

Praktische Bedingungen der Konstruktion von kämpferisch-heroischer Authentizität im Kampfsporttraining

Michael Staack

Einleitung

Gemäß Karl-Heinrich Bette¹ entstehen Sportheldinnen² insbesondere in der massenmedialen Sichtbarmachung und spezifischen Dramatisierung von sportlichen Wettkampf-Leistungen. Dieses zunächst tagesaktuelle Heldentum wird dann auf Dauer gestellt, wenn heroisierte sportliche Leistungen bildlich (u. a. in Fotos, Videos und Statuen), mündlich (u. a. in wiederkehrenden Erzählungen und Erinnerungen) und schriftlich (u. a. in sportjournalistischen Berichten, in Vereinschroniken und in musealen Wandtafeln) im kulturellen Gedächtnis des Sports gespeichert werden. Somit erfolgt die Produktion von außeralltäglichem Sport-Heldinnentum vermittels alltäglicher Routinen des Verweisens, Wiederholens und Erinnerns.

Bettes Fokus liegt dabei auf der heroisierenden Kraft des sportlichen Festtags – auf dem Wettkampf. Der vorliegende Beitrag verschiebt nun den Blick auf den sportlichen Alltag – das Training. Er setzt bei der grundsätzlichen Feststellung an, dass die sportlichen Performances auf der festtäglichen *Vorderbühne*³ des Sport-Wettkampfs einer Vorbereitung auf der alltäglichen *Hinterbühne* bedürfen, insofern Sportler sich zu ihren heroisierbaren sportlichen Wettkampf-Leistungen qua Training befähigen. Er nimmt aber weiterhin vor allem auch ernst, dass Training eine Sozialwelt *sui generis* ist, die nach eigenen Regeln funktioniert, nicht zuletzt auch dahingehend, welche Formen von Heroisierung sie selbst potenziell hervorbringt.

Die Hinterbühne des sportlichen Trainings wird zwar auch massenmedial oft thematisiert, z. B. wenn vor Wettkampf-Übertragungen Sportlerinnen in ihrer Trainings-Vorbereitung gezeigt werden. Bei den in solchen Videoformaten dargestellten Trainings-Hinterbühnen handelt es sich jedoch bei genauerer Betrachtung um als Hinterbühnen inszenierte Vorderbühnen, die durch Szenen-

¹ Karl-Heinrich Bette: Sporthelden. Zur Soziologie sozialer Prominenz, in: Sport und Gesellschaft 4.3, 2007, S. 243–264; Ders.: Sporthelden. Spitzensport in postheroischen Zeiten, Bielefeld 2019.

² Die männliche wie auch die weibliche grammatische Form implizieren jeweils prinzipiell alle sozialen Geschlechter.

³ Erving Goffman: Wir alle spielen Theater. Die Selbstdarstellung im Alltag, München 1969.

Zuschnittene und deren mediale Aufbereitung konfiguriert werden.⁴ Um zu erfassen, welche Formen von Heroisierung auf der tatsächlichen sportlichen Hinterbühne, dem Training, hervorgebracht werden und nach welchen Regeln dies geschieht, muss ebendiese Hinterbühne selbst untersucht werden.

Eine solche Untersuchung unternimmt dieser Beitrag am Beispiel des Trainings der Kampfsportart *Mixed Martial Arts* (MMA), ein sehr spezifischer Fall deshalb, weil sich dieser Kampfsport als maximal radikal und ‚real‘ begreift.⁵ Das folgende Kapitel gibt zunächst das nötige Kontextwissen über die Sozialwelt des MMA, um die anschließende Analyse des MMA-Trainings einordnen zu können. Es beginnt mit einer kurzen allgemeinen Charakterisierung des MMA und dessen Ethnosemantik, also des soziokulturellen Bedeutungsgewebes, in dem MMA-Betreibende sich bewegen. Im weiteren Fortgang zeigt es, wie Wettkämpfe im MMA den Eindruck zu erzeugen vermögen, Orte ‚realen‘ und also ‚authentischen‘ Kämpfens zu sein, und wie sie damit ermöglichen, dass die Kämpferinnen für die Zuschauerinnen zu martialischen Helden maximal radikalen bzw. maximal authentischen Kämpfens werden können – zu Helden des *Fighting As Real As It Gets*.

MMA als maximal ‚reale‘ bzw. ‚authentische‘ Kampfsportart: Der Wettkampf

MMA entwickelte sich historisch aus einer Kombination verschiedener Kampfsportarten und Kampfkünste wie Muay Thai, Judo, Ju-Jutsu, Ringen, Boxen, Sambo und Karate. Ein Vorläufer des MMA war seit Beginn des 20. Jahrhunderts in Brasilien unter dem Namen ‚Vale Tudo‘ populär. Die globale Popularisierung von MMA als einer distinkten Sportart erfolgte jedoch erst ab den 1990er Jahren.⁶ Dem sportmedialen Mainstream wurde MMA dann insbesondere ab den 2000er Jahren mit dem Aufstieg des Kampfeventveranstalters *Ultimate Fighting Championship* (UFC) bekannt.

