

Der Bruchtest



Erläuterung von Meister **Tobias Dauner**, 4.Dan

Der Bruchtest (koreanisch: *kyek-pa*) ist in der Bedeutung und Tiefe einer der größten Missverständnisse in der Kampfkunst. Irgendwo zwischen Jahrmarktsbelustigung und Prüfungshärte wird diese Taekwondo-Disziplin plaziert, und leider nahezu nur an extrovertierten Maßstäben von Zuschauer wie auch Taekwondokas bewertet. Je dicker das Brett und je mehr Trümmer von den Ytong-Steinen übrigbleiben, desto beeindruckter sind die Zuschauer.

Das geht aber gänzlich am Grundgedanken des Bruchtests und der Botschaft dieses Vorgangs vorbei.

*Das Weiche ist siegt über das Harte.
Das Schwache siegt über das Starke.*

LAOTSE

1.- Bestimmung und Hintergrund

Es ist auffallend und scheint irritierend, dass diese Disziplin bei allem Trainingseifer und -willen nicht speziell trainiert wird, obwohl in Prüfungen als Leistungsnachweis verlangt. Wir kennen das Grundschultraining und Wettkampftraining, Selbstverteidigungstraining und Formentraining, usw.

Aber kein Bruchtesttraining. Trotzdem werden Bruchtests im Taekwondo bei Gürtelprüfungen verlangt und bei Vorführungen regelmäßig praktiziert. Es scheint ein Paradoxon, das weckt unsere Neugierde aber auf zwei Hintergründe:

- A.- den pädagogischen Ansatz
- B.- den holistischen Ansatz (ganzheitlich)

A.- DER PÄDAGOGISCHE ANSATZ

Es wird zwar nicht explizit *ein* oder *der* Bruchtest trainiert, welcher dann in der Prüfung durchgeführt wird. Aber die **Technik** als Grundbestandteil ist seit dem erstmaligen betreten des Dojangs fester Trainingsteil und damit einer der Bausteine seit vielen Übungsstunden.

Auch die **physische Präsenz** mit den grundmotorischen und konditionellen Bausteinen (Kraft, Koordination, Schnelligkeit) wird seit/mit den ersten Anfängerschritten regelmäßig trainiert und verbessert, somit also auch aufbauend gepflegt.

Neben der zunehmenden Entwicklungen und Verbesserungen der Techniken wächst auch die Motivation und das **KI**, das Selbstvertrauen schon alleine durch die neuen Gürtelfarben und den immer größer werdenden Aufgaben.

Das kombiniert ergibt die unwiderstehliche Energie, welche dann gebündelt und mit Konzentration angewandt wird.

- * In der **Grundschule** ist es die Erdung und Stabilität von entflammten KI,
- * Im **Wettkampf** ist es der sportliche Wettstreit von dynamischer Unberechenbarkeit,
- * Im **Bruchtest** ist es aus der eigenen Stabilität heraus die dynamische KI-Energie auf eine temporäre Gegenwart zu bündeln!

Einen Bruchtest im Training „üben“ zu wollen wäre, als würde ich für den Wettkampf mit meinem Gegner ein genaues Drehbuch der Kickabfolge vorher festlegen zu wollen.

Der Bruchtest lebt von dem „*jetzt-tun-müssen*“ und in diesem offenen Zustand muss eine gewisse Unwägbarkeit der Gegenwart in Kauf genommen werden, um die eigenen Potentiale fokussieren zu lernen. Das ist die empirische Lernaufgabe: in der Unsicherheit seine eigene Sicherheit zu definieren, wie das Auge des Hurrikan¹. Dann ist jeder Bruchtest in Gürtel-

¹ im Inneren des Hurrikan gibt es ein windstilles Zentrum das als *Auge des Hurrikan* bezeichnet wird

prüfungen oder/und Vorführungen auch eine Chance innerlich daran zu wachsen und noch mehr Vertrauen in seine eigene Stärke zu fassen.

⇒ Technik (Bewegungsausführung)	= 30%
⇒ Physische Präsenz (Kraft, Koordination, Schnelligkeit)	= 10%
⇒ Psychische Präsenz (Mentale Stärke, Wille, Konzentration)	= 60%

B.- HOLISTISCHER ANSATZ (GANZHEITLICHE BETRACHTUNG)

Die unterschiedlichen Entstehungsmethoden der Kampfkunstwurzeln sind so alt, wie der Streit über die Inhalte und Gewichtungen von Kampfsport versus Kampfkunst.

Gerade im Bruchtest vereinigt sich aber traditionelles Denken mit modernem Wissen in beeindruckender Art und Weise.

Je nach Kenntnissen und Fähigkeiten der Meister und Trainer wird das **introvertierte Element** im Taekwondo weitergegeben.

