



Bevægelsesstudier 1

**Henning Eichberg og
Bo Vestergård Madsen
(red.)**

**IDRÆTTENS ENHED
ELLER MANGFOLDIGHED**

Klim

2

“Sensei Grundtvig”

Martin Lykkegaard

Kampens krise...

Workshop på Strøget. Det var en speciel dag, hvor der på landsplan blev samlet ind til flygtningehjælp. Hele højskolen blev flyttet til Strøget, hvor vi samlede penge ind ved opvisninger og workshops. Publikum og forbi-passerende blev budt ind på måtten til venskabelig kappestrid. Der blev kæmpet på livet løs om, hvem der kunne holde hvem i et holdegreb, således at ryggen blev i måtten. Vi var på forhånd bange for, at en sådan workshop ville tiltrække nogle uheldige “slå-på-tæven-typer”. Men de fordomme blev gjort til skamme, for samtlige, som stoppede op og trådte ind på måtten, gjorde det i den rette ånd. Der blev kæmpet, så sveden sprang frem på panden, og det var altid med et smil på læben. På vej hjem i bussen undrede vi os dog over én ting. Hvorfor sagde så mange danskere pænt nej tak til denne kappestrid: “Det er ikke lige mig”, mens nydanskere nærmest stod i kø og utålmodigt spurgte: “Hvornår må jeg prøve igen?”

Hver gang højskolen starter med et nyt elevhold, har vi en intro-uge. Her prøver vi at give eleverne indtryk af skolens idrætssyn og forskellige hovedfag. I denne sammenhæng har jeg nogle timer, som hedder “kamp og krop”. Indholdet er kamplege med stigende intensitet og fysisk kontakt, og sidst i lektionen kulminerer det med gulvkamp. I gulvkamp gælder det om at holde sin makker fast i et holdegreb.

Sidst jeg lavede “kamp og krop”, var der en elev, som sprang i øjnene på mig, og det var der to grunde til. Den ene grund var, at Tina var en

pæn pige. Den anden grund var, at i gulvkampen forvandlede denne pæne pige sig til en vild kriger. Hun kæmpede på livet løs med stor kampånd, så sveden og det lange hår susede rundt i luften. Tina brugte kampteknik, som om hun havde trænet kampsport i mange år. Hun holdt de fleste af drengene, så de ikke kunne komme fri, og som tegn på overgivelse måtte de klappe to gange i gulvet. Drengene var chokerede, og Tina virkede også selv temmelig forbavset over sin præstation. Efter lektionen spurgte jeg hende, hvilken kampsport hun havde dyrket. Hun smilte til mig og sagde: "Jeg har altid kæmpet for sjov med min far".

Skal vi kæmpe? Ja, men vi tør ikke.

Så længe vi forholder os passivt til sportsskampe i medierne, fascineres vi ved dem, men lige så snart vi selv skal være aktive, er vi alligevel ikke så stemte for at være sveddryppende, vilde og kropslige. Der er noget, der skræmmer os ved aktiviteten og fortrænger det, som drager os i medierne. Derfor vokser afstanden i dag imellem vore forestillinger om vor egen formåen, vore idealer og vor praktiske virkelighed.

... er også idrættens krise

"Det vigtigste er ikke at vinde, men at være med", "En sund sjæl i et sundt legeme". Disse idealer modsiges dagligt, og sportens brug af doping, korruption og brutal og destruktiv fremfærd er hverdagskost. Det har affødt en tvivl om, hvorvidt sporten stadig kan fungere som opdragelse og udviklingsmodel. Sporten er mistænkeliggjort. Man kunne sige, at det ligger i sportens væsen. Sporten vil overdrivelsen, rekorden – og den eksistentielle mening findes netop i det gode resultat.

