

Urslawischer Kampfsport

LUBKI - In Liebe kämpfen

In einem Internet-Video sehe ich einen großen, bärenartigen Mann, der von einem anderen Hünen angegriffen wird. Noch bevor der Angreifer den Mann auch nur im Entferntesten berührt, duckt er sich plötzlich weg und schlittert an ihm vorbei. Er schaut verdattert drein und ich ebenso. Was war das denn? Wo war der Schlag, wo der Gegenschlag? Da ist doch gar nichts passiert! Oder doch?

Die nächste Szene ist ganz ähnlich. Zwei große, schwere Menschen stehen sich gegenüber. Es sieht ganz nach Kampf aus. Aber sie berühren sich überhaupt nicht. Sie sind in Bewegung, wobei sich der Angreifer um den Verteidiger dreht und windet. Die Bewegungen sind fließend und sehen nach einem Tanz aus. Mein Verstand ist mit dem Bild überfordert. Ich sehe ganz deutlich, dass der Angreifer durch die ausholende Bewegung des Verteidigers zu Boden fließt – ein besseres Wort als fließen gibt es in dem Fall wirklich nicht. Nur bleibt Berührung komplett aus. Spielt da jemand ein schlechtes Schauspiel oder ist das krasse Körperbeherrschung auf allen Ebenen?

Diese recht seltsam anmutende Kampftechnik heißt Lubki und kommt aus Russland. Die Russen selbst haben sie erst nach dem Fall des Eisernen Vorhangs wiederentdeckt und lernen sie zur Zeit wieder neu. Inzwischen gibt es dazu auch in Deutschland Seminare, die das Orania-Zentrum in Würzburg und Dresden anbietet.

Berührung auf feinstofflicher Ebene

Bei meiner Internetrecherche habe ich herausgefunden, dass diese Kampfkunst zwar „kontaktlos“ genannt wird, aber im Grunde nicht ist. Bei Lubki wird nicht in erster Linie auf materieller Ebene gekämpft, sondern auf feinstofflicher. Die verschiedenen Schichten des Körpers sind für das ungeübte Auge nicht sichtbar – ein geübter Lubki-Kämpfer kann diese aber wahrnehmen und darauf einwirken. So kommt es also zu dem verwirrenden Schauspiel.

Weil es im Internet so gut wie keine befriedigenden Informationen dazu gibt, habe ich Thomas Hoffmann, den Trainingsleiter in Dresden, gebeten, mir mehr darüber zu erzählen.

Thomas Hoffmann leitet alle zwei Wochen eine Trainingsgruppe für Interessierte, die Lubki kennenlernen

möchten, aber auch für Teilnehmer von Seminaren, die zusammen mit anderen weiterüben wollen.

Die meisten Lubki-Lehrmeister kommen aus dem Kampfsport. Egor Gamajun, der eine große Lubki-Schule in Moskau leitet, hat zum Beispiel alle möglichen russischen Kampftraditionen wie Kosakenkampf oder Sambo ergründet, ist 4. Dan im Aikido und war Weltmeister im Powerlifting – um nur ein paar wenige seiner Kampfsporterfahrungen zu nennen. Sein Bruder, Andrej Funtikov, der die Seminare in Deutschland leitet, hat ein ganz ähnliches Repertoire an Künsten.

Da verwundert es nicht, dass auch Thomas Hoffmann, bevor er Lubki kennenlernte, lange Jahre Thai-Boxen ausübte und sich für Kampfsport interessierte. Schon damals spürte er, dass es noch mehr gibt, als das, was er da lernte. Durch Internetrecherche ist er auf den Bewusstseinskongress und darüber dann zum Thema Lubki gekommen. Inzwischen arbeitet er mit dem Würzburger Orania-Zentrum zusammen und bietet die Seminare mit russischen Lehrmeistern auch in Dresden an.

