

Die leibliche Ambiguität des Kampfschreis und die soziale Konstruktion von Triebhaftigkeit

Michael Staack

Beitrag zur Veranstaltung »„Total angespannt / überspannt / entspannt“: Körper und Sport als Medien gesellschaftlicher Spannung« der Sektion Soziologie des Körpers und des Sports

Die vulgärfreudianische Katharsistheorie

Wenngleich Freud von seiner Katharsistheorie recht bald wieder abgerückt ist, sind simplifizierte Formen katharsis- und triebtheoretischer Vorstellungen heute noch vielerorts in Alltagssemantiken verankert. Ein Beispiel für ein soziales Feld, in dem dies besonders auffällig geschieht, ist der Kampfsport: Viele Kampfsportler:innen rationalisieren ihre Biographien und ihr Kampfsport-Engagement über Rückgriffe auf katharsistheoretische Annahmen, indem sie z.B. beschreiben, dass sie immer schon einen Kampftrieb in sich gehabt hätten, der jetzt im Kampfsporttraining ein gesellschaftlich legitimes Ventil finde, nachdem sie früher öfters in Schulhof- und Straßenprügeleien geraten seien. Aber nicht nur im Kampfsport selbst sind katharsis- und triebtheoretische Vorstellungen konstitutive Elemente des soziokulturellen Bedeutungsgewebes. Insbesondere auch die Sportpädagogik, die im und/oder mit Kampfsport arbeitet, arbeitet oft mit der Vorstellung, dass Kampfsport zu betreiben Aggressionen abbauen würde, und basiert hierauf ihre Selbstlegitimation: Wenn Menschen (insbesondere junge Männer) mehr Kampfsport betreiben würden, wären sie ausgeglichener, da sie ihren Kampftrieb in reguliertem Rahmen ausleben könnten.

In der Psychologie ist es seit geraumer Zeit common knowledge, dass diese Katharsis-Hypothese empirisch nicht haltbar ist. Tatsächlich haben kampfsportliche Trainings- und Wettkampfpraktiken bei Betreibenden ganz im Gegenteil nicht den Abbau von Aggressionen, sondern eine Steigerung aggressiver Tendenzen zur Folge: Das gezielte Hervorrufen aggressiver Handlungen in regelmäßigen Trainings verstärkt eher aggressive Empfindungen bzw. ein leibliches Erleben kämpferischer Triebhaftigkeit, und zwar erst recht, wenn solche Handlungen, wie im Kampfsporttraining üblich, von Trainer:innen gelobt und also belohnt und gefördert werden. Dies verstärkt sich noch einmal, wenn dies in einem soziokulturellen Umfeld stattfindet, in dem die vulgärfreudianische Vorstellung vorherrscht, dass intensive Kampfsporttrainings und -Wettkämpfe eine kathartische Triebabfuhr bewirken. Kampfsport steigert unter solchen Bedingungen also eher das Erleben von kämpferischer Triebhaftigkeit.

Die soziologische Frage, die sich vor diesem Hintergrund aufdrängt, ist anders gelagert als die psychologische, insofern sie nicht auf die Überprüfung der katharsistheoretischen Hypothese aus der Kampfsport-Ethnosemantik abzielt und damit den Gläubigen qua wissenschaftlicher Falsifikation ihren Glauben als falsch vorführt. Stattdessen lohnt es sich soziologisch, den Kampfsport als ein spezifisches

soziales Feld in den Blick zu nehmen, in dem die soziale Konstruktion (der Vorstellung) von Triebhaftigkeit in besonderer Weise erfolgt: Insofern im soziokulturellen Feld des Kampfsports katharsis- und triebtheoretische Vorstellungen sehr präsent sind, erlaubt seine Analyse einen spezifischen fallanalytischen Einblick in die Frage, wie eigentlich die soziale Vorstellung einer menschlichen Triebhaftigkeit praktisch sozial hergestellt wird. Vorliegender Beitrag nähert sich dieser Frage basierend auf ethnographischen Daten aus dem Training des Kampfsports „Mixed Martial Arts“ (MMA), das ich für meine Dissertation beforscht habe (Staack 2019).

Gemäß MMA-Ethnosemantik zirkulierte MMA seit seiner Entstehung um 1920 stets um die Idee, die ‚effektivste‘ bzw. ‚effizienteste‘ Kampfdisziplin zu bestimmen. Dafür habe man Kämpfer verschiedenster Kampfsport- bzw. Kampfkunst-Disziplinen nach maximal permissiven Regeln gegeneinander kämpfen lassen. Diese Kämpfe hätten ein ‚reales‘ Testen der Disziplinen ermöglicht, so dass in ihnen nur die ‚effektivsten‘ bestanden hätten. Das heutige MMA sei daher der ‚effektivste‘ Mix aller getesteten Disziplinen.