Det er der noget om, men perspektivet kan også være et andet, nemlig at sportens forfald hænger sammen med måden, vi møder hinanden på, når vi er i kamp. Det er kampbegrebet og kampkulturen, der er noget galt med. Vi lever i dag i en kultur, hvor angsten for et konfronterende nederlag aldrig har været større. Sporten er rummet – et slags fiktivt rum – hvor vi leger og dannes til den rigtige tilværelse. Men den udbredte holdning er i dag, at man skal forsøge at undgå at tabe i idrættens verden, for alle ved jo – udøvere og trænere – at personligheden grundlæggende formes af de kropslige erfaringer. Og er man en "vinder" i idrættens rum, er der stor chance for, at man også bliver det i resten af tilværelsens arenaer – tror man. Dette er retningen for den karakterdannelse, der sker i idrætten i dag.

På den måde er idrætten medvirkende til at fremme et vindensamfund, hvor den, som udviser stort mod og kæmper bravt, men "kun" er tæt på at vinde, glemmes og gøres ubetydelig.

Hvis man nu tror, at dette kun handler om elitesport, så tager man fejl. Fænomenet siver hele vejen ned til børnerækkerne. En af grundene hertil er den ensidige mediedækning af sporten, som bliver normdannende. Via den kan ethvert barn læse og kopiere både de nederlagsangste voksne og de selvhævdende vinderattituder.

Karakteregenskaber som respekt for modstanderen og mod til at gå ind i kampen trods angst for nederlag forsvinder hurtigt, hvis vi ikke passer på. Derfor må vi insistere på, at den virkelige dannelse ligger i at kæmpe bravt og opleve kontrasten mellem det at tabe og det at vinde.

Idrætskulturen er ikke nogen fast størrelse. Den ændrer sig hele tiden, men den retning, som idrætten bevæger sig i i disse år, viser tilbage til vores opfattelse af kampbegrebet.

Eliteudøveren vil gerne træne hårdere og anvende nyere træningsmetoder end sine konkurrenter, men der bruges også flere og flere ulovlige metoder, lige fra doping til korruption, til at minimere risikoen for at tabe. Breddeidrætten, som tæller langt flere udøvere, har en anden metode til at gå uden om risikoen. Man undgår nederlaget ved simpelthen at undgå den konfronterende kamp. I stedet finder eller opfinder man en ny type idræt.

Veje ud af krisen

Fitnessbølgen griber om sig. Flere og flere mennesker lukker sig frivilligt inde i glasbure for at opnå syndsforladelse for en usund levevis. Et slogan for en kendt fitnesskæde lyder i dag: "Justify Your Rotten Lifestyle". Man opnår sejren og syndsforladelsen i konfrontationen med spejlene i træningsakvariet og med vægten i omklædningsrummet.

Kamp og konfrontation med en modstander undgås her bekvemt ved, at man dyrker sig selv i stedet. Modet til at tage kampen og samspillet med modstanderen op er ikke længere vigtigt. Det, der er i fokus i fitnesskulturen, er, at ens krop ligner den, som eksponeres i reklamerne. Først med en krop på grænsen til det anorektiske signaliserer man succes og selvdisciplin. Hos unge er fitness mest af alt en livsstil, men de forskellige fitnessaktiviteter er i virkeligheden ikke er andet end det, der før hed grundtræning,

blot i ny indpakning. Med teknologiens hjælp er kondicyklen blevet til spinning, kredsløbstræning og syretræning til musik er blevet til aerobic, og en løbetur i skoven er blevet til en tur på løbebåndet.

Det kan godt være, at fitnessaktiviteterne giver større selvværd gennem vægttab eller større muskler, men det er en narcissistisk blindgyde. Idrætten rummer langt større potentialer end simpel grundtræning. Den kan være meget mere nuanceret, f.eks. gennem aktiviteter, hvor man konfronterer og vil hinanden noget. Hvor man fordyber sig og nærmest beruses igennem kampen og legen med en makker eller et hold.

