

# Die Sen-Prinzipien

Sensen-no-sen, Sen-no-sen, Go-no-sen & Geistesfaktoren

Sammy Hean  
Hannover, 2017

Die Sen-Prinzipien in Verbindung von  
Mushin, Zanshin & Shoshin

## Sen

### Sensen-no-Sen, Sen-no-sen, Go-no-sen

Das Konzept der in Phasen aufgeteilten Konterangriffe ist im Budo-Geist sehr alt und leider kaum verbreitet im Westen. Die Begrifflichkeiten sind in den Kampfkünsten unterschiedlich, selbst innerhalb des Kodokan-Judo (vgl. Daigo 2009, S. 248) .

*Die Sen-Prinzipien sollten in Verbindung mit Mushin und Zanshin durchdacht werden, denn der Moment eines Angriffs von Uke und Tori (Moment kurz vor, während, nach dem Angriff) ist eine zentrale Phase und sollte untersucht werden.*

“All diese Dinge können mit Worten nicht bis in alle Einzelheiten erklärt werden. Ich möchte, dass du genau studierst, was hier geschrieben steht. Diese dreifache

Art, die Führung an sich zu reißen, musst du daraufhin gründlich prüfen, wann und unter welchen Umständen du welche Methode zu deinem Nutzen anwenden kannst. Es ist nicht immer nötig, dass du zuerst angreifst, aber selbst wenn du es tust, kommt es darauf an, diesen Angriff in deinem Sinne auszuführen. Hast du deinem Gegner die Führung entrissen, wirst du ihn auf jeden Fall durch die Weisheit des Heihô (Schwertkampfkunst) überwinden. Deshalb musst du tüchtig üben, um diese zu beherrschen.“

Miyamoto Musashi, Samurai 1584-1645, aus seinem Werk Gorin-no-Sho (Musashi 1983, S. 86).

## Sen Konzept

**Sen:** eigene Angriffsinitiative unabhängig von Ukes Angriffssituation.

**Sensen-no-sen:** eine sehr frühe bis frühe Gegeninitiative Toris noch bevor Ukes Angriff richtig begonnen hat (eigene Aktion startet zu Beginn vor Ukes Kuzushi).

*Gegenangriff vor dem Moment des Angriffs (präventiv). Der Angriff erfolgt unmittelbar vor dem Angriff des Gegners.*

**Sen-no-sen:** eine Gegeninitiative Toris während Ukes Angriffsbewegung (mit Ukes Kuzushi).

*Gegenangriff, im Moment des Angriffs.*

**Go-no-sen:** eine sehr späte Gegeninitiative Toris (in der Verteidigung), die ein Ausweichen oder ein Abblocken von Ukes Angriff erfordert (nach Ukes Kuzushi). Das Übernehmen, Stehlen von Ukes Angriffsinitiative (Gegentechnik).

*Gegenangriff nach dem Moment des Angriffs.*

### Mushin

Ein sehr altes Konzept der Budo-Kampfkünste, welches leider sehr selten gelehrt und Anwendung im Westen findet. Es bezieht sich auf die Leerheit des Geistes gegenüber dem Ego, welches in uns herrscht, auf das Nicht-Haften an Gefühlen und Wünschen, aber auch auf das Lösen von Wissen, um sich im Moment zu befinden und sich durch keinerlei Ablenkungen im Geist irritieren zu lassen – ob beim Üben deiner Tokui-Waza oder auch im Randori (Übungskampf) und Shiai (Wettkampf).

### Zanshin

ist die geistige Haltung nach einer Bewegung, so wie ich sie beschrieben habe nach einem Wurf. Der größte Schwachpunkt im Geiste eines Judoka ist der Moment nach der Beendigung einer Aktion (Wurf), denn er verliert die Fokussierung im Geist, gefolgt vom Körper. Dieser Moment stellt auch die beste Chance für den Fokussierten dar, die Situation für sich zu nutzen. Zanshin ist die geistige Fokussierung *vor der Technik, währenddessen und danach.*

### Shoshin

ist der „Geist des ersten Mals“ oder auch der Anfänger-Geist und meint damit die geistige Haltung, die Dinge so wahrzunehmen, als ob es das erste Mal sei, und so offen und unvoreingenommen die Dinge zu betrachten. Denn unser Konstrukt dieser Welt ist letztlich unvollkommen und Theorie, auch wenn wir sie Realität nennen. So kann eine Technik, die immer so erklärt und als richtig bezeichnet wurde, und dies über viele Jahre, dennoch unvollkommen sein. Verliert ein Meister den Geist des Schülers, so wird er aufhören zu lernen.

Quellenangabe: siehe Gesamtwerk