Anders als Kampfsport

Auf meine Frage, was der Unterschied zu den anderen Kampfsportarten sei, antwortete mir Herr Hoffmann u.a. Folgendes:

„Beim Lubki geht es nicht wie beim Kampfsport um den Sieg oder das Beherrschen des Anderen, sondern es geht um die Freude, die man beim Trainieren hat. Lubki ist nicht auf die Vernichtung des Gegners ausgelegt. Es geht eher darum, im Falle eines drohenden Angriffs einen Weg zu finden, heil aus der Situation herauszukommen. Das kann heißen, ich gehe der Konfrontation bestmöglich aus dem Weg oder ich bleibe entspannt und lasse den Angriff an mir vorbeifließen.

Kampfsport ist meist ein Sport, bei dem Sieg, Ruhm und Ehre im Vordergrund stehen. Im Lubki hingegen geht es darum, sich im Miteinander



gegenseitig voranzubringen, sich auf seinen Partner einzustellen und ihn auch zu fühlen. Alle Übungen kann man auch als Selbstbetrachtung sehen, sodass man seinen Körper wieder mehr wahrnimmt – eine Fähigkeit, die heutzutage oft leider untergeht. Es ist also eine Schule des Lebens, welche sich gut in den Lebensalltag integrieren lässt. Es bringt einen immer mehr zu sich selbst. Man spürt, wie die Energien im Körper fließen. Was passiert mit mir, wenn ich diese Übung mache und was passiert in meinem Gegenüber? Ich kann es wahrnehmen und fühlen und dadurch auch auf ihn einwirken. Es ist also ein Miteinander – das ist ziemlich konträr zu dem, was ich bisher im Kampfsport erlernt habe.

Wenn man zu zweit Abläufe übt, dann geschieht das in der gleichen, langsamen Geschwindigkeit. Das ermöglicht Genauigkeit, besseres Fühlen und Erfahren von »was passiert im Körper, wenn mein Gegenüber dieses und jenes bei mir vollzieht?«. Wenn ich weiß, was in meinem Körper passiert, kann ich mir vorstellen, was im anderen Körper abläuft, wenn ich den gleichen Griff bei ihm anwende.

Entspannen für ein größeres Bewusstseinsfeld

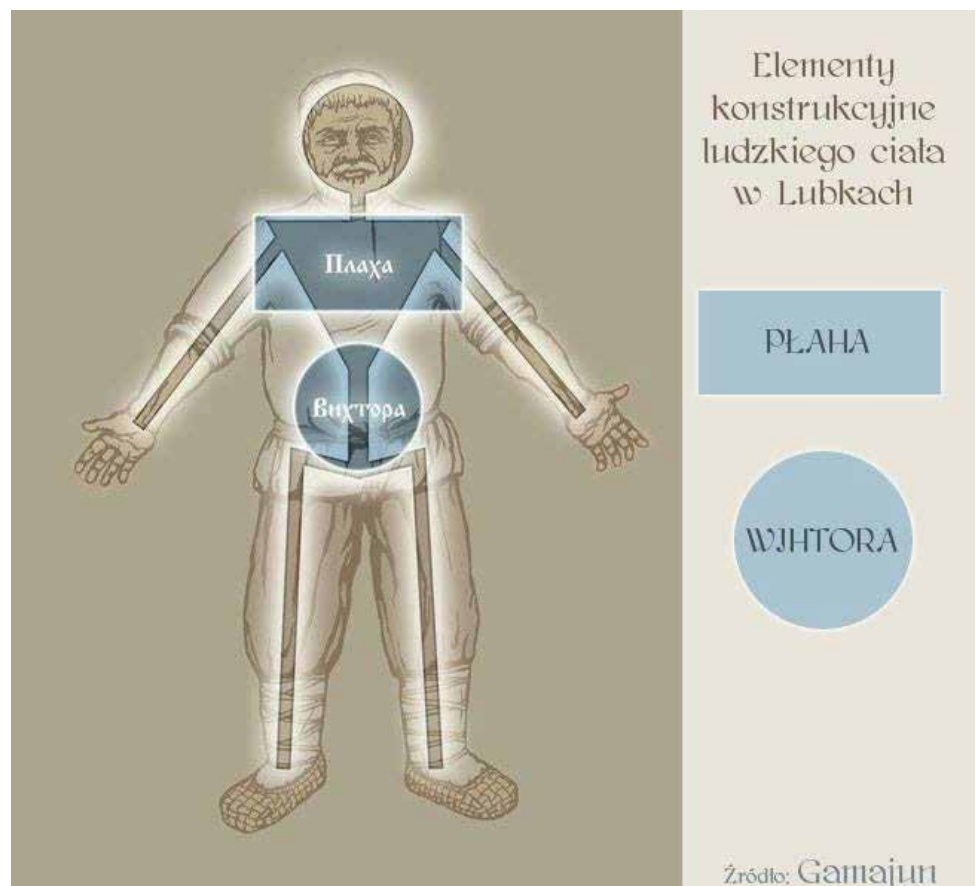
Das Wichtigste bei Lubki ist die Entspannung des gesamten Körpers. Aus dieser Entspannung heraus hat man ein größeres Bewusstseinsfeld. Die meisten Kampfkünste sind so ausgelegt, dass man ein Standbein hat, auf das die Kraft verlagert wird und ein Spielbein. Dann steht der Kämpfer meistens mit geballten Fäusten in einer Spannungsposition – alles eng und verschlossen. Bei Lubki ist es genau andersherum. Es geht um eine aufrechte Haltung. Somit fließen die Energien ganz geradlinig im Körper und der Brustbereich ist geöffnet. Laut den alten russischen Meistern befindet sich dort der Sitz der Seele. Durch diese Haltung bekommt der Mensch eine ganz andere Ausstrahlung und Empfindung. Er wird dadurch geerdet und