Das auffälligste Merkmal des MMA ist sein liberales Regelwerk. Es erlaubt beispielsweise, am Boden liegende Gegner mit Schlägen, Tritten oder Würgegrif-

⁴ Vgl. etwa Michael Staack: *Undisputed Champions and Their Bodies*. Über die (Re-) Konstruktion kulturellen Sinns im Kampfsport-Highlight-Reel, in: Robert Gugutzer / Barbara Englert (Hg.): *Sport im Film. Zur wissenschaftlichen Entdeckung eines verkannten Genres*, Konstanz 2014, S. 259–279.

⁵ Grundlage für vorliegenden Beitrag ist meine ethnographische Dissertationsstudie, die praktische Authentizitätskonstruktionen im MMA zum Thema hat. Sie basiert auf teilnehmenden Beobachtungen in MMA-Trainings, primär in zwei deutschen MMA-Clubs zwischen 2013 und 2017 sowie sekundär in einigen weiteren MMA-Clubs in Deutschland, Brasilien und Japan (Michael Staack: *Fighting As Real As It Gets. A Micro-Sociological Encounter*, Stuttgart 2019).

⁶ Vgl. Michael Staack: *Sport oder Spektakel? Ansätze einer sportsoziologischen Reflexion von „Mixed Martial Arts“*, in: Sigrid Happ / Olaf Zajonc (Hg.): *Kampfkunst und Kampfsport in Forschung und Lehre*, Ahrensburg bei Hamburg 2013, S. 131–139.

fen anzugreifen. Außenstehende aus Politik, Journalismus oder dem verbandlich bzw. olympisch organisierten Sport betrachten MMA daher oft als unkontrollierte Gewalt. MMA sei daher nicht würdig, Teil des gesellschaftlich etablierten Sportwesens zu werden.⁷

Da es prinzipiell sämtliche Kampfdisziplinen zusammenführe – und dies zumal nach maximal liberalen Regeln –, betrachten auch die Betreibenden MMA oft als maximal ‚echte‘ Form des (sportlichen) Kämpfens. Dies spiegelt sich nicht zuletzt im populären Slogan der UFC – „As Real As It Gets!“ – wider. Entgegen der weitverbreiteten Meinung von Außenstehenden betrachten MMA-Betreibende MMA jedoch sehr wohl als Sport: Gerade aufgrund der qua Reglement erlaubten Gewalt sei MMA die anspruchsvollste und komplexeste Kampfsportart, die es gibt. Es ließe sich daher am besten als „kinetic chess“⁸ beschreiben, insofern ein MMA-Kampf zwar ein kämpferisches Gewalt-Chaos darstelle, dieses aber sehr wohl von trainierten MMA-Kämpfern beherrscht werden könne.

Betreibende beschreiben MMA also als „both controlled and uncontrolled“.⁹ In dieser Semantik dramatisieren Kontrolle und Unkontrollierbarkeit des Kampfes sich dabei wechselseitig und ermöglichen so die spezifische Heroisierung von MMA-Betreibenden als Elite des ‚Echt-Kampfes‘: Ein MMA-Kämpfer zeichne sich gegenüber Judo-, Box- oder Karate-Kämpfern durch seine scheinbar paradoxe Fähigkeit aus, kontrolliert in den maximal unkontrollierbaren MMA-Kämpfen agieren zu können.

Diese Selbstbeschreibung hat als solche einen integrierenden Effekt auf die Binnen-Sozialwelt des MMA. Mitunter erfahren auch interessierte Außenstehende von diesem Diskurs, wenn sie über MMA lesen oder sich mit MMA-Betreibenden austauschen. Dass sich das Bild von MMA als maximal ‚echter‘ Form des (sportlichen) Kämpfens und somit das Bild von MMA-Kämpfern als den gladiatorenhaften Helden dieser Kampfveranstaltungen seit den 1990er Jahren immer weiter etabliert hat, beruht aber nicht allein auf dem Einfluss dieses Diskurses über kämpferische Authentizität. Mindestens ebenso wirkmächtig waren die Organisation und die damit einhergehende visuelle Inszenierung von MMA-Kämpfen für die TV-Übertragung.

Raúl Sanchez García und Dominic Malcolm¹⁰ betonen hier insbesondere die Auswirkungen von einigen grundlegenden Kampfregel-Änderungen, die vor allem seit 2001 von der UFC durchgeführt wurden. Diese spezifischen

⁷ Vgl. z.B. Sportminister-Konferenz (2012). Beschlüsse von 1977 bis 2012, S. 420. www.sportministerkonferenz.de/fileadmin/sportministerkonferenz/Downloads/SMK_Beschluesse_1977_bis_2012__1_.pdf [28. Januar 2022].

⁸ Randy Couture, interviewed by J. Michael Plott, in: Black Belt Magazine November 2003, S. 56–61.

⁹ Ann-Helen Sund: The Sport, the Club, the Body. A Study of Ultimate Fighting, in: *Ethnologia Scandinavica* 35, 2005, S. 86–98; hier S. 95.

¹⁰ Raúl Sanchez García / Dominic Malcolm: Decivilizing, civilizing or informalizing? The international development of Mixed Martial Arts, in: *International Review for the Sociology of Sport* 45.1, 2010, S. 39–58.