Og så er der ekstremporten. Når "fornuftige og modige" drenge vælger at kaste sig ud fra høje broer i elastik eller løbe tværs over indlandsisen, leger de med naturen og deres eget mod. Men mod er ikke en entydig størrelse. Selvom man tør kaste sig ud fra vilde højder, kan modet udeblive, når ekstremportsudøveren skal holde tale ved familiefesten eller tale ud om problemerne i parforholdet. Ekstremport er endnu en måde, hvorpå man kan undgå risikoen for et smertende nederlag. Det er nemmere at tackle et nederlag på klatrevæg end at se et menneske, som lige har besejret en, i øjnene. Dermed er det ikke sagt, at ekstremport ikke indeholder oplevelsesmæssige kvaliteter. Men humlen er, at ekstremporten er stærkt overvurderet i forhold til at arbejde med angst og mod. I den sammenhæng har kampen med en partner af kød og blod et langt større potentiale, fordi man her arbejder med angst og mod i en relation, i et forhold til et andet menneske.

Når opfattelsen af forholdet mellem de kæmpende parter ændrer sig, så forandrer det idrætslige dannelsesbegreb sig i forlængelse deraf. Billedet af, hvordan vi kan anvende idræt i en udviklingsproces, er ikke en fast størrelse, hvilket understreger, hvor vigtigt det er, at udøvere og trænere i vores moderne idrætskultur tør formulere et værdigrundlag for mødet med modstanderen. Men det er foruroligende, hvor få nulevende personer der tør beskrive sammenhængen mellem krop og ånd i forbindelse med kamp og idræt.

Jeg vedgår gerne, at det ikke er let. Men gøres der ikke forsøg derpå, vil der ske en afvikling af idrættens potentialer i forhold til kamp.

Dermed rejser sig nogle centrale spørgsmål: Hvad vil vi med kampen? Hvordan kan kamp bruges som middel i en dannelsesproces? Hvilken ånd bør man gå ind i kampen med? Og hvordan kæmper man i praksis en god kamp? Efter disse problematiserende perspektiver er det på tide at introducere redningsmanden.

"Sensei Grundtvig"

I starten af 1990'erne deltog jeg som tyveårig i Dansk Judo Unions sommerlejr på *Tokai University Boarding School* (TUBS) i Præstø. TUBS er en japansk kostskole i Danmark og del af et stort uddannelsessystem med mere end 40.000 studerende over hele verden. Jeg var der for at kæmpe judo med japanske landsholdskæmpere. Alt sammen meget eksotisk i forhold til de almindelige træningslejre i Team Danmarks træningslokaler. På en officiel rundvisning, hvilket japanerne dyrker, kom vi til en væg med portrætbilleder. Her var der billeder af flere japanere og selvfølgelig et af Dr. Matsumae, grundlæggeren af Tokais uddannelsessystem. Men forundret blev jeg, da rundviseren pegede på et andet billede og sagde "*Sensei Grundtvig*".

Navnet *Sensei Grundtvig* gør opmærksom på et kultursammenstød mellem det østlige og det vestlige. Ordet *Sensei*, som anvendes i japansk kampsport, betyder på dansk "mester". Når man er *Sensei* i en japansk kampsport, besidder man en faglig indsigt og fuldkommenhed, som formidles nonverbalt og ved forevisning til ens elever (Bonde 1993, 98). Når Grundtvig i japanernes øjne er en mester, skyldes det, at han formulerede tanker og viste, hvordan man bedst kæmper verbalt sammen i en diskussion. En samtænkning af Grundtvigs verbale og åndelige kampform med den japanske kampsports nonverbale og fysiske kampform kan være berigende for vores idrætskultur. Den kan give os nye perspektiver, når vi er i kamp, uanset om det er kampsport, fodbold eller badminton.

Et liv med judo

Nu ti år senere, og efter at have arbejdet tre år på Gerlev Idrætshøjskole, er sammenhængen mellem ordene "*Sensei*" og "*Grundtvig*" blevet en selvfølge for mig. Forbindelsen i mit hoved er ikke skabt ved studier, men først og fremmest gennem kropslige oplevelser.