Damit korrespondierend wird MMA heute ethnosemantisch als maximal ‚echte‘ Form des (sportlichen) Kämpfens betrachtet. Diese Einschätzung machen die Feldmitglieder einerseits daran fest, dass das Regelwerk u.a. das Angreifen am Boden liegender Gegner:innen erlaubt, nämlich sie z.B. zu schlagen und zu treten. Und weiterhin erlaubt es die Anwendung von Aufgabebegriffen („Submissions“) wie z.B. Würgegriffen oder Gelenkhebeln, die dem Gegenüber unerträgliche Schmerzen (oder Würgereflexe, Atemnot etc.) zufügen sollen, so dass dieses sich ergibt. Andererseits machen sie diese Einschätzung daran fest, dass MMA-Kämpfe besonders stark ‚auf Endgültigkeit ausgerichtet‘ seien: Sie würden idealerweise so lange fortgeführt, bis eine:r der Kämpfer:innen ‚endgültig‘ besiegt sei, also zur Aufgabe gezwungen oder k.o.-gewürgt oder -geschlagen.

Vor dem Hintergrund dieser Selbstbeschreibung des MMA als maximal authentischer Form des Kämpfens nicht überraschend, ist im MMA die Vorstellung sehr präsent, dass MMA-Training kathartische Effekte hätte. Denn in ihm könnten Betreibende ihren Kampftrieb (in reguliertem Rahmen) ausleben. Diese Selbstbeschreibung wird im MMA-Training einerseits diskursiv reproduziert, u.a. in Gesprächen vor und nach dem Training oder in kurzen Kommentaren und Anfeuerungsrufen des Trainers während des Trainings.

Vorliegender Beitrag legt das Augenmerk jedoch nicht auf diese Dimension der diskursiven Produktion von katharsis- und triebtheoretischen Vorstellungen im MMA-Training. Stattdessen fokussiert er auf die spezifische körperliche Handlung des kraftvollen Ausatmens/Schreiens im Training, die Trainierende bei der Ausübung ihrer Kampftechniken vollführen. Insbesondere erfolgt dieses Ausatmen/Schreien in körperlich intensiven Trainingspraktiken wie dem Sparring und dem Schlagpolstertraining.

Zur sozialen Konstruktion von Triebhaftigkeit

Die Vorstellung von der Existenz eines ‚Kampftriebs‘, den der Mensch noch aus seiner Zeit als Tier bewahrt habe, ist ein Motiv der MMA-Ethnosemantik, das immer dann bemüht wird, wenn darüber geschrieben oder gesprochen wird, dass MMA eine besonders ‚authentische‘ oder ‚archaische‘ Form des Kämpfens sei. Gegenüber dem MMA sei das freie Ausleben des eigenen Kampftriebs in zivilisatorisch zurechtgestutzten Kampfsportarten wie Karate oder Judo kaum möglich, da das Regelwerk dort ein beständiges Sich-Zurückhalten erfordere – MMA markiere hier also auch einen Bruch mit einer als hochzivilisiert verstandenen Moderne, indem es ihre künstlichen Regeln der Triebrestruktion außer

Kraft setze. Übereinstimmend mit dieser Vorstellung beschreiben MMA-Betreibende nicht selten, und hier greifen sie auf Metaphern aus der vulgärfreudianischen Triebtheorie und ihrer hydraulischen Vorstellungen von Triebüberschüssen bzw. Triebüberdruck zurück, dass sie in körperlich besonders intensiven Trainingspraktiken wie dem Schlagpolstertraining oder dem Sparring erleben, wie sie ‚ihren Kampftrieb ausleben‘, ‚sich auspowern‘, ‚Druck abbauen‘ können.

Interessant ist nun, dass sie andererseits erstens gleichzeitig auch eine S(ehns)ucht nach ebensolchen Erlebnissen beschreiben: Sie beschreiben, dass sie sich nach Trainingseinheiten wie intensivem Sparring sehnen würden, wenn sie an solchen lange Zeit nicht partizipiert haben. Und zweitens mutet das Verhalten der MMA-Trainierenden gerade nach intensiven Trainingseinheiten nicht besonders ‚ausgepowert‘ an. Im Gegenteil sind viele Trainierende nach solchen Trainingseinheiten eher auffällig aufgeputscht (Staack 2019, S. 145ff.).

In dieser Hinsicht besteht daher eine spezifische Parallelität zu einer von Randall Collins (2004; 2006) in Bezug auf sexuelle Interaktion gemachten Beobachtung: Collins stellt fest, dass sexuell sehr aktive Menschen gleichzeitig sich als sexuelle Spannung abbauend erleben (und dies als ‚sexuelle Trieb- bzw. Bedürfnisbefriedigung‘ beschreiben) und dabei immer zugleich auch sexuelle Spannung aufbauen: Sie bauen ein als Vorfreude erlebtes inneres Drängen bzw. einen inneren Wunsch auf, dieses intensive Erlebnis zu wiederholen. Abstrakter formuliert bedeutet das, dass das sexuelle Engagement dieser Personen gleichzeitig ihre Libido (bzw. in ihrer Ethnosemantik: ihren ‚Sexualtrieb‘) entlädt *und* auflädt.