sieht die Dinge mit seinem Bewusstsein viel klarer. Durch die angestrebte Entspannung wird der Körper geschmeidig und fließend wie Wasser.

Und das ist ein Teil von dem, was Lubki ausmacht. Wenn ich nun also angegriffen und geschlagen werde, nehme ich diesen Schlag in mich auf, fließe in diesen Schlag hinein und nehme den ursprünglichen Platz meines Gegners ein. Seine Schlagkraft geht damit verloren, es ist ein Überraschungseffekt, wie bei einer angelehnten Tür. Man stellt sich vor, sie ist verschlossen. Der Angreifer stützt sich auf die Tür und fällt mit ihr in den Raum. Und so funktioniert ungefähr Lubki. Deshalb sieht es manchmal so aus, als hätte man sich kaum oder gar nicht berührt.“

Thea Baum: „Ja, genau. Da erinnere ich mich an die Videos, die ich von Egor Gamajun gesehen habe. Die Angreifer fließen um ihn herum, ohne ihn auch nur zu berühren. Gamajun zwingt sie berührungslos zu Boden, aber wie er das macht, ist mir schleierhaft. Wie geht sowas?“

Thomas Hoffmann: „Er greift in die verschiedenen Schichten, die es im menschlichen Körper gibt. So kurz lässt sich das schwierig beschreiben. Um das wirklich zu verstehen, muss man es selbst erfahren.“



Es gibt verschiedene Bewusstseins Ebenen im Körper, auf die eingewirkt werden kann. Es ist nicht nur das Auge, sondern unser ganzer Körper nimmt wahr. Zum Beispiel: Ein Kämpfer hat ein gewisses Bewegungsmuster in seinem Kopf. Wenn er zu einem Schlag ansetzt, dann weiß er, wo sein Treffer landen soll. Der Bewegungsablauf ist für ihn klar. Sein Gegenüber erkennt das Vorhaben und kann deshalb in das gesetzte Ziel eingreifen.