Som 10-årig startede jeg med at træne judo. Jeg var lille. Ved mit første VM (Vendelbo Mesterskaberne) stillede jeg op i vægtklassen under 30 kilo. Senere deltog jeg på ungdoms-, junior- og seniorlandshold, og har de seneste par år fungeret som assisterende juniorlandstræner. Men i min periode med eliteidræt var der ikke tid, overskud og modenhed til

at fordybe sig i filosofiske overvejelser om kvaliteterne ved min idræt. Den erfaring er jeg formentlig ikke ene om.

I min barndom og ungdom mærkede jeg, hvordan den japanske kampfilosofi fungerede i praksis. Det var en kropslig oplevelse. I mit voksenliv og især efter tiden med eliteidræt er jeg kommet til en periode, hvor det er gået tilbage med den fysiske form. Jeg kæmper ikke længere på samme niveau, hvilket ville have været svært at acceptere, hvis ikke jeg til gengæld var trådt ind i en ny og på mange måder mere spændende periode. I dag underviser jeg på en idrætshøjskole, hvor hverdagen drejer sig om at undervise i og med faget kampsport på en inspirerende måde, som vækker nysgerrigheden og sætter lidenskaberne i spil hos højskoleeleverne og med afsæt i det at gøre faget almindelig ved at skabe sammenhæng mellem krop, identitet og kultur. I denne proces har det været oplysende at se sammenhænge mellem mine kropslige oplevelser med kamp fra barndommen og den japanske kampfilosofi.

Et andet lag i oplevelsen har været mødet med hverdagen på højskolen, hvilket ikke blot handler om fag, men først og fremmest om højskolens livsform og samtale, der til stadighed afkræver kamp, lyst og vilje til at vise medansvar og handling i fællesskab. I forhold til min tidligere oplevelse på *Tokai University Boarding School* kan man sige, at sammenstødet mellem "Sensei" (den japanske kampfilosofi) og "Grundtvig" skete for anden og afgørende gang ved selve mødet med højskolen.

Sammentænkning af "Sensei" og "Grundtvig" er ikke en tilfældighed, selvom Grundtvig sandsynligvis ikke kendte meget til japansk kampsport. Forbindelsen går en anden vej. Dr. Shigeyoshi Matsumae var Tokai-skole-systemets grundlægger og dermed også grundlægger af den japanske kostskole, hvor rundviseren for ti år siden præsenterede mig for billedet af *Sensei Grundtvig*. Matsumae var fra sin tidligste ungdom stærkt optaget af kampsport og filosofien bag den, samtidig med at han blev fascineret af Grundtvig og den danske folkehøjskole. Matsumae var på studieophold i Danmark i 1939 og brugte en måned på at besøge en række højskoler.

I det følgende vil jeg ikke romantisere Matsumaes fascination af Grundtvig og højskoletankerne, men i stedet koncentrere mig om, hvordan man som kampsportsudøver og i det hele taget som idrætsudøver eller idrætstræner i dag kan udvikle en positiv kampkultur for idrætten med afsæt i Grundtvigs samtalekultur og den japanske kropskultur.

Kampen og højskolen

For Grundtvig hang den folkelige vækkelse, højskolen og det levende ord ikke direkte sammen med kroppen. Han advarede imod, at gymnastik ville vække kødets begær. Alligevel blev højskolen og gymnastikken kædet sammen, hvilket skabte grundlaget for Landbrugsdanmarks gymnastikkultur. Højskolegymnastikken vovede at formulere den inderlige sammenhæng mellem krop og ånd. Ret præcist skete det i forstander Ernst Triers tale ved åbningen af Øvelseshuset på Vallekilde Højskole i 1884:

"Det hører med til vort Menneskelivs gaade, at der er en dyb, inderlig Sammenhæng mellem Sjæl og Legeme, derfor skal vi ikke overse Betydningen af dette sidstes Dannelse for det førstes Skyld. Som Sjæl indvirker paa Legeme, saa virker Legeme ogsaa paa Sjæl. ... Næppe kommer Undervisning i Legemsøvelser dog paa dens rette Plads, før den drives saaledes, at den tager Sigte ikke paa denne eller hin sjælelige Ævnes udvikling, men paa det hele Menneske med alle dets Ævner" (Skovmand 1968, 99).

