



Bedeutung von Shisei

Ausarbeitung von Mauricio Culotta
zum 1. DAN Karate-Do
(Mai 2011)

Inhaltsverzeichnis:

Vorbemerkung	3
Allgemeine Bedeutung von Shisei	4
Die korrekte Körperhaltung	4
Die korrekte Haltung des Geistes	4
Shisei – Einheit von Körper und Geist	5
Abschließende Bemerkung	6
Literaturverzeichnis.....	6



Vorbemerkung

In dieser Ausarbeitung versuche ich die Bedeutung und das Wesen von „Shisei“ zu beschreiben. Dazu werde ich nach einer kurzen Skizzierung der allgemeinen Bedeutung die Doppeldeutigkeit des Begriffes in ihren Zwei Aspekten getrennt behandeln und zum Schluss die Verbindung dieser Aspekte herausstellen.

Auf eine zusätzliche Behandlung der japanischen Schreibweise (Mehrfachbedeutung der japanischen Schriftzeichen für „Shi“ und „Sei“, Ähnlichkeiten oder Verwandtschaft zu anderen Schriftzeichen) verzichte ich bewusst, da dies meine Sprachkompetenz im Japanischen bei weitem übersteigt. Desweiteren versuche ich die Thematik „Shisei“ stets in einem allgemeinen *Budo*-Kontext zu behandeln. Dabei kann ich jedoch nur auf Erfahrungswerte im *Karate-Do* zurückgreifen.

Insgesamt stellt diese Ausarbeitung nur eine Momentaufnahme meiner Interpretation von „Shisei“ dar, da sich das persönliche Verständnis einer Kampfkunst und ihrer elementaren Begriffe mit jedem Schritt des geistigen Reifens verändert, immer wieder neue Details erkennbar werden und bereits bekannte Aspekte an Bedeutung gewinnen oder abnehmen.



Allgemeine Bedeutung von Shisei

Das Wort „Shisei“ setzt sich aus den japanischen Worten „Shi“ und „Sei“ zusammen. „Shi“ bedeutet so viel wie Form oder Haltung und „Sei“ lässt sich mit Kraft oder Energie übersetzen.

In seiner Gesamtheit bezeichnet *Shisei* die „korrekte Haltung“. Dies meint sowohl die körperliche Haltung als auch die geistige Einstellung eines Menschen und spiegelt damit die im *Budo* angestrebte Einheit von Körper und Geist wieder.

Die korrekte Körperhaltung

Während der Eröffnungszeremonie im *Kyokushin-Karate*, die zu Beginn einer jeden Übungsstunde durchgeführt wird, folgt nach der Aufforderung sich zu setzen (*Seiza*) das Kommando „*Shisei O Tadashite*“, was so viel bedeutet wie „sitzt gerade“ oder „nimmt eine aufrechte Haltung ein“. Eine aufrechte Haltung ist im *Seiza* aus physischer Sicht notwendig, da erst mit geradem Rücken und einem erhobenen Haupt, welches sich über dem *Hara*, der Körpermitte, befindet, eine tiefe und somit konzentrationsfördernde Atmung möglich wird. Zudem symbolisiert das Herausstrecken der Brust Stolz und Selbstbewusstsein in Hinblick auf den sowohl vor als auch hinter einem liegenden Weg. Es lässt sich also schon vor dem eigentlichen Training erahnen, dass die physische Haltung von großer Bedeutung im (*Kyokushin-*) *Karate* ist.

Beim Üben und Ausführen der Techniken im *Karate* und auch allen anderen Formen des *Budos*, ist die korrekte Körperhaltung neben Atmung und Spannung essenziell. Sie ist, wie schon erwähnt, Voraussetzung für eine tiefe Ein- und vor allem Ausatmung, aus der die Techniken im *Karate* einen großen Teil ihrer Kraft gewinnen. Hinzu kommt, dass bei einer mangelhaften Haltung nicht alle benötigten Muskelgruppen optimal gespannt und Kraftbögen nicht geschlossen werden. Dadurch geht ein erheblicher Betrag der aufgewendeten Kraft verloren, sodass ausgeführte Techniken nur begrenzte bis gar keine Wirkung erzielen. Das Ziel einer im *Budo*-Sinne korrekten Körperhaltung ist es, das *Hara* in Einklang mit dem Rest des Körpers zu bringen. Ist dies der Fall, ist der Rücken stets gerade, der Bauch gespannt, die Hüfte flexibel und der Stand jederzeit sicher und fest. Erst durch die entsprechende Haltung wird es dem *Karateka* möglich die Kraft, die in der schweren Körpermitte ruht, in die vergleichsweise schwachen Gliedmaßen zu übertragen und somit auch starke Angriffe abwehren oder sogar Stein zerschlagen zu können.