Die einfachste Form davon sind unsere **Rituale** der Sammlung und Stille: *Verbeugen im Dojang, Verbeugen vor dem Trainingspartner, absitzen beim Begrüßen und absitzen beim Verabschieden/Abschluss.*

Die nächst differenzierte Form sind **Entspannungstechniken**, und moderne Meditation. Für Breitensportler und Wettkämpfer gleichermaßen eigentlich absolute Basics:

autogenes Training, Lockerungsmassage, progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Körperreisen, Musikmeditation.

Die vollkommene Form von introvertierter Energie sind die **traditionellen Meditationstechniken**:

Atemübungen, Qi-Gong, Tai-Chi, Yoga, Zazen.

Leider finden diese im modernen Kampfsport der Vereine kaum mehr Verwendung und gebührenden Platz; die Zeitdynamik steht eben doch in extremen Gegensatz zum Tempo des Alltags und Trainings und diese Meditationen lassen sich gerade am Anfang nicht „auf die Schnelle“ durchführen bzw. erlernen.

So die extrovertierten Elemente selbstverständlicher Bestandteile des Kampfsporttrainings sind (wie z.B. Kampfschrei, Dynamik, Wille, Kraft) werden die introvertierten Elemente (wie z.B. Selbstbeherrschung, innere Zentrierung, Eigenwahrnehmung) eher sekundär oder beiläufig gepflegt. Aber gerade in diesen „nach-innen-gehenden“ Energien bzw. dem eigenen bewusst werden davon, werden die Tugenden der Selbstbeherrschung wunderbar eingeübt.

Der Bruchtest ist die Synchronisierung von beidem: die innere Energie sammeln, durch Fokussierung auf einen Punkt nach außen bringen und in beherrschte, willentliche Gewalt gegen einen Widerstand umsetzen.

Nirgends sonst wird Selbstversenkung und äußere Dynamik so deutlich auf einer direkten Ebene in Zusammenhang gesetzt wie hier. Nirgendwo anders wird die Kraft der Meditation so plötzlich und ausschließlich nach außen dokumentiert wie im Bruchtest.

Ein vollendeter Bruchtest (dazu auf Seite 6 mehr) ist perfekt demonstrierte Kampfkunst, da gerade hier die alten (*friedlichen*) Bestandteile mit den neuen (*sportlich-aggressiven*) Bestandteilen vereinigt sind. Wenn dies nicht Pflege der traditionellen Kampfkünste ist, was dann?



Das moderne Wissen aus der Gehirnforschung² zeigt uns aber noch etwas anderes.

- ◆ Die rechte und die linke Gehirnhälfte wird nie gleich stark genutzt, sondern je nach Anforderungsbestandteil entweder mehr rechts (Wahrnehmung, Phantasie, Gefühle) oder mehr links (Sprache, Analyse, Logik) aktiviert. Bei sichtbar machen der funktionellen Bereiche der Gehirnrinde durch PET³ konnten aber während der Meditation eine Gleichbelastung der Gehirnhälften beobachtet werden. Mit Meditation werden mehr neuronale Potentiale aktiviert und nutzbar gemacht!

² Prof. Roger Sperry erhielt 1981 den Nobelpreis für Medizin für seine bahnbrechende Entdeckung, dass unser Großhirn aus zwei physiologischen Hemisphären besteht, die unterschiedliche Funktionen haben.

³ PET heisst **Positronenemissionstomographie**, und ist ein Verfahren zur radiologischen Bildgebung, mit dessen Hilfe die verschiedenen kognitiven und verhaltensbestimmenden Funktionsbereiche des Gehirns sichtbar gemacht werden können.

- ◆ Die Aufmerksamkeits- und Wachzustände können bei Gehirnstromkurven (EEG-Verläufen) in verschiedene Bewusstseinsstufen unterschieden werden:

– beta-Wellen Zustand	= aktiver Wachzustand (13-40 Hertz ⁴)
– alpha-Wellen Zustand	= dösender Wachzustand (8-13 Hertz)
– theta-Wellen Zustand	= einschlafender Übergang (3,5-7 Hertz)
– delta-Wellen Zustand	= Koma bis Schlaf Zustand (0,5-3,5 Hertz)

Dabei fällt dem „alpha-Wellen-Zustand“ eine besondere Bedeutung zu. Denn auch hier konnten gleich starke Nutzungen beider Gehirnhälften beobachtet werden. Das Unterbewusstsein wird effektiver mit einbezogen und konstruktive Einfälle/Ideen haben mehr Raum zum fließen. Alle Erfindungen und gewichtige Einfälle wurden in diesem Zustand produziert; unsere Geschichte der Zivilisation ist voll davon. Wir selbst kennen dies aus eigener Erfahrung, wenn wir uns beim Autofahren, Abspülen oder Wäsche bügeln auf einmal an vorher gesuchte Namen erinnern oder plötzlich lösungsorientierte Ideen haben.

Ein geübter Kampfkunstsportler nutzt die Konzentrationsphase vor einem Bruchtest zu einer Kurzmeditation und dem Einschwingen auf den „alpha-Wellen-Zustand“. Dann sperrt der Körper an keiner Stelle und alle Potentiale werden fließend genutzt. Auch dies wurde in Versuchen schon hinreichend dokumentiert⁵.