Analog zu Collins‘ Beschreibung zeichnen sich die von mir untersuchten intensiven körperlichen Trainings-Praktiken daher ebenfalls dadurch aus, dass sie gleichzeitig Erlebnisse des ‚Entladens‘ und des ‚Aufladens‘ mit einer als ‚Trieb‘ erlebten leiblichen Regung generieren, insofern die von mir beobachteten MMA-Trainierenden zwar eine ‚Entladung ihres Kampftriebs‘ beschreiben, sich aber gleichzeitig auch martialisch ‚aufladen‘. In meiner Untersuchung des MMA-Trainings ging es mir vor diesem Hintergrund nun darum, die entscheidenden Faktoren für das Entstehen dieses Erlebnisses zu identifizieren. Dabei fiel zunächst auf, dass das Erlebnis bei den Trainierenden in der Regel unabhängig davon auftritt, ob sie z.B. im Sparring unter- oder überlegen sind, also unabhängig davon, ob sie mehr Schläge, Tritte, etc. austeilen oder einstecken.

Ein entscheidender Faktor für das Entstehen dieses Erlebnisses (den ich aber hier nicht ausführlich darstellen werde; ausführlich in Staack 2019, S. 133ff.), ist die Rhythmizität der Ausführung von Kampftechniken: In der Sportsoziologie ist seit längerem bekannt, dass das Erlernen von Kampftechniken in Form von rhythmischen Bewegungsgestalten ermöglicht, dass diese Techniken unter emotionalem und unter Zeitdruck erfolgreich ausgeführt werden können, und dass daher dem Erlernen der richtigen Rhythmizität von Bewegungen im Training viel Beachtung zukommt. Ich habe nun weiterhin gezeigt, wie das Erlernen von Kampftechniken als rhythmische Bewegungsgestalten im MMA-Training zusätzlich den Effekt hat, dass die MMA-Trainierenden ihre Technikausführungen als ‚automatisch‘ geschehend erleben. Sie erleben sich m.a.W. nicht vollständig selbst als handelnd, sondern ihre Angriffe in intensiven Trainingseinheiten als ‚wie von selbst‘ stattfindend. Da MMA-Kampftechniken sich zudem erstens noch dadurch auszeichnen, dass ihre Kraftentfaltung innerhalb der eigenen Körpermitte beginnt (indem die Rumpfmuskeln oft die ersten sind, die ruckartig kontrahieren), und da sie sich zweitens zudem noch dadurch auszeichnen, dass in ihnen immer ein Vorwärtsimpuls steckt, der den eigenen Körper vorwärts bewegt und die eigene Faust o.ä. in den gegnerischen Körper hineintreibt, erleben die Trainierenden sich in intensivem Training als kämpferisch vorwärts und aggressiv in den Gegner hineingetrieben in einer Art und Weise, die ein Erleben einer Getriebenheit oder eben einer Triebhaftigkeit des eigenen Tuns nahelegt.

Im vorliegenden Text werde ich den zweiten entscheidenden Faktor fokussieren, nämlich die spezifisch intensive Weise, auf die MMA-Trainierende ‚auf‘ die Ausführung ihrer Kampftechniken ausatmen. Diese Weise des Ausatmens trägt noch einmal in eigener Hinsicht dazu bei, dass im MMA-Training ein gleichzeitiges ‚Entladen‘ und ‚Aufladen‘ von leiblicher Spannung, ein gleichzeitiges Druckaufbauen und Druckablassen geschieht. Dieses Erlebnis wiederum plausibilisiert für die Trainierenden auf besondere Weise, sich von einem ‚Kampftrieb‘ erfüllt zu erleben. Es trägt somit zur praktischen sozialen Konstruktion von Trieb-Vorstellungen in den Praktiken des MMA-Trainings bei.

Kämpferisches (Aus-)Atmen

Kampftechnikausführungen im MMA sind eng mit einer spezifisch intensiven Art des emphatischen Ausatmens verbunden. Dabei beeinflussen sich Bewegung und Atmung immer gegenseitig (bzw. aktivieren einander sogar¹). Folgend werde ich zeigen, wie diese spezifisch intensive Art des Ausatmens zudem dazu führt, dass MMA-Trainierende sich gleichzeitig leiblich ‚auf-‘ und ‚entladen‘ bzw. Druck auf- und abbauen. Sie plausibilisiert damit in entscheidender Weise die Vorstellung, von einem ‚Kampftrieb‘ erfüllt zu sein.

Im MMA atmet man (ähnlich wie auch z.B. beim Boxen oder wie manche Tennisspieler:innen) bei seinen Bewegungsausführungen emphatisch aus, und zwar ‚auf‘ jeweils eine einzelne Bewegung: bei einem einzelnen Schlag also einmal, bei einer Box-Kombination aus vier Schlägen viermal. Dieses Muster gilt nicht nur für Schläge, sondern für alle Techniken, seien es Tritte, Ringerangriffe, Judowürfe etc. pp.