Trods denne formulering var det ikke gymnastikken, der udtrykte det centrale ved Grundtvigs kampbegreb, men derimod højskolen i sig selv, højskolen som livsform. En skoleform, som hang sammen og stadig i dag, vil jeg hævde, hænger sammen i kraft af, at den dyrker en bestemt samtalekultur, som bygger på Grundtvigs tanker om kamp som grundvilkår i tilværelsen (Laursen 2000). Samtalen er symboliseret og virkeliggjort ved begrebet kredsgang. Kredsgangen er en dialogisk kamp, hvor man sætter sine færdigheder og meninger på spil. Grundtvigs inspiration kom ikke fra gymnastikken, men bl.a. fra den nordiske mytologi og dens kamp og drama mellem jætter og aser. I den nordiske mytologi er kampen noget, der dybest set ikke kan vindes. Verden er bygget på en balance, og kampen drejer sig hele tiden om denne balance. Modstanderen er en forudsætning for kampen og er dermed uundværlig (Korsgaard 1986, 80).

Men disse højskoletanker og højskolen som livsform generelt er en farlig balancesagt, især hvis samtalen forbliver form uden indhold. En samtale, som er et mål i sig selv, rummer faren for formens og intimitetens tyranni. Højskolen kan let blive et selvforøgelses-kursus, hvis samtalen bliver indholdsløs og navlepillende. Hvis bohøjskolegang på gang handler om "hvordan går det så her på bohøjskolen?" og "hvorfors har du ikke taget opvasken, Kenned?", når vi på højskolerne ikke langt. Derfor er det vigtigt, at højskolerne hverken romantisere, mytologiserer eller ideologiserer

samtalekulturen – den er først og fremmest et middel. Derfor bevæger artiklen sig nu videre til indholdet.

Højskolen og den kropslige kamp

Idræt er et populært fag på landets højskoler, men samtidig også et fag, der for udenforstående ikke opfattes som betydningsfuldt for vores samfunds udvikling. Grunden er, at idræt udefra kan ligne intetsigende og selvforherligende underholdning. Idrættens popularitet skyldes fortrinsvis, at vi drages af kampens scenegang, hvori vi oplever arketyperne fortællinger om sejr og nederlag, godt og ondt, os og de andre, opofrelse og ambition, sammenhold og personlig gennemslagskraft (Bøje 1998-2000). Sportens udviklings spiral kan være udviklende, men det udviklende perspektiv ophører i det øjeblik, hvor kampen bliver destruktiv. I det øjeblik bliver konfrontation nådesløs, og økonomi og sejrsvilje sættes over moral og etik.

Når højskolen og den japanske kampsport tilsammen har noget at byde på, er det, fordi de rummer en mere direkte sammenknytning af den kropslige kamp og resten af hverdagen. Derfor er det mit håb for højskolens idrætskultur og vores idrætskultur generelt, at man vil lade sig inspirere af *Sensei Grundtvig*. For det er nu vigtigere end nogensinde, at kampens etik igen kommer til at handle om gensidig udveksling af ressourcer til personlig og fælles opbygning.

Kampen i praksis – en pædagogik?

Denne artikel begynder konkret og praktisk med en historie, men blev hurtigt en diskussion om Grundtvig, højskolen og kamp. Hensigten er nu med afsæt i ovenstående at tage fat på det japanske kampbegreb og igen dreje perspektivet over mod det praktiske ved at give håndgribelige bud på, hvordan man kan skabe en god og mangfoldig kampkultur i en given idrætsgren.