Regeländerungen hatten den Effekt, dass die MMA-Kämpfe für die von außen Zusehenden immer intensiver und gewalttätiger aussahen: Ganz im Gegenteil führten ebendiese Regeländerungen zugleich dazu, dass die Kämpfe in der Tat weniger gewalttätig wurden und der Schutz der Kämpfenden vor Verletzungen erhöht wurde.¹¹

So wurde erstens ein Zeitlimit für Kämpfe eingeführt, das MMA-Kämpfe auf drei (bzw. fünf bei Titelnkämpfen) Runden à fünf Minuten begrenzte. Dadurch wurden fortan stundenlange Kämpfe ohne klare Sieger verhindert, in denen die Kämpfer viel Zeit damit verbrachten, sich am Boden gegenseitig zu umklammern, und in denen am Ende derjenige die Oberhand behielt, der dieses Umklammern kraftsparender und daher länger ausführen konnte. Da sie ihre Kondition in den Rundenpausen nun immer wieder regenerieren konnten, waren die Kämpfer in der Lage (und erhielten auch finanzielle Anreize dafür), in den drei mal fünf Minuten viele für das Publikum gut sichtbare Angriffe auszuführen und so den Kampf intensiver und brutaler aussehen zu lassen. Zugleich wurden die Kämpfer in den Rundenpausen engmaschig von Ärzten und Trainern betreut, was ihre Sicherheit erhöhte. Zweitens wurden Ringrichter autorisiert und angewiesen, die Kämpfer zum Aufstehen aufzufordern, wenn diese viel Zeit mit Ringen oder Halten der Position am Boden verbringen, ohne dass eine Interaktion stattfindet, die von Zuschauerinnen als Kampf erkannt werden könnte. Drittens wurden zahlreiche Angriffe verboten, wie z.B. Haare ziehen, Angriffe auf den Nacken und auf die Wirbelsäule, Angriffe auf den Hinterkopf, Kopfstöße, Fingerhebel und Genitalangriffe. Auch diese Regeländerung erhöhte sowohl die Sicherheit der Kämpfenden (insbesondere das Verbot der Schläge auf den Nacken, auf die Wirbelsäule und den Hinterkopf) und ließ den Kampf zugleich intensiver und brutaler aussehen. Denn die verbotenen Angriffe hatten primär aus kaum sichtbaren Bewegungen bestanden, die die Kämpfenden zudem üblicherweise im eng umschlungenen Bodenkampf oder gegebenenfalls im Clinch ausführten. Sie waren daher für die Zuschauenden kaum sichtbar und somit nicht als Angriffe erkennbar gewesen, sodass ihre Abschaffung eher dazu führte, dass nun vermehrt für Zuschauende als Angriffe erkennbare Aktionen ausgeführt wurden.

Über diese Regeländerungen hinaus begann die UFC Mitte der 2000er Jahre, den Kämpfern zusätzlich finanzielle Anreize zu geben, in ihren Kämpfen vor allem viele solcher Angriffe auszuführen, die in ihrer Bewegungsausführung, aber auch hinsichtlich ihrer kinetischen Effekte, etablierten soziokulturellen Vorstellungen davon entsprachen, wie ein intensiver ‚regelloser‘ Zweikampf auszusehen habe. Im Falle des nordamerikanischen MMA führte dies vor allem zu Kämpfen mit vielen sichtbaren Angriffen wie Schlägen, Tritten sowie Ellenbo-

¹¹ Für ein ähnliches Argument siehe auch die Arbeiten von Greg Downey, z.B. Greg Downey: Producing Pain: Techniques and Technologies in No-Holds-Barred Fighting, in: *Social Studies of Science* 37.2, 2007, S. 201–226.

gen- und Kniestößen, die wiederum insbesondere zum Kopf ausgeführt wurden: „[t]hese forms of violence are [...] a telegenic, arms- or legs-distance projection of physical force to the head, unambiguously coded as aggressive. Unlike strikes to the body that may not have an obvious effect, blows to the head snap it back, which makes for vivid highlight tapes“.¹²

Ein zentraler Anreizmechanismus, über den die UFC diese Anpassungen an etablierte soziokulturelle Vorstellungen von ‚regellosen‘ Zweikämpfen erreichte, war ihre spezifische Vertragspolitik: Die UFC nahm und nimmt noch heute vor allem solche Kämpfer unter Vertrag, von denen zu erwarten ist, dass sie viele gut sichtbare Angriffe ausführen und damit die oben beschriebene Art von Kampf liefern. Damit erleichtert die UFC es ihrem Publikum, das Dargebotene als intensiven und authentischen Kampf zu erkennen. Zusätzlich begann die UFC aber auch, den unter Vertrag genommenen Kämpferinnen sowohl offizielle als auch zusätzlich inoffizielle Boni auszuzahlen. Diese Boni erhalten die Kämpfer, wenn sie im o. g. Sinne die besten (weil sichtbarsten) kämpferischen Leistungen abliefern – oft unabhängig davon, ob sie den Kampf selbst am Ende gewinnen oder verlieren.