Die Art und Weise des Ausatmens ist nicht immer und überall nicht identisch. Beispielsweise bestehen Unterschiede zwischen verschiedenen Techniken. So wird auf einen schnellen Jab anders geatmet als beim Hüftwurf. Weiterhin existieren unterschiedliche ‚Kulturen‘ der Atmung. In manchen MMA-Clubs ist es üblich, die Zähne aufeinander zu pressen und ein gepresstes „ssSSs“² hervorzudrücken, während in anderen Vereinen eher ein tiefes „schSCHsch“ üblich ist. Zusätzlich zu diesen kulturellen Unterschieden zwischen „schSCHsch“ und „ssSSs“ gibt es auch clubkulturelle Unterschiede darin, wieviel Stimme eingesetzt wird. Übliche Formen des stimmhaften Ausatmens auf Kampftechnikausführungen sind z.B. „ouAsss“, oder „öüÄsch“ oder, als Beispiel für eine Zweier-Box-Kombination, „ouAsssaAUu“.

Spezifische Aspekte der MMA-Ausatmungsweise sind jedoch prinzipiell universell. Ich werde exemplarisch erörtern, was „schSCHsch“ und „ssSSs“ gemeinsam haben und warum sie damit typische Beispiele für die Ausatmungsweise des MMA sind. Dazu werde ich ein Feldprotokoll aus einer Sparringsequenz mit einer imaginären Situation vergleichen.

¹ Dies ist auch bei alltäglicher Atmung und Bewegung der Fall. Ein einfaches Beispiel: Während es schwer ist, tief einzuatmen, während man auf einem Bürostuhl sitzt und sich über den Tisch beugt, etwa beim Lesen eines Textes, ist es wesentlich einfacher, tief einzuatmen, während man den Kopf hebt, den Oberkörper aufrichtet und die Schultern leicht zurückzieht. (Tatsächlich motiviert diese körperaufrichtende Bewegung sogar zu einem tieferen Atmen.) Mehr noch, umgekehrt ermöglicht und motiviert eine bestimmte Art zu atmen auch eine bestimmte Bewegung. Ein tiefes Einatmen, während man vornübergebeugt ist, motiviert beispielsweise, den Körper aufzurichten.

² Die Großbuchstaben indizieren eine erhöhte Lautstärke des Geräuschs und also eine erhöhte Ausatmensintensität.

Feldprotokoll vom 29.04.2016

Marcel und Stefan kämpfen im Clinch. Marcel hat Stefans Hinterkopf gepackt, mit der anderen Hand schlägt er kurze Uppercuts und Haken zu Stefans Kopf und Körper. Stefan hebt die Schultern, dreht den Kopf nach links und rechts und zieht sich so aus Marcells Griff. Mit einem lauten „schSCHsch“ dreht er schnell die Hüfte und schlägt einen kräftigen rechten Haken gegen Marcells Körper. Marcel senkt rechtzeitig den linken Ellenbogen, so dass Stefans Schlag seinen Körper nicht voll trifft. Bevor Stefan seinen rechten Arm zurückzieht, greift Marcel mit seiner linken Hand darüber und zieht den Arm zu seinem Körper, um ihn zwischen Arm und Körper einzuklemmen. Er macht einen schnellen Schritt in Stefan hinein und wirft ihn mit einem „ssSSss“ über die linke Hüfte. Beide landen auf dem Boden, Marcel obenauf.

Um zu veranschaulichen, wie sich die MMA-Ausatmungsweise „ssSSss“ oder „schSCHsch“ anfühlt, schildere ich kurz eine imaginäre Situation und vergleiche sie mit dem Geschehen in obigem Feldprotokoll: Stellen Sie sich vor, Sie versuchen, Ihr Kind („Dennis“) zu beruhigen. Genauer gesagt versuchen Sie nicht, einen traurigen, weinenden Dennis zu beruhigen (in diesem Fall würden Sie ihn eher mit einem sanften „ssssss“ oder „schschsch“ trösten). Stattdessen befinden Sie sich in einem wichtigen Telefonat und haben Dennis schon dreimal signalisiert, dass Sie jetzt nicht mit ihm sprechen können. Aber er zerrt weiter an Ihrem Oberteil und schreit wild herum – er will Eiscreme! Hochgradig genervt nehmen Sie in einer schnellen Bewegung das Telefon vom Ohr, drücken es fest an Ihre Brust (damit Ihr Gesprächspartner sie nicht hört), beugen sich nach vorne zu Ihrer linken Hüfte, wo Dennis an Ihrem Oberteil reißt, schleudern ihm ein sehr nachdrückliches, aber sehr kurzes „schSCHsch“ entgegen, das seine Schreie übertönt und ihn kurz schockiert, und bevor Dennis oder Ihr Gesprächspartner auf das eben Geschehene reagieren können, sind Sie schon wieder aufgerichtet und zurück am Telefon und füllen Ihre Lungen wieder mit Luft.