Die korrekte Haltung des Geistes

Kämpfen lernen, um nicht kämpfen zu müssen. Seine Emotionen stets unter Kontrolle haben. Seine Mitmenschen immer freundlich und vor allem respektvoll behandeln. Aufrecht und unvoreingenommen durchs Leben gehen.

Eine solche Interpretation eines im *Budo*-Sinne aufrechten Geistes liegt meiner Meinung nach einem westlich geprägten Verstand - ohne tieferes Verständnis für die ostasiatische Kultur und Mentalität – äußerst nahe. Dies ist jedoch eine recht oberflächliche Herangehensweise, weil sie sich ausschließlich auf eine bewusste und aktive Ebene bezieht. Da die philosophischen Aspekte des *Budos* ihre Wurzeln in Lehren wie dem Zen-Buddhismus haben, bezieht sich die unter *Shisei* zu verstehende, rechte innere Haltung auf eine wesentlich tiefere Ebene des Bewusstseins.

Die bewusste Einstellung eines Menschen soll sich nicht vorgegebenen Idealen anpassen, sondern die unbewusste und daher intuitive Haltung soll während des Voranschreitens auf dem Weg des *Budos* reifen. Ein dadurch erlangter aufrechter Geist handelt intuitiv richtig, ohne zuvor einen bewussten Gedanken fassen zu müssen. Ist auf dieser innersten geistigen Ebene eine aufrechte Haltung gegenüber dem eigenen Selbst, den Mitmenschen und dem Leben im allgemeinen erreicht, wirkt sich dies in allen Bereichen des Lebens aus. Aus dieser Haltung ergeben sich dann Tugenden, Ideale, Umgangsformen und Ausstrahlung.

Innerhalb des *Dojos* ermöglicht eine aufrechte Geisteshaltung - unabhängig davon, ob vordergründig durch Bemühung erzeugt oder durch tiefgreifendes Verständnis und geistige Reife erlangt – einen respektvollen, sicheren und vertrauensvollen Umgang miteinander und ein ständiges Dazulernen voneinander. Gerade in Situationen wie Trainingskämpfen, bei denen Trainingspartner sich durchaus gegenseitig Schmerzen zufügen und ein gewisses Verletzungsrisiko besteht, ist es wichtig durch *Shisei*, also die Haltung dem Training bzw. Partner gegenüber, sich nicht von Emotionen blenden zu lassen und mit dem Partner statt gegen ihn zu kämpfen. So besteht nach dem Kampf ein ebenso freundschaftliches und respektvolles Verhältnis zum Trainingspartner wie zuvor. Der aufgeschlossene und wache Geist, der aus einer korrekten Haltung resultiert, erlaubt es dem *Budoka* im Training stets zu lernen, neues unmittelbar aufzunehmen und umzusetzen. Die Beherrschtheit und Strebsamkeit eines erfahrenen *Budoka*, welche ebenfalls in einer rechten inneren Haltung wurzeln, sind für weniger erfahrene *Budoka*, die noch keine vollkommene innere Haltung erlangt haben, ein Vorbild und treiben diese ebenso wie den erfahrenen *Budoka* an, den Weg weiter zu gehen.

Damit sich eine ideale Geisteshaltung auch auf den Rest des alltäglichen Lebens außerhalb des *Dojos* auswirkt, genügt die zuvor erwähnte, bewusst ausgeübte Haltung nicht. Diese kommt nach meinem Verständnis nur in einigen wenigen Aspekten des Lebens zum Tragen. Es bedarf einer Geisteshaltung, die intuitiv ideal ist, um in jeder möglichen Situation des Lebens nach ihr zu handeln und wahrhaft „aufrecht und ehrvoll durchs Leben [zu] gehen“, wie es im Dojo-Eid heißt.

Im *Kyokushinkai* wird dem *Dojo*-Eid eine wichtige Rolle beim Vermitteln der Philosophie zugeschrieben. In ihm finden Anfänger die wichtigsten Verhaltensregeln und Ziele der angestrebten geistigen Weiterentwicklung prägnant formuliert wieder. Jedoch verändert sich auch die eigene Interpretation des *Dojo*-Eides mit jedem Schritt, den man auf dem *Do* geht. Der *Karateka* erkennt, dass auch die im *Dojo*-Eid beschriebenen Zustände sich von selbst ergeben während man sich einer ganz und gar korrekten Haltung nähert.