Diese Beobachtungen zu Prozessen der Authentizitätskonstruktion in MMA-Wettkämpfen wurden von anderen Sozialwissenschaftlerinnen aufgegriffen und weiterentwickelt. Bolelli¹³ beispielsweise analysiert, wie die von der US-amerikanischen MMA-Organisation UFC geförderten Kampfveranstaltungen und Kämpfe eng mit der Entwicklung der Darstellung von Kampfszenen in Filmen verknüpft waren. Er zeigt zum einen, wie die ersten UFC-Veranstaltungen ästhetisch besonders von filmischen Vorstellungen des Kampfes beeinflusst waren, ein wenig überraschender Umstand, bedenkt man, dass die UFC John Milius, den Regisseur von *Conan der Barbar*, mit der Inszenierung ihrer ersten Veranstaltungen beauftragt hatte. Zum anderen zeigt Bolelli, dass in den letzten Jahren auch ein Einfluss in die andere Richtung bestand: MMA-Techniken wurden in Filmkampfchoreografien eingesetzt, um Kampfszenen authentischer erscheinen zu lassen.

All diese Analysen des MMA-Wettkampfgeschehens nehmen ernst, dass, damit Zuschauer einen MMA-Kampf als einen maximal ‚echten‘, als einen ‚authentischen‘ Kampf erkennen können, dieser Kampf als ebensolcher *dargestellt* werden muss. Vor diesem Hintergrund analysieren sie den spezifischen Aufwand, den MMA-Wettkampf-Veranstalter betreiben, um ihre Kämpfe als ‚echte Kämpfe‘ zu

¹² Greg Downey: ‚As Real as It Gets!‘ Producing Hyperviolence in Mixed Martial Arts, in: JOMEC: Journal of Journalism, Media and Cultural Studies 5, 2014, S. 14. Für eine ähnliche Beobachtung aus maskulinitätstheoretischer Perspektive vgl. auch Akihiko Hirose / Kay Kei-ho Pih: Men Who Strike and Men Who Submit: Hegemonic and Marginalized Masculinities in Mixed Martial Arts, in: Men and Masculinities 13.2, 2010, S. 190–209.

¹³ Daniele Bolelli: How Gladiatorial Movies and Martial Arts Cinema Influenced the Development of The Ultimate Fighting Championship, in: JOMEC: Journal of Journalism, Media and Cultural Studies 5, 2014, S. 4.

arrangieren bzw. zu inszenieren. Dabei zeigen sie, wie die Wettkampf-Veranstalterinnen durch ständiges Experimentieren mit den Regeln eine kämpferische Ästhetik entwickelten, die den Zuschauern erlaubt, das Geschehen als maximal ‚echte‘ Kämpfe zu erleben.

Zusammenfassend lässt sich damit sagen, dass heutige MMA-Wettkampf-Veranstaltungen besonders erfolgreich die Vorstellung produzieren, dass die Kämpfe maximal ‚real‘ seien. Dabei orientieren sie sich an bereits vorhandenen kulturellen Vorstellungen davon, wie ein echter Kampf auszusehen habe. Und andersherum sind sie damit heute ein Setting, in denen diese kulturellen Vorstellungen besonders wirkmächtig performativ (re-)produziert werden.

Die Trainingspraktik ‚Sparring‘

Nachdem ich im vorigen Kapitel rekapituliert habe, wie das Praxis-Arrangement ‚Wettkampf‘ hergestellt wird, das es ermöglicht, dass die Kämpfenden vor großem Publikum martialische Helden im „Fighting As Real As It Gets“ werden, verschiebe ich nun den Blick und fokussiere das MMA-Training. Auch hier spielen Vorstellungen von kämpferischer Authentizität und damit kämpferischer Heroik eine zentrale Rolle. Ich werde beschreiben, wie die praktische Herstellung dieser Vorstellungen gelingt, also wie es gelingt, dass die Trainierenden ihr MMA-Training als ein Geschehen erleben können, das sie als seine Akteure martialisch heroisiert, da in ihm ‚echtes‘ Kämpfen geübt wird. Insbesondere die Testkämpfe des körperlich intensiven Sparringstrainings bewirken dabei, dass die Partizipierenden ihr Kampftraining als besonders radikal und authentisch erleben.

Im Folgenden konzentriere ich mich vor diesem Hintergrund im Sinne einer Rahmen-Analyse¹⁴ darauf, zu beschreiben, wie die Praxiskonfiguration des Sparrings eben dieses Erleben für die Praktizierenden herzustellen vermag. Mein Fokus liegt dabei nicht auf den kämpferischen Aktionen der Praktizierenden wie Schläge, Tritte, Würgegriffe etc. Diese tragen zwar ebenfalls dazu bei, dass sie ihr Kampftraining als besonders radikal und kämpferisch authentisch erleben.¹⁵ Ich thematisiere aber, *wie* es geschieht bzw. geschehen *kann*, dass die Trainierenden körperlich potenziell sehr schädliche Techniken im Sparring ausführen, und zwar ohne sich und einander zu verletzen. Und wie kann dies zudem in so hoher Intensität stattfinden, dass das von den Trainierenden oft beschriebene Gefühl entsteht, in einen kämpferischen ‚Rausch‘ zu geraten, indem sie teilweise gar die Kontrolle über ihre kämpferischen Aktionen verlieren?¹⁶

¹⁴ Vgl. Erving Goffman: Rahmen-Analyse. Ein Versuch über die Organisation von Alltagserfahrungen, Frankfurt am Main 2000.