Es gibt gewisse Stützzonen in unserem Körper, die in unserem Basisseminar erklärt werden. Eine befindet sich im Bauchraum, eine weitere im Schulterbereich. Sie sind miteinander verbunden (siehe Bild). Die Seminarteilnehmer lernen erst einmal im physischen Kontakt auf diese Zonen einzuwirken. Am Anfang wird immer mit Kontakt trainiert, um die Wahrnehmung im eigenen Körper und der Reaktionen zu schulen. Später kann man immer weiter in die feinstoffliche Arbeit gehen. Aber – das muss man erwähnen und das vermitteln auch die Lehrer – bei vielen klappt es nicht sofort, kontaktlos zu kämpfen. Viele sind so verschlossen vom Leben, dass sie selbst gar keinen Zugang zu diesen Ebenen haben.“

Thea Baum: „Ich habe irgendwo den Satz gelesen, dass man das Bewusstsein vorher reinigen muss, wenn man Lubki richtig praktizieren will.“

Thomas Hoffmann: „Genau. Darauf sind die ganzen Übungen aufgebaut. Ein Training beginnt zum Beispiel damit, dass man den Körper wieder auflockert und durch die Übungen Blockaden gelöst werden. Somit erhält man einen klaren Kopf und das Bewusstsein wird erweitert. Zu viele belastende Gedanken schränken uns ein und führen zu Blockaden in gewissen Körperzonen.

Lubki sagt auch, der Körper und das Bewusstsein bilden eine Einheit. Wenn der Körper entspannt ist, ist auch das Bewusstsein entspannt. Und genauso andersherum. Der Trainingspartner kann auch gleichzeitig als Heiler zur Seite stehen. Verspannungen können mit Hilfe eines Gesprächs oder ebenso einer Art Massage gelöst werden. Die Vorgehensweise wird in den verschiedenen Seminaren vermittelt.“

Thea Baum: „Das klingt jetzt gar nicht mehr so nach dem typisch männlichen Kampfsport. Kommen zu Ihnen Männer wie Frauen gleichermaßen?“

Thomas Hoffmann: „Bei den Seminaren sind etwas mehr Männer anwesend. Aber es kommen auch Frauen und Kinder. Sie sind begeistert, wie einfach man zum Beispiel einen Mann zu Boden schicken kann.

Meine ganze Familie praktiziert inzwischen Lubki. Meine Tochter und mein Sohn haben vorher Kung Fu gelernt. Schon nach dem Lubki-Basiskurs haben sie gesagt, dass ihnen Lubki besser gefällt als Kung Fu. Sie haben einen anderen Blick auf die Dinge bekommen und erfahren, dass Kampfsport mit viel Spaß ausgeübt werden kann.

Uralte Bewegungsmuster

Gerade die Einfachheit, mit der Lubki gelehrt wird, ist spannend. Alle Übungen sind zurückzuführen auf uralte Bewegungen, die man früher aus dem Alltag kannte, wie zum Beispiel Strohbinden, mit der Mühle mahlen oder Wasser aus einem Brunnen hochziehen. Vielleicht wenden wir diese Bewegungen in unserem modernen Alltag nicht mehr an, aber sie sind noch in unserem Körperbewusstsein gespeichert. Der Körper hat ein Erinnerungsvermögen, weshalb wir diese Übungen sofort umsetzen können.

Wenn jemand den ganzen Tag gearbeitet hat und abends noch Lubki übt, kann er entspannt zu Bett gehen und benötigt weniger Schlaf. Nach Lubki ist man entspannt, nicht erschöpft.