Shisei – Einheit von Körper und Geist

Den Gemütszustand eines Menschen kann man oft anhand seiner Körperhaltung erkennen. Ein emotional bedrückter Mensch oder auch ein Mensch mit geringem Selbstbewusstsein nimmt häufig eine geduckte, begrenzt aufrechte, Körperhaltung ein. Ein fröhlicher oder von sich selbst überzeugter Mensch hingegen ist an einer aufrechten Körperhaltung, bei der die Brust stolz hervor gestreckt ist, zu erkennen. Dies ist ein alltägliches Beispiel für die enge Verbindung, welche zwischen Körper und Geist herrscht. Gerade im *Budo* nehmen diese Wechselwirkungen zwischen innerer und äußerer Haltung einen hohen Stellenwert ein.

Das bereits beschriebene Kommando „*Shisei O Tadashite*“ zu Beginn und Ende des *Kyokushin*-Trainings richtet sich ebenso an den Körper, wie auch an den Geist. Es fordert zur Fokussierung des Geistes auf und rüttelt diesen wach, sodass der Geist dem Körper in eine aufrechte (Sitz)Position folgt. Nur wenn der Körper eine korrekte Haltung einnimmt, bietet sich dem Geist die Möglichkeit ihn vollständig zu erfassen, zu verstehen und zu lenken.

Genauso bleibt der Körper in jeder Bewegung nur eine kraftlose Hülle, wenn der Geist nicht aufrichtig ist, die Techniken und Bewegungen nicht verinnerlicht und jegliche Blockade des Verstandes überwunden hat. So ist im Kampf eine noch so gute Technik und große Stärke nutzlos, solange der Geist durch unvollkommenes *Shisei* Schwächen wie Übermut oder Angst zeigt. Im Kampf sind die Waffen eines *Karatekas* weder seine Hände noch seine Füße, sondern die Gesamtheit seines Körpers im Einklang mit seinem Geist. Ein anspruchsvoller Bruchtest wird auch mit starkem aufrechtem Geist nicht gelingen, sofern die Körperhaltung keine saubere Technik und Spannung erlaubt. Trotz entsprechender Haltung, Technik und Kraft wird ein Karateka bei einem solchen Bruchtest ebenfalls scheitern, wenn er nicht schon vor der eigentlichen Ausführung das Objekt im Geiste durchdringt und zerschlägt.

Shisei ist also mehr als nur die rechte physische oder psychische Haltung. Es ist das harmonische Zusammenspiel beider Komponenten.

Shisei ist auf dem nie endenden *Do* sowohl Mittel als auch Zweck.

Abschließende Bemerkung

Die Beschäftigung mit einer Thematik, die derart essenzielle Aspekte des *Karate-Do* sowohl in praktischer als auch philosophischer Hinsicht berührt, hat mich zum intensiven Nachdenken und Reflektieren angeregt. Beim Lesen der entsprechenden Literatur und dem Versuch, mein Verständnis von *Budo* weiter voranzutreiben, habe ich überraschenderweise Antworten auf Fragen gefunden, die mich teilweise schon seit Jahren beschäftigen und nicht unmittelbar mit *Shisei* in Verbindung stehen. Aber um ein vielfaches mehr an Fragen sind für mich aufgekommen, die sich wohl, wenn überhaupt, erst mit der Zeit klären werden. Diese Erkenntnisse und offenen Fragen betreffen durchaus sehr persönliche Bereiche und sollen an dieser Stelle nicht weiter ausgeführt werden.

Literaturverzeichnis

- Deshimaru-Roshi, Taisen: *Zen in den Kampfkünsten Japans*. Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg/ Leimen 1986. ISBN 3-921508-04-5
- Lind, Werner: *Budo – Der geistige Weg der Kampfkünste*. O. W. Barth Verlag, München 1998. ISBN 3-502-64401-2
- Lind, Werner: *Lexikon der Kampfkünste*. Sportverlag, Berlin 1999. ISBN 3-328-00838-1
- Ôyama, Masutatsu: *Der Kyokushin-Karate-Weg*. Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg/ Leimen 1987. ISBN 978-3-921508-23-7