¹⁵ Vgl. hierzu vgl. Staack: Fighting, S. 132–186.

¹⁶ Vgl. hierzu ausführlicher ebd., S. 132–186.

Die Praxisorganisation des MMA-Sparrings erzeugt ähnlich der des Boxsparrings¹⁷ einen spezifisch stabilisierten Erlebnisrahmen. Im MMA-Sparring schafft sie es, dass die Trainierenden ihre Sparrings-Interaktion als Übung für maximal radikales bzw. authentisches Kämpfen erleben – und zwar ohne, dass das stattfindet, was für den Alltagsverstand vermutlich zentrale Bedingungen bzw. Effekte solchen Kämpfens darstellen, nämlich die Tatsache, dass Trainierende regelmäßig körperlich stark geschädigt werden. Stattdessen erzeugt sie dieses Erleben, indem sie den Trainierenden ermöglicht, in hoher Frequenz, mit hohem Krafteinsatz und mit generell hohem eigenen körperlichen Engagement Kampftechniken gegen die Körper ihrer Sparringspartner auszuführen, während sie am eigenen Körper zugleich ebenso hochfrequentierte und intensive Attacken erleben – aber ohne dass regelmäßig jemand ernsthaft körperlich geschädigt wird. Die Trainierenden können sich dadurch in ein Chaos aus vielen martialisch aussehenden Handlungen involviert und dabei als in eine Art Rauschzustand geratend erleben, in dem sie wie auch ihre Sparringspartner vom kämpferischem Tun überwältigt werden. Paradoxerweise können sie dieses Sparring deshalb als unkontrollierten Kampfrausch erleben, weil das, was geschieht, durch die Praxisorganisation des MMA-Sparrings stark kontrolliert ist und die Trainierenden somit abgesichert sind.

Dafür, dass dieses Kampfrauscherlebnis möglich wird und zumal in einer für die Trainierenden körperlich unschädlichen Weise, sind vier Elemente der Sparrings-Praxiskonfiguration zentrale Voraussetzungen. Diese vier Elemente sind eine spezifische *Vertraglichkeit*, *Materialität*, *Körperlichkeit* und *Leiblichkeit* des Sparrings. Alle vier Elemente erhöhen je einzeln und zumal in Kombination *die Dynamik wie zugleich auch die Sicherheit des kämpferischen Geschehens*, indem sie den Trainierenden erlauben, sich in einen Kampfrausch zu verlieren, ohne dass dies eine Schädigung des eigenen Körpers oder des Körpers des Partners zur Folge hat.

1. Sparring basiert auf einem spezifischen *Vertrag*, der zwar informell ist und selten expliziert wird, dessen Einhaltung aber dennoch streng überwacht wird: Es sollen immer alle Trainierenden etwas aus der Trainingseinheit lernen, etwas ‚mitnehmen‘ können. Daher soll man (vor allem als überlegene Person) die Angriffe der Sparringspartner:innen nicht immer mit vollem Engagement abzuwehren versuchen und vor allem eigene Angriffe nicht immer mit voller Kraft und Geschwindigkeit ausführen. Trainierende, die sich nicht an diese Regeln halten, gelten als charakterlich ungeeignet. Sie werden oft zunächst informell sanktioniert, indem sie beim Sparring von erfahreneren Kämpfern „mal ordentlich eingenordet werden“ (Aussage von Arnim, aus ethnographischem Feldprotokoll vom 4. April 2015). Im Zweifelsfall werden sie aber auch vom Training ausgeschlossen.

¹⁷ Vgl. Steve G. Hoffman: How to Punch Someone and Stay Friends: An Inductive Theory of Simulation, in: *Sociological Theory* 24.2, 2006, S. 170–193.

Im Wesentlichen fügt dieser Vertrag der kämpferischen Interaktion einen zusätzlichen „Rahmen“ (Goffman) hinzu. Dieser lässt sich am besten als ein Gabentausch¹⁸ zwischen den zwei Sparringenden beschreiben, insofern diese sich je gegenseitig Gelegenheiten geben sollen, richtig zu trainieren und dabei Techniken und Taktiken auszuprobieren. Dabei aber ist implizit ebenfalls gefordert, dass sie solche Gelegenheiten nicht *als* gegebene Gelegenheiten deutlich machen.¹⁹ Es ist mit anderen Worten verpönt zu zeigen, wann man die Angriffe der Partnerin gerade nicht mit ganzer Kraft verteidigt.