Lubki ist eine Lebensart. Der vermeintliche Gegner kann zum Beispiel auch mal ein Geschäftspartner, Arbeitskollege oder Chef sein, der auf verbaler Ebene angreift oder ein Problem aus dem Alltag. Wichtig ist dabei immer, seine aufrechte Haltung zu bewahren und sich nicht zu verspannen. Die Konzentration liegt hier hinter dem Hindernis und nicht auf dem Problem. Man umfließt es und kommt vielleicht mit einem leichten Kontakt ohne große Blessuren zur Lösung.“

Thea Baum: „Dann tut man sich gegenseitig auch gar nicht weh, oder?“

Thomas Hoffmann: „Genau. Früher mussten vor allem die Bauern an den russischen Grenzgebieten immer kampfbereit sein und haben dafür Lubki trainiert. Da konnte man seinen Partner in den Trainingszeiten natürlich nicht verletzen, wenn er doch am nächsten Tag wieder aufs Feld musste. Du kannst vieles zu Hause alleine üben, aber für viele Trainingseinheiten ist man auf einen Partner angewiesen. Den sollte man nicht verletzen. Wichtig ist die gerade Körperhaltung, also eine starke Position einzunehmen, aber auch beim Training



immer in der gleichen Geschwindigkeit zu agieren. Lieber etwas langsamer, um die Genauigkeit zu erlernen und Unfälle zu vermeiden. Manche Teilnehmer, die aus dem Kampfsport kommen, neigen dazu, schnell sein zu wollen. Die muss man dann bremsen. Wichtig ist auch noch, dass man nicht mit Kraft trainiert. Man versucht nie, den Partner zu brechen oder zu biegen. Sollte so ein Fall vorkommen, muss man innehalten und nach den Ursachen forschen. Beim Training geht es ganz viel um das Zulassen – eben auch vom Hinfallen. Ein beliebter Ausspruch ist: ‚Wer fällt, hat noch lange nicht verloren. Einer, der im Kopf so stur ist und stehen bleiben muss, steckt vielleicht den ersten Schlag weg, der zweite kann aber schon verletzend sein‘. So falle ich lieber, rolle mich weg, steh wieder auf und beginne aus einer anderen Position von Neuem. Man kann Lubki auch wunderbar trainieren, wenn man in der Stadt oder im Einkaufszentrum unterwegs ist.

Thomas Hoffmann leitet das Training in Dresden und organisiert mit dem Orania-Zentrum Lubki-Seminare.



Da läuft man einfach durch die Menschenmassen und fließt um die Leute herum. Das haben wir schon einige Male ausprobiert. Ganz zügig sind wir durch die Massen hindurchgeflossen, ohne groß wahrgenommen zu werden. Das macht ziemlichen Spaß“.

Und die Liebe?

Und was hat jetzt ein Kampfsport – oder vielmehr eine Kunst der Selbstverteidigung – mit Liebe zu tun? Thomas Hoffmann erklärt noch Folgendes:

„Wenn man den Partner nicht vernichten möchte, hat man Zugang zu ihm. Man wirkt bedingt von außen auf ihn ein. Das funktioniert nur über eine liebevolle Art. Derjenige, der zu Boden geht, fühlt eine Entspannung. Die Beine werden weich, man dreht sich wie in einer Spirale nach unten. Man könnte alles anspannen und dagegen steuern, aber das kostet Kraft. Und wenn ich weiß, wie es sich anfühlt, weich zu werden und nach unten zu fließen, kann ich dieses Gefühl im Kampf auf den Gegner projizieren“.

Nach allem, was ich außerdem so gehört habe, liegt die Verbindung von Lubki und Liebe auf der Hand: Ursprünglich trainierte man mit Familienmitgliedern, die man liebte und achtete. Außerdem ist der Kern von Lubki ja das Betrachten der eigenen Bewegung und der des Partners, was zu Achtsamkeit führt. Liebe und Frieden, so Thomas Hoffmann, ergeben sich aus der Begeisterung, etwas zu betrachten. Zu guter Letzt, steckt in dem Wort Lubki, das russische Wort für Liebe: liubow (Любовь).

*Thea Baum,
auf Grundlage eines Interviews mit Thomas Hoffmann*

Seminare und Trainings in Dresden: Thomas Hoffmann,
E-Mail: info@lubki-deutschland.de

Seminartermine für 2017 werden demnächst auf der Seite [http:// lubki-deutschland.de](http://lubki-deutschland.de) bekanntgegeben.