Das ist auch einer der Gründe, warum es bei einem gelungenen Bruchtest zu keiner physischen Verletzung kommt.

Meditation und Selbstversenkung sollten weit mehr bewusster Trainingsbestandteil sein, um die Schüler auf diese Aufgabe optimal vorzubereiten und die eigenen, verborgenen Potentiale zu erkennen und umfassender zu nutzen und effektiv gestalten zu können.

Der Hauptteil des Gelingens liegt nicht in der Technik oder der biomechanischen Kraft, sondern in der mentalen Vorbereitung. Wenn dies aber vorher nicht als Möglichkeit gebahnt ist, kann es in einer Stresssituation (wie es eine Bruchtest-Herausforderung darstellt) auch nicht abgerufen werden. Leider ist dies aber nicht immer ein Trainingsdefizit, welches zulasten des Trainers und Meisters geht, sondern meist auch von den westlichen Schülern in ihrer Wertigkeit, Ungeduld und Gewichtung nicht erkannt und angenommen wird.

⁴ Hertz = wie oft die Polarität wechselt

⁵ Zum Beispiel war Großmeister Kwon Jwa Hwa 1975 im BMW-Versuchslabor/München und wurde bei seinen Flusssieselstein-Bruchtesten gefilmt und die Aufschlagskraft von über 1 Tonne gemessen.

2.- Die Vorbereitung

Das Resultat wird in der Regel nicht im Ablauf der letzten Phase (Durchführung) bestimmt, sondern weit früher schon entschieden.

Ähnlich einem Flugzeug oder Schiff, das seinen Kurs nach geophysikalischen Determinanten ausrichtet und bei einer falschen Peilung später nur noch schwer korrigieren kann, sind beim Wettkampf und Bruchtest die „inneren Determinanten“ möglichst früh zu stabilisieren.

Bevor die Angstgefühle vor dem möglichen physischen Schmerz oder psychischen Versagen aufkochen können, muss der „alpha-Wellen-Bewusstseinszustand“ schon eingeleitet worden sein.

Wenn du sicher gehen kannst, schliess die Augen und geh weiter!

TOBIAS

Das Fokussieren auf oder zu dem Bruchtestgegenstand hin erfolgt immer erst nach dem Visualisieren der eigenen Stärke. Zu aller erst muss das eigene KI gepowert werden, dann wird das Bild des vollendeten Bruchtests verankert.

Findet diese innere Vorbereitung nicht statt, ist selbst ein erfolgreicher Bruchtest (im Sinne des kaputten Widerstands) nicht komplett umgesetzt.



3.- Die Umsetzung

Leider wird die Vielzahl der Bruchtests nicht mit vorher beschriebener Vorbereitung durchgeführt. Entsprechend sind die Ausführungen erfolglos bis peinlich, das bezieht sich auf Schülergrade wie auch leider auf Meistergrade und selbst koreanische Großmeister haben mich diesbezüglich schon bitter enttäuscht.

In Verkennung aller vorher beschriebenen Inhalte geht es bei den meisten Kampfsportlern nur ums erfolgreiche kaputt hauen, und weniger um das WIE, dem Do (=Weg) des Kyk-Pa. Wenn es aber nur um das extrovertierte Ergebnis gehen würde, wäre es wohl einfacher gleich einen Hammer zu nehmen.

Ein Bruchtest ist eine äußerlich ausgeführte Meditation!

TOBIAS

Der gebräuchlichste ohne innere Vorbereitung durchgeführte Bruchtest zeichnet sich nicht nur durch einen erkennbar aufgeregten und unruhigen Kampfsportler aus, sondern viel schlimmer ist das weit verbreitete und regelmäßig anzutreffende 5-10 malige „vorherige testen“ in Zeitlupe. Es scheint dann fast so, als würde die vorgenommene Technik plötzlich in Frage gestellt zu werden und zentraler Knackpunkt des folgenden Bruchtests zu werden.

Die Technik sollte aber lange vorher ausreichend trainiert und stabilisiert worden sein. Letztendlich kann eine gute Technik einen schwachen Geist nicht retten und schon gar nicht ersetzen. Das hin- und her von Kick/Stoßabstand mit dem mehrmaligen Zerren an der Bretthöhe und dem „ankicken“ des Brettes ist immer ein entblößendes Indiz für das vollkommene Fehlen einer kompetenten Vorbereitung. Was dann noch kommt ist unabhängig vom erfolgreichen oder erfolglosen Ausgang im Sinne der Gegenstandzerstörung kein Bruchtest mehr: es fehlt das DO!

Jeder „meditativ“ vorbereitete und mit DO durchgeführte Bruchtest ist eine Inspiration für jeden Zuschauer und erfüllt den Raum mit gutem KI.

A handwritten signature in green ink, possibly reading 'Tobias Dauner', is written over a red circular stamp. The stamp contains the text 'DOJO FRANKFURT' and 'DAUNER'.

Frankfurt/Main, Juni 2004