Die *Verschleierung des Gabenstatus der Gaben* erlaubt nun erstens allen Trainierenden, sich kämpferische Erfolge zumindest teilweise selbst als eigene Leistungen zu attribuieren. Sogar bei großen Fähigkeitsunterschieden zwischen zwei Sparringsteilnehmerinnen können daher immer beide den Glauben aufrechterhalten, dass zumindest ein Teil ihres kämpferischen Erfolgs *gegen* die Sparringspartnerin erzielt wurde. Oder, in Gorbys Worten (Aussage von Gorby, aus ethnographischem Feldprotokoll vom 4. April 2015): „Klar, ich weiß, Masa würde mich in nem echten Kampf komplett frischmachen. Aber *einige* meiner Treffer heute hat er, glaube ich, echt nicht kommen sehen.“

Zweitens erhöht diese spezifische Gabentausch-Vertraglichkeit vor allem auch die Dynamik *und zugleich* die Sicherheit des kämpferischen Geschehens. Denn einerseits wird durch die mit ihr einhergehende Rücksichtnahme das Risiko schwererer Verletzungen entscheidend vermindert (das Risiko von Blessuren allerdings nicht). Und andererseits erleichtert die in diesem Gabentausch sich artikulierende Vertraglichkeit das Sparring in emotionaler Hinsicht. Dies gelingt, indem sie eine übergreifende Solidarität unter den Trainierenden erzeugt: Pointiert gesagt symbolisiert das Einhalten der Regeln der Gabentausch-Vertraglichkeit, dass man einander im Sparring nicht nur als Gegnerin, sondern zugleich auch als Partnerin gegenübersteht. Dieses Solidaritätserleben wiederum reduziert eben jene Konfrontationsanspannung,²⁰ die in körperlicher Konfrontation entsteht und sich hemmend auf die eigene Fähigkeit auswirkt, andere körperlich anzugreifen. So gesehen erlaubt der Umstand, dass man sich nicht die ganze Zeit mit voller Wucht ins Gesicht schlägt, den Kämpfenden, es *manchmal* zu tun, und befördert damit eine kämpferische Enthemmung der Trainierenden in ihrer Sparringsinteraktion.

2. Die spezifische *Materialität* der Sparrings-Praxiskonfiguration ist ebenfalls zentral für die Herstellung des – körperlich ungefährlichen – Kampfrausch-Erlebnisses, indem sie zugleich die Dynamik und die Sicherheit des kämpferischen Geschehens erhöht. So ist erstens der Boden im Trainingsraum stets mit

¹⁸ Vgl. Marcel Mauss: Die Gabe. Form und Funktion des Austauschs in archaischen Gesellschaften, Frankfurt am Main 1990.

¹⁹ Vgl. ähnlich zur symbolischen Normativität der Gabe Pierre Bourdieu: Entwurf einer Theorie der Praxis auf der ethnologischen Grundlage der kabyllischen Gesellschaft, Frankfurt am Main 2012.

²⁰ Vgl. Randall Collins: Violence: A Micro-Sociological Theory, Princeton / New Jersey 2008.

speziellen Matten ausgelegt, die entweder fest installiert sind oder zu Beginn einer Trainingseinheit verteilt werden. Sie sind glatt genug, dass man sich auf ihnen schnell (und schmerzfrei) barfuß bewegen kann und, besonders wichtig, sich für Tritte und Schläge auf den Fußballen drehen kann, nicht aber so glatt, dass man ausrutscht. Dadurch können Sparringskämpfe hochdynamisch werden. Dabei sind die Matten darüber hinaus weich genug, um einander verletzungsfrei zu Boden zu werfen – sehr wohl aber hart genug, dass das Zu-Boden-Werfen Schmerzen verursacht. Dadurch können schmerzhafte Würfe zu Boden samt darauffolgendem Setzen, Knien und Hocken auf den Gegner und das Attackieren seines Körpers und Kopfes mit Schlägen, Tritten etc. ein zentrales Element des Sparrings sein und damit gewährleisten, dass man sich stets als in extremer kämpferischer Interaktion befindlich erlebt, in der nicht nur vorwärts, rückwärts und seitwärts gekämpft wird, sondern in deren Verlauf im Wortsinn alles drunter und drüber geht.

Weiterhin wird zweitens spezifisches Schutzmaterial für das Sparring angelegt, insbesondere Mundschutz und Suspensorium. Der Mundschutz verhindert, dass die eigenen Zähne durch die Schläge des Sparringpartners beschädigt werden. Er verhindert aber zudem auch, dass man sich selbst beim Schlagen seines Partners nicht an dessen Zähnen schneidet und sich so im schlimmsten Fall eine Blutvergiftung zuzieht. Es ermöglicht somit in doppelter Hinsicht, sicher und ungefährdet in einen ‚Kampfrausch‘ zu geraten. Dies gilt auch für das Suspensorium. Zum einen schützt es den eigenen Genitalbereich für den Fall, dass ein Sparringspartner versehentlich dorthin tritt. Daher nimmt, auch wenn den Sparringspartnern bewusst ist, dass ein solcher Tritt trotzdem sehr schmerzhaft sein kann, das Suspensorium die Angst, durch solche Tritte in eine durch eine Genitalquetschung induzierte Ohnmacht zu fallen. Zum anderen ermöglicht es viele Angriffe im Bodenkampf überhaupt erst dadurch, dass es dem Träger ermöglicht, Gliedmaßen des Sparringspartners zwischen den eigenen Beinen einzuklemmen und beispielsweise zu hebeln oder zu verdrehen. Sowohl im Stand- wie auch im Bodenkampf ermöglicht das Suspensorium damit also eine ungefährliche Dynamisierung des kämpferischen Geschehens.