Ihr Ausatmen unterscheidet sich in einigen Punkten von dem von Marcel und Stefan. Erstens war Ihr Ausatmen generell weniger kraftvoll als Marcells und Stefans. Zweitens haben Sie darüber hinaus Ihr Ausatmen mehr in der Kehle gespürt als Marcel und Stefan, bei denen es eher im Bereich des Solarplexus spürbar war. Diese Unterschiede ergeben sich vor allem aus dem Umstand, dass bei Ihnen das Ausatmen nicht ein ‚Sekundäreffekt‘ der Ausführung einer kraftvollen Bewegung war, wie bei Marcel und Stefan. Vielmehr war das „schSCHsch“ selbst die primäre (nämlich ‚sprachliche‘) Handlung, und Ihre Bewegung hat das Ausatmen eher symbolisch sekundiert, indem Sie Ihr Gesicht dem von Dennis angenähert haben.

Die Schlüsselemente Ihres, Marcells und Stefans Ausatmens sind ausreichend ähnlich, um meine weitere Argumentation nachzuvollziehen: Erstens sind Marcells, Stefans und Ihr Ausatmen eng mit einer bestimmten Bewegung gekoppelt: Das Anspannen der Bauchmuskeln drückt die Luft heraus, und das Herausdrücken der Luft erleichtert das Vorwärtsbeugen. Zweitens zeichnen sich alle drei Arten des Ausatmens dadurch aus, dass sie schnell sind und schnelle Bewegungen begleiten: Stefans Schlag ist zwar etwas schneller als Ihr gedrehtes Vorwärtsbeugen, und Marcells Hüftwurf ist etwas langsamer, dennoch zeichnen sich alle drei Bewegungen dadurch aus, dass sie weniger als eine Sekunde dauern. Drittens schließlich zeichnen sich alle Arten des Ausatmens dadurch aus, dass der ausatmende Körper nicht vollständig angespannt ist, wie es bei einer Pressatmung der Fall wäre. Stattdessen weisen Sie alle in der Mitte des Ausatmungsprozesses eine höhere Anspannung auf, aber auch diese ist keine vollständig blockierende Anspannung: Sie ist immer noch Teil des prinzipiell fließenden Ausatmungsprozesses und begleitet so eine prinzipiell fließende Bewegung.

Basierend auf diesem Vergleich lässt sich nun weiter ausführen, wie erstens das Ausatmen mit zweitens MMA-Technikausführungen und drittens leiblichen Empfindungen des gleichzeitigen An- und Entspannens bzw. Druckaufbauens und Druckablassens zusammenhängt. Im Wesentlichen ist dieser Zusammenhang dadurch gekennzeichnet, dass die drei Elemente eng miteinander verknüpft sind und in ihrer Intensität korrespondieren: Erstens korrespondiert eine starke Bewegungsausführung mit einer starken leiblichen Empfindung. Zweitens korrespondiert eine starke Bewegungsausführung mit einem starken Ausatmen. Höherer Krafteinsatz korrespondiert mit stärkerem Ausatmen. Drittens schließlich korrespondiert dieses stärkere Ausatmen auch mit einem stärkeren leiblichen Gefühl der Energetisierung: Der Höhepunkt des leiblichen Gefühls der Energetisierung ist dabei der Moment des „SCH“ in „schSCHsch“, während beim vorangehenden und nachfolgenden „sch“ diese Energetisierung zu- bzw. abnimmt.

Ausatmen und Atmungsblockade: Gleichzeitigkeit von Druckaufbauen und Druckablassen

Eine genauere Betrachtung zeigt nun, dass unser Körper während des „SCH“ (oder „SS“) deutlich mehr Luft ausstößt als während des vorangehenden und nachfolgenden „sch“ (oder „ss“). Dies lässt sich leicht selbst nachprüfen, indem wir beim Ausatmen die Hand vor den Mund halten. Weiterhin zeigt sich aber zudem, dass wir während des „SCH“ (oder „SS“) nicht nur deutlich mehr Luft ausstoßen als während des vorhergehenden und nachfolgenden „sch“ (oder „ss“), sondern *gleichzeitig auch deutlich mehr Luft blockieren*. Dies lässt sich ebenfalls leicht überprüfen, und zwar, indem wir auf unseren Mund-Kiefer-Bereich achten: Während des „SCH“ (bzw. „SS“) heben wir die Zunge nach oben, schließen unseren Kiefer und/oder pressen unsere Zähne aufeinander. Dadurch teilblockieren wir den Luftstrom. Wir erzeugen also eine *Gleichzeitigkeit von Druckaufbau und Druckausstoß bzw. eine Gleichzeitigkeit von Druckauf- und -abbau*.

