, so hätte die Luft in der Lunge keine Möglichkeit zu entweichen und sie könnte, durch den blitzartig entstehenden Überdruck, verletzt werden (Lungenriss). Der leicht geöffnete Kehlkopfdeckel ist für die Lunge wie ein Ventil, das vor "Überdruck" schützt. Das Luftpolster der Lunge schützt bei äußerer Krafteinwirkung auch die anderen inneren Organe.

Die Technikphasen und die Atmung

Phase 1	Phase 2
<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung • Ausholen • Anreißen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausführung
<ul style="list-style-type: none"> ○ Sehr schnelles, kurzes Einatmen durch die Nase (Vorwärmung, Reinigen, Anfeuchten der Atemluft) ○ Einatmen entspannt die Muskel noch zusätzlich und hilft die Muskeln lockern ○ Achtung! In der Einatemphase ist man am verletzlichsten, auch die inneren Organe werden nicht geschützt, deshalb ist es wichtig, möglichst schnell einzuatmen. Nur dann ist die Phase der Verletzlichkeit am geringsten. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stoßartiges Ausatmen durch den Mund aus dem Unterbauch (Hara) ○ Während dieses Ausatmen wird die Bauch- und Rumpfmuskulatur angespannt und unterstützen die Ausführung der Technik (zB.: die Stabilisierung Oberkörper/ Unterkörper) ○ Einige Schulen lehren teilweise, die Atmung im Moment des Einrastens (der Technik im Ziel) kurz anzuhalten. Welche Wirkung das haben soll, konnte mir bisher niemand glaubhaft begründen (dieses kann, bei falscher Ausführung und ungünstigen Umständen, evtl. die Lunge schädigen). Wir lehren und empfehlen: Im

	<p>Moment des Einrastens, den Kehlkopfdeckel blitzartig noch mehr zu verschließen (ohne ihn ganz zu schließen), so dass sich der Lungeninnendruck im richtigen Moment noch weiter, auf Gebrauchsdruck ;-), erhöht. So kann in jedem Fall eine Schädigung der Lunge vermieden werden. Genau hier erfolgt auch der Ausstoß des Kiai.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Man atmet nur soviel aus, dass man mit der verbliebenen Restluft noch einige Worte sprechen könnte (ca. 20%). dadurch kann wieder ein schnelles Einatmen erfolgen und der Körper hat in der Lunge noch einen "Restschutz" durch das Luftpolster. ○ Alle Techniken einer Technikkombination werden mit einem Ausatemvorgang ausgeführt. Versuche im American Kenpo haben ergeben, dass bis zu 12 Techniken (mit jeweils einem Stellungswechsel) ohne weiteres möglich sind.
--	--

Psychologie des Kiai für Kenner ;-)

Kampfschrei : kurzes "Ho" oder "Hossa"

Einschätzung : Gegner ist im Zivilberuf Fuhrwerker oder Pferdeknecht. Vorsicht vor Trittschritten und Pferdeäpfeln.

Kampfschrei : "Aaaauuuu-up" Mit vibrierender Kopfstimme gesprochen und von wellenförmiger Handbewegung begleitet.

Einschätzung : Gegner hat alle Bruce-Lee-Filme gesehen und kämpft jetzt gegen Chuck-Norris. Gegentaktik: Nicht wie Chuck-Norris kämpfen.

Kampfschrei : "Oooouuuuhhh" aus voller Brust.

Einschätzung : Gegner denkt an seine Freundin und ist deshalb unaufmerksam - Finten anwenden.

Kampfschrei : "Aaauuuuhh"

Einschätzung : Kein Kampfschrei sondern Schmerzäußerung - Wenn man gerade keinen Treffer gelandet hat, den Boden nach Reißnägeln etc. absuchen

Kampfschrei : "Pahauuu" - manchmal auch "Pahouu"

Einschätzung : Gegner stammt aus Ostfriesland, ist unempfindlich gegen Kopftreffer - warten bis Ebbe kommt.

Kampfschrei : "Kiai"

Einschätzung : Anfänger - weiß entweder nicht, daß Kiai nur der Name für den Kampfschrei ist, oder schreit beim Zahnarzt auch "Schrei" wenn's weh tut.

Kampfschrei : "Uss" oder auch "Ass"

Einschätzung : Routinierter Shotokan-Stilist. Wenn der Gegner Englisch spricht Disqualifizierung wegen Ehrenbeleidigung verlangen.

Kampfschrei : "Aaaasooohh"

Einschätzung : Zwiespältig - zeigt daß der Gegner einen erkannt hat - kann Vorteile bringen wenn man höher gratuiert ist, weil er jetzt Respekt hat - ist aber von Nachteil, wenn man Anfänger ist, weil es jetzt auch der Gegner weiss...

Kampfschrei : "Jessas" oder "Ogott"

Einschätzung : Großer Vorteil - beweist, dass man der Letzte ist, mit dem der Gegner zusammentreffen wollte - Aggressiv kämpfen.

Lungenriss (Pneumothorax)

Beim Lungenriss tritt Luft aus der Lunge in den engen Spalt zwischen Rippen- und Lungenfell ein, die normalerweise eng aneinanderliegen. Dadurch zieht sich der betroffene Bereich der Lunge zusammen und steht für die Atmung nur noch teilweise oder gar nicht mehr zur Verfügung. Gleichzeitig ist damit ein größeres Infektionsrisiko verbunden.

Charakteristische Beschwerden sind ein vorübergehender scharfer Schmerz (im typischen Fall "reißverschlussartig") und - abhängig von der Ausdehnung des Pneumothorax - eine schnellere und gegebenenfalls erschwerte Atmung bis hin zur Luftnot. Unter diesen Umständen ist umgehend ein stationäre Behandlung erforderlich.