Drittens werden beim Sparring spezielle Schutzpolster getragen. Oft wird auch ein Kopfschutz aufgesetzt. Dieser verengt das eigene Sichtfeld und kann so das Entstehen eines kämpferischen Tunnelblicks befördern. Weiterhin verdeckt er aber auch das Gesicht, so dass man als Schlagender weniger Konfrontationsanspannung erlebt, wenn man in eben jenes schlägt. Gepolsterte Schienbeinschoner wiederum bewirken einerseits, dass die getretene Person weniger Schmerzen verspürt. Andererseits erlauben sie aber vor allem dem Tretenden eine Verringerung der Sorge um sich selbst, sodass dieser unbesorgt mit voller Kraft zutreten kann: Mit Schienbeinschützern muss er nicht befürchten, dass der Sparringspartner seinen Tritt mit dem Knie blockt, also das Bein anhebt, sodass das tretende Schienbein (oder noch schmerzhafter: der Fuß) auf seine Kniescheibe schlägt. Denn der durch beim Tretenden erzeugte Schmerz

wird durch die Schienbeinschützer entscheidend verringert. Schließlich ziehen die Trainierenden meist Handschuhe (mit Polsterung zwischen vier und 16 Unzen) und Boxbandagen an. Diese ermöglichen ebenfalls in doppelter Hinsicht, ungefährdet in einen ‚Kampfrausch‘ zu geraten: Einerseits begrenzen sie die unmittelbare Schlagwirkung für die Getroffenen. Andererseits ermöglichen sie den Angreifenden insofern unbesorgt kraftvolles Zuschlagen, als dass diese sich keine Sorgen mehr um ihre Hände machen müssen, welche ohne Handschuhe und Bandagen bei Schlägen auf einen Schädel (insbes. auf das Stirnbein) sonst leicht verstauchen oder gar brechen könnten.

3. Eine spezifische *Körperlichkeit*, nämlich das kämpferische Körperwissen der Trainierenden, ist ebenfalls zentral für das ungefährliche Herstellen des Kampfrausch-Erlebnisses: Wie in den meisten Sportarten memoriert man auch im MMA-Training die Techniken in Form rhythmischer Bewegungsgestalten. Dies hat nicht nur den Effekt, dass die Trainierenden die Kampftechniken trotz der Hektik und Unübersichtlichkeit der Sparringsinteraktion halbwegs flüssig ausführen und sich so in einen Kampfrausch hineinsteigern können.

Vielmehr hat das Zusammenspiel der (Bewegungs-)Gestalteigenschaften Übersummativität und Transponierbarkeit mit der generellen memorierenden Kraft von Rhythmus²¹ auch den Effekt, dass diese Ausführung immer auf sehr ähnliche Weise erfolgt. Dies bewirkt, dass unerwünschte Verletzungen der Partnerin verhindert werden: Beispielsweise drücken Trainierende, wenn sie den Bewegungsablauf von Würgegriffen ausreichend als rhythmische Bewegungsgestalt verinnerlicht haben, bei der Ausführung des Würgegriffs nicht etwa im Eifer des Gefechts mit den Fingern den Kehlkopf der Partnerin in deren Rachen (was langanhaltende Schäden erzeugen könnte), sondern führen den Würgegriff immer so aus, dass der Griff (nur) ihre Halsschlagadern abdrückt (was eine Ohnmacht der Gewürgten zur Folge hat, die keine langanhaltenden Schäden erzeugt). Ähnliches gilt für andere Angriffe auch: So machen rhythmische Memorierungen der Schlagtechniken als Bewegungsgestalten es selbst im größten Eifer des Gefechts sehr unwahrscheinlich, dass die Trainierenden z.B. bei Schlägen zum Kopf ihren Partner zufällig auf die Wirbelsäule oder den Hinterkopf schlagen und ihn damit für länger schädigen.

4. Schließlich erhöht eine spezifische *Leiblichkeit* zugleich die Dynamik und die Sicherheit des kämpferischen Geschehens und ist damit zentral für die Herstellung des – körperlich ungefährlichen – Kampfrausch-Erlebnisses: Die Trainierenden haben ein besonderes Wissen über die ‚Bedeutung‘ ihrer im Sparring auftretenden leiblichen Empfindungen (bzw. müssen dies haben, um erfolgreich am Sparring teilzunehmen). Vor allem müssen sie unterscheiden können, welcher Schmerz ‚normaler‘ Teil der Sparrings-Interaktion ist und welcher nicht – und sie müssen in Sekundenbruchteilen angemessen auf die jeweiligen leiblichen Empfindungen reagieren: Grob gesagt müssen sie ‚normalen‘ Schmerz, der durch

²¹ Genauer hierzu vgl. Staack: Fighting, S. 120–159.

z.B. Schläge, Tritte, Geworfenwerden, Festgehaltenwerden, Positionskämpfe etc. entsteht, *ausblenden*, damit sie sich in einen Sparringsrausch hineinsteigern können. *Zugleich* aber müssen sie *hochsensibel* sein für das Spüren einiger (oft sehr geringer) Schmerzempfindungen. Denn diese sind oft frühe Indikatoren dafür, dass man kurz davor ist, sich ernsthafte Verletzungen zuzuziehen.