Im Schlüsselmoment dieser Ausatmungsweise, dem „SCH“ (oder „SS“) pressen wir dabei also nicht nur mehr Luft heraus. Vielmehr blockieren wir *gleichzeitig* immer auch mehr Luft. Genauer: *Je mehr Luft wir herauspressen, desto mehr Luft pressen wir gleichzeitig immer auch gegen eine Blockade, die wir selbst aufbauen*.

Bei dieser Gleichzeitigkeit von Druckaufbau und Druckausstoß handelt es sich um ein universales Strukturelement der MMA-Ausatmungsweise: Es gibt zwar in verschiedenen MMA-Clubs verschiedene Kulturen des Atmens, aber sie alle sind identisch hinsichtlich dieses spezifischen Musters der Gleichzeitigkeit von Druckauf- und -abbau, die darüber funktioniert, dass wir gleichzeitig mehr Luft heraus- und gegen eine selbst errichtete Blockade pressen. So atmet niemand im MMA auf eine Weise aus, die den größten Teil der Luft blockiert, etwa durch „mmMMmm“. Zweitens atmet auch niemand so aus, dass keine oder fast keine Luft blockiert wird, z.B. durch ein stimmloses „hhHHhh“. Drittens schließlich atmet niemand auf eine Weise aus, die nicht mitten in der Atmung gleichzeitig mehr Luft ausstößt und mehr Luft blockiert (indem er z.B. mehr Luft ausatmet, ohne die Blockade zu erhöhen). Somit handelt es sich bei dieser spezifischen Atmungsweise um ein konstitutives Element der körperlichen Kultur des MMA.

Bevor ich mein Argument erläutere, dass diese Art des Ausatmens ein Erleben generiert, das es für die Ausatmenden plausibel macht, sich selbst als einen ‚Kampftrieb‘ besitzend (bzw. gar als von einem solchen besessen) zu beschreiben, will ich kurz drei Hinsichten beschreiben, in denen diese MMA-

Ausatmungsweise in der Trainingspraxis noch zusätzlich intensiviert wird – und in den ersten beiden Fällen mit ihr auch das gleichzeitige Erleben von Druckauf- und -abbau. Erstens erhöht sich mit steigender Intensität des Trainings, meist gegen Ende einer (Sparring- oder Schlagpolster-)Trainingseinheit die körperliche Anstrengung. Hiermit geht ein intensiveres (Aus-)Atmen einher und also ein intensiveres Erleben beschriebenen gleichzeitigen Druckauf- und abbauens.

Zweitens weist die Bewegungsorganisation prinzipiell aller MMA-Techniken ein Muster auf, das zu einer Intensivierung dieser Ausatmungsweise im Verlauf einer jeden Technikausführung führt: Einzelne Schläge und Tritte auszuführen, ist im MMA selten. Stattdessen kombiniert man Angriffe wie Schläge, Tritte, Würfe etc. zumeist zu Angriffskombinationen. Solche Kombinationen sind nun dadurch gekennzeichnet, dass sie aus ‚unbetonten‘ Aufbauelementen und einem ‚betonten‘ Schlusselement bestehen, wobei der Moment des größten Körpereinsatzes im Schlusselement liegt: Besonders deutlich erkennbar ist dies bei Kombinationen, die nur aus Schlägen und Tritten bestehen (aber dasselbe gilt auch für alle Arten von Ringerangriffen etc.). Sie bestehen aus einer Abfolge von leichten und schnellen Aufbau-Schlägen oder -Tritten (die als ‚Set-Up‘ die Aufmerksamkeit des Gegners steuern bzw. ihn ablenken sollen) und werden dann mit einem harten Schlag oder Tritt abgeschlossen, einem ‚Wirkungstreffer‘, der den eigentlichen Schaden zufügen soll.

Diese Intensivierung des Körpereinsatzes von leichten und schnellen ‚Set-Up‘-Angriffen hin zum finalen Wirkungstreffer korrespondiert nun stark mit der Intensität des Ausatmens ‚auf‘ die jeweiligen Bewegungselemente. Und zwar wird ‚auf‘ die ersten Bewegungselemente nur leicht und auf das letzte sehr stark ausgeatmet. Dies wiederum führt dazu, dass die oben beschriebene, durch das Ausatmen induzierte Gleichzeitigkeit von Druckauf- und -abbau ebenfalls im Verlauf jeder Kombination intensiviert wird und mit einem maximal intensiven gleichzeitigen Druckauf- und -abbauen schließt. Jede ausgeführte Kombination generiert somit eine Intensivierung des leiblichen Erlebens sowohl des Druckauf- wie auch des -abbauens.