Når vi mennesker er afhængige af hinanden, er det vitalt, at relationen til modparten indeholder respekt, tillid og nærvær. Men for at dette ideal ikke kun skal forblive uhåndgribelige idéer, er det vigtigt, at underviseren bevidst arbejder med atmosfæren og relationen. Underviseren skal

turde tage hul på emnet og udvikle et sprog, som beskriver rammerne for en givende relation.

I den japanske kampsport er der to begreber, som beskriver den ideelle relation mellem de kæmpende parter. Den angribende part i kampen betragtes som *Tori*, hvilket betyder "den som giver". Den, som bliver udsat for angrebet, er *Uke*, hvilket betyder "den som tager". Den person, der har tabt (tageren), skal takke sin vindende makker (giveren) for at have givet et angreb, som har vist et sted, hvor man kan forbedre sig (Bonde 1989). Kampen er en fortløbende og gensidig vejledning.

De japanske begreber kan anvendes til at vende vores taber- og vinderbegreb på hovedet. De kan hjælpe træneren og underviseren i dialogen med udøverne, når træneren vil beskrive vores afhængighed af hinanden som mennesker og idrætsudøvere og ud fra det aftegne nogle rammer for en fornuftig relation imellem udøverne.

Fælles for de japanske kampidrætter er også hilseritualet i starten og slutningen af træningen. Hilseritualet i starten af træningen markerer overgangen fra hverdagslivets rum til træningens rum. Omverdenens problemer glemmes for en stund, nærværet med hinanden skærpes, samtidig med at man fordyber sig i træningens indhold. Betydningen af denne hilseritual ligger i, at træningen opfattes som et møde, hvor åbenhed, respekt og tillid er i centrum. I træningen giver man sig hen – til andre. Derfor gentages hilseritualet endnu en gang ved træningens slutning, hvor man takker sine partnere og lægger eventuelle hårde kampe bag sig.

En fordanskning af det østlige hilseritual kan være en kreds, hvor udøverne holder hinanden i hænderne. I en sådan kreds ved træningens begyndelse er der mulighed for at skabe en tryk atmosfære med plads til dialog om kampens kvaliteter og ånd. Efter ritualet kan træningen begynde, hvilket giver mulighed for kropsligt at efterleve de verbale forestillinger om den gode kamp. Ved træningens afslutning går man igennem ritualet igen. I rundkredsen er der nu tid til evaluering af sammenhængen mellem det verbaliserende og det kropslige.

Dette er et eksempel på et forløb, som henter inspiration fra *Sensei Grundtvig*. At lade den japanske rituelle, nonverbale og kropslige tilgang til kampen mødes med Grundtvigs verbaliserede, ikke-kropslige tilgang til kampen.

Om det er nødvendigt for vores idrætskultur at bringe *Sensei Grundtvig* på banen, kan man diskutere. Men noget må der gøres for at englenes sang om fairplay-begrebet ikke forbliver tom moraliserende snak, samtidig med at djævlens vifter folk under næsen med tusindkronesedler.

Litteratur

- Bonde, Hans 1989: *Judo – den milde vej*. København: Borgen.
- Bonde, Hans 1993: "Kampkunstens mesterlære." I: *Dansk Pædagogisk Tidsskrift*, 41:2, 98-109.
- Bøje, Claus/Henning Eichberg 1997: *Idrætspsykologien mellem krop og kultur*. Vejle: DGI forskning.
- Bøje, Claus 1998-2000, foredrag.
- Jensen, Stig 1988: "Den japanske forbindelse." I: *Gerlev Idræthøjskole årsskrift*. Slagelse: Bavnepanke, 35-38.
- Korsgaard, Ove 1986: *Kredsgang*. København: Gyldendal.
- Korsgaard, Ove 1997: *Kampen om kroppen*. København: Gyldendal.
- Laursen, Johnnie Bøtker 2000: "Den livgivende kamp." I: *Viborg Gymnastik- og Idræthøjskoles årsskrift*. Viborg, 11-17.
- Skovmand, Roar 1968: *En Højskolevinter – Elevedagbog fra provisorieårene i 1880'erne*. København: GAD.