Zu diesem Zweck können die Trainierenden nicht auf ihr Alltagswissen über die Bedeutung von leiblichen Empfindungen zurückgreifen – bzw. müssen dieses mitunter gar aktiv ausblenden. So ist es beispielsweise verpönt, aufgrund des (mitunter recht starken) Schmerzes, der mit einer gebrochenen/blutigen Nase einhergeht, das Sparring zu unterbrechen (während man allerdings unterbrechen darf, wenn tropfendes Blut die Matten nachhaltig zu verschmutzen droht). Diesen Schmerz gilt es daher auszublenden. Andersherum aber gibt es z.B. im Bodenkampf bestimmte Hebel- und Würgegriffe, die im Fuß oder im Genick ein zunächst fast unmerkliches Schmerz- oder Druckempfinden erzeugen. Dieses muss jedoch unbedingt rechtzeitig als solches leiblich erkannt werden und sofort in spezifischen Handlungen resultieren (wie z.B. dem Signalisieren des eigenen Aufgebens oder bestimmten Verteidigungsbewegungen), da Hebel- und Würgegriffe dieser Art schwere Verletzungen zur Folge haben können. Der leichte Schmerz oder Druck im Gelenk, der ebendiese Verletzungsdrohung ankündigt, muss daher schnell erkannt, präzise dechiffriert und in eine angemessene Reaktion überführt werden, um die Verletzung zu vermeiden.

Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass das spezifische leibliche Wahrnehmungsmuster, das die Trainierenden sich aneignen (müssen), ihnen erlaubt, in dem unübersichtlichen, schnellen und viele leibliche Empfindungen auslösenden Sparringskampf nahezu intuitiv zu unterscheiden, wann sie einen Schmerz ausblenden und wann sie das Gegenteil tun sollten. Dadurch erhöht es einerseits direkt die Sicherheit des Sparrings, indem es gewährleistet, dass die Trainierenden selbst im Kampfrausch noch in der Lage sind, Gefahren für ihre Gesundheit direkt zu erkennen und ihnen entsprechend zu begegnen. Es erhöht damit aber andererseits zugleich indirekt auch die Dynamik des kämpferischen Geschehens bzw. ermöglicht diese überhaupt erst, indem es den Trainierenden erlaubt, sich in einen Kampfrausch zu verlieren. Dies geschieht dadurch, dass es den Trainierenden wichtiges leibliches Wissen darüber verleiht, wann, wo und wie diese die Kontrolle über sich und ihr kämpferischen Tun verlieren können – und wann, wo und wie *nicht*. Es ermöglicht ihnen mit anderen Worten, ihren kämpferischen Kontrollverlust hochgradig auf die Praxis des Sparrings abzustimmen: Sie können in einen Kampfrausch geraten und über manches Tun die Kontrolle verlieren, da sie memoriert haben, wann, wie und wo sie das in keinem Fall tun können. Die Trainierenden können sich ihren Kampfrausch also erlauben, weil sie gelernt haben, wie der *richtige*, der *ungefährliche* Kampfrausch sich anfühlt. Der Kampfrausch, also das Aufgeben von Kontrolle über manche Aspekte ihres Tuns und das Behalten von Kontrolle über andere Aspekte, ist insofern im Kern eine spezifische Fertigkeit, die MMA-Trainierende erwerben.

Fazit

Dieser Beitrag hat die sportsoziologischen Analysen der Konstruktion von Heroik auf der festtäglichen Vorderbühne des sportlichen Wettkampfes zum Ausgangspunkt genommen und um eine Analyse der alltäglichen Hinterbühne des sportlichen Trainings ergänzt. Am spezifischen Fall des MMA-Trainings untersucht er, wie die Sparringspraktik als der Ort, an dem Trainierende ihren Kampfgeist unter Beweis stellen können, gefahrlos das Erlebnis zu erzeugen vermag, dass hier ‚authentisches‘ Kämpfen geübt wird. Er zeigt, wie die Praxisorganisation des MMA-Sparrings dies insbesondere durch vier Elemente gewährleistet, die es den Trainierenden ermöglichen, in eine Art kämpferischen Rauschzustand zu geraten, ohne sich dabei um ihre Gesundheit sorgen zu müssen. Indem sie einen stark kontrollierenden Rahmen für die kämpferische Interaktion präfiguriert, in den die Handlungskontrolle gleichsam ausgelagert wird, ermöglicht die Praxisorganisation des MMA-Sparrings, dass die Trainierenden einen kämpferischen Kontrollverlust erleben können.

Der Beitrag folgte dabei dem Primat der Empirie. Er hat sich das Feld nicht von einer spezifischen Definition von ‚Heroik‘ her erschlossen. Vor diesem Hintergrund konnte er bisher nicht bestimmen, ob Trainierende im Training zu Helden gemacht werden, oder ob in der Trainingspraxis zunächst vor allem heldenhafte Eigenschaften aufgeführt/dargestellt werden. Um genauer zu betrachten, ob Trainierende im Training zu Helden gemacht werden, wäre als nächster Schritt eine *Analyse der praktischen Attributionen von Handlungsmacht*, von Agency instruktiv. Hiermit ließe sich dann empirisch die Frage angehen, inwiefern im MMA-Training eine Art alltäglicher Konstruktion von Heroik erfolgt und Heroik somit ‚veralltäglich‘ werden kann.