Drittens schließlich erfolgt auch eine Erlebnis-Intensivierung dadurch, dass MMA-Betreibende häufig, vor allem bei Schlag- und Trittangriffen, beim Ausatmen brüllen bzw. ‚Kampfschreie‘ ausstoßen. In traditionellen Kampfkünsten werden solche Schreie „Kiai“ genannt, und üblicherweise werden sie als Teil bestimmter Bewegungsmuster, so genannter „Katas“ oder „Formen“, erlernt. Im MMA gibt es jedoch keine Katas oder Formen und also auch keine Trainingseinheiten, in denen die Trainierenden angehalten sind, an bestimmten Stellen zu brüllen. Stattdessen fangen die Trainierenden üblicherweise nach einer Weile ‚von sich aus‘ damit an, wobei sie sich mimetisch ihren Trainer:innen angleichen. Typischerweise haben ihre Schreie dabei ein dunkles Timbre, das auf „A“, „O“ und „U“ basiert, und sie sind verbunden durch die zuvor beschriebenen „sss“- und „schsch“-Laute. Beispiele wären „scha-SCHAOuu“ für eine Jab-Lowkick-Kombination oder „ssa-ssa-ssa-sSSAOu“ für die aus dem Clinch geschlagene Kombination linker Aufwärtshaken, rechter Haken, linker Haken, rechte Gerade.

Diese Schreie werden eher am Ende einer Trainingseinheit und zudem eher ‚auf‘ das letzte Element einer Kombination gemacht. Somit treten sie in Momenten auf, in denen bereits intensiv ausgeatmet wird. Dennoch fügen sie noch eine weitere Erlebnis-Intensität hinzu: Wie zuvor beschriebene „ssSSss“ und „schSCHsch“ blockieren sie ebenfalls den Luftstrom. Dies erfolgt jedoch nicht durch eine Veränderung der Zungenposition oder eine Kieferschließung, sondern dadurch, dass sie die Stimmbänder vibrieren lassen. Diese spezifische Vibration korrespondiert dabei mit einem intensivierten Erleben, indem die Schreie einerseits auf tiefen Stimmlauten wie 'A', 'O' und 'U' (statt z.B. 'Ü' oder 'I') basieren und andererseits gespürt ‚tiefer‘ im Körperzentrum der ausatmenden Person Druck erzeugen als es ‚nur‘ eine starke Atmung tut, nämlich etwa hinter dem Solarplexus. Musikalisch ausgedrückt basieren sie damit also nicht auf Kopfstimme und Brustatmung, sondern auf Bruststimme und Bauchatmung.

Dieses ‚in den eigenen Körper tiefergelegte‘ Vibrations-*Spüren* kontrastiert dabei in auffälliger Weise damit, wo das durch den Schrei erzeugte Geräusch *gehört* wird: Aufgrund der Anordnung unserer Ohren, unseres Mundes, unserer Stimmbänder und unseres Schädelknochens hören wir unsere eigene Stimme in spezifischer Weise in unserem Kopf nachhallen, wenn wir reden. Dies hat u.a. den Effekt, dass wir sogar unsere verbalisierten Gedanken in unserem Kopf hören (und in der Stimme, die wir aufgrund des Hörens unserer eigenen Stimme zu haben glauben). Wenn man nun beim MMA-Training Technikausführungen mit Schreien begleitet, verschiebt sich allerdings die Lokalisierung des Geräusches der eigenen Stimme: Einerseits hört man sein Schreigeräusch auch „im eigenen Kopf“ so wie im Alltag. Andererseits aber hört man es gleichzeitig auch *vor* sich selbst. Dies ist zum Teil ein Effekt der erhöhten Lautstärke, mit der Kampfschreie ausgeführt werden. Zusätzlich aber trägt zu diesem Effekt auch bei, dass die Trainingsräume oft Echos produzieren, insofern die Wände meist kahl sind.

Fazit und Ausblick

Ich habe gezeigt, dass die MMA-Ausatmungsweise dadurch gekennzeichnet ist, dass das Ausstoßen von mehr Luft und das Blockieren des Ausstoßens von mehr Luft gemeinsam auftreten. Wenn wir nun den körperlichen Prozess dieser spezifischen Art des Ausatmens vom damit einhergehenden subjektiven Erleben unterscheiden, sehen wir, dass das Zusammentreffen dieser beiden körperlichen Prozesse (und nur dieses Zusammentreffen) bei den Ausatmenden ein *Erleben des Druckablassens gegen einen Widerstand* nahelegt. Denn MMA-Trainierende erzeugen durch diese Ausatmungsweise nicht nur gleichzeitig (das Erleben von) Druckablassen wie auch (das Erleben von) Widerstand gegen dieses Druckablassen.

Vielmehr erzeugen sie zwei sich aneinander stabilisierende Formen des Erlebens: Sie erzeugen erstens ein Erlebnis eines Drucks, der ‚gegen‘ eine Blockade (die sie nicht als selbsterzeugt erleben) drückt – nämlich durch die Luft, die sie herausstoßen bis zur Blockade, dort aber durch die selbsterzeugte Blockade zurückhalten. Und sie erzeugen zugleich ein Erlebnis eines Drucks, der sich ‚über‘ diese Blockade Bahn bricht – nämlich durch die Luft, die sie über die Blockade hin ausstoßen. Sie erleben also zugleich einen in ihnen blockierten Druck, der ausbrechen will, es aber nicht schafft, *und* einen in ihnen erzeugten Druck, der es *gegen Widerstand doch* schafft auszubrechen. Dadurch erzeugt diese spezifische MMA-Ausatmungsweise ein Erleben einer in der ausatmenden Person wohnenden Kraft, die einerseits zurückgehalten wird und die andererseits zugleich Bahn bricht.

