



Gedanken zum Wesen des Karate-Do

**Ausarbeitung von Jonas Dunst
Zum 2. DAN Karate-Do
(Oktober 2011)**

„Das Ziel des Karate Trainings ist es ein besserer Mensch zu werden. „

Diesen Spruch habe ich von einem ehemaligen Sensei zum ersten Mal gehört und er beschäftigt mich schon eine ganze Weile. Nicht, dass ich deswegen schlaflose Nächte hätte. Doch nach über zehn Jahren Karate beginnt man sich langsam zu fragen, was einen an diesen Sport bindet. Interessanterweise habe ich den obigen Spruch stets intuitiv als wahr empfunden, ohne jedoch genau beschreiben zu können warum. Dies gab mir den Anstoss mich einmal etwas genauer mit dem Wesen des Karate zu beschäftigen.

Wir leben in einer gefährlichen Welt. Immer wieder hört man von Leuten, welche auf offener Strasse angegriffen und wegen Belanglosigkeiten zusammengeschlagen wurden. Da ist es natürlich von Vorteil, wenn man sich zu verteidigen weiss. Aus diesem Grund entscheiden sich viele für das fernöstliche, traditionelle Kampfsystem des Karate.

Es entstand auf der kleinen Insel Okinawa und wurde von ihren Bewohnern als Verteidigungssystem gegen die herrschenden Samurai entwickelt. Unter diesen Umständen prägte sich auch die Kampfphilosophie des Karate