Dies ermöglicht nun zu verstehen, wie die spezifische MMA-Ausatmungsweise ein Erleben generiert, das es den MMA-Trainierenden plausibel macht, sich als von einem ‚Kampftrieb‘ besessen bzw. gesteuert zu betrachten: Indem die Ausatmungsweise das Erlebnis generiert, etwas in sich zu haben, das danach drängt, auszubrechen, und indem sie gleichzeitig das Erlebnis generiert, dass dieses ‚Etwas‘ gleichzeitig auch während des Trainings ausbricht, erzeugt sie ein spezifisches Erleben, das als ein ‚Kampftrieb‘ interpretiert werden kann. Denn sie erzeugt ein Erleben, das nahezu identisch ist mit dem, wie in vulgärfreudianischen Vorstellungen das Erleben eines ‚Triebs‘ betrachtet wird, nämlich als etwas in uns, das im Alltag in der Regel unterdrückt würde, aber gelegentlich ausbricht. Nur erzeugt sie diese zwei Erlebensformen nicht zeitversetzt, sondern gleichzeitig.

Wenn wir vor diesem Hintergrund eine soziologische Perspektive einnehmen, können wir plausibel annehmen, dass MMA-Training ein Praxisfeld ist, in dem die kulturelle Vorstellung, dass Menschen ‚Kampftriebe‘ hätten (die normalerweise ‚unterdrückt‘ sind, aber beim Kämpfen ‚freigesetzt‘ werden können), machtvoll konstruiert. Das liegt daran, dass MMA-Training – und insbesondere die spezifi-

sche Art der Atmung, die dabei stattfindet – drei verschiedene Erlebnisse erzeugt, die zusammen alle Qualitäten haben, die vulgärfreudianisches Alltagsdenken mit dem Erlebnis eines ‚Triebes‘ verbindet: Erstens erzeugt es das Erlebnis, dass es etwas Energiegeladenes in uns gibt. Zweitens erzeugt es das Erlebnis, dass dieses Etwas in uns gehemmt wäre – und sich dadurch selbst aufstauen und zum Ausbruch drängen würde. Drittens erzeugt es das Erlebnis, dass dieses Etwas bei bestimmten Gelegenheiten diese Fessel dann doch überwinden und ausbrechen kann. Die in den körperlich intensiven MMA-Trainingspraktiken prävalente Weise des kämpferischen Ausatmens generiert somit gleichzeitig beide Konstitutionselemente für ein leibliches Erleben, das eine katharsis- bzw. triebtheoretische Ethnosemantik plausibilisiert: das Erleben sowohl des Aufstauens *und* des Abbauens von Trieben. Daher kann sie wesentlich zur sozialen Konstruktion der Vorstellung beitragen, dass es so etwas gibt wie ‚Triebe‘, die menschliches Verhalten beeinflussen oder gar steuern.

Interessant wäre im Anschluss an diese hier vorgestellten Beobachtungen nun, diese Triebkonstruktionen im MMA-Training in Relation zu setzen mit den semantischen Konstruktionen kämpferischer Männlichkeit, durch die sich MMA ebenfalls auszeichnet. Im Vergleich mit der sozialen Konstruktion sexueller Triebhaftigkeit fällt dabei zunächst auf, dass die Vorstellungen kämpferischer Triebhaftigkeit im MMA zunächst nicht so eindeutig phallisiert und damit eng an männliche Körper geknüpft werden. Hier ließe sich dann auch an historische Perspektiven anschließen, die die Frage nach der sozialen Konstruktion von Triebhaftigkeit im Lichte ihrer Kopplung an Geschlechtsdifferenzierungen betrachten (z.B. Breidenstein 1996).

Literatur

- Breidenstein, Georg. 1996. Geschlechtsunterschied und Sexualtrieb im Diskurs der Kastration Anfang des 20. Jahrhunderts. In *Was sind Frauen? Was sind Männer? Geschlechterkonstruktionen im historischen Wandel*, Hrsg. Christiane Eifert, Angelika Epple und Martina Kessel, 216–239. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Collins, Randall. 2006. Freud and Interaction Ritual: A Response to Manning. *Symbolic Interaction* 29:419–421.
- Collins, Randall. 2004. *Interaction Ritual Chains*. Princeton/New Jersey: Princeton University Press.
- Staack, Michael. 2019. *Fighting As Real As It Gets. A Micro-Sociological Encounter*. Stuttgart: J.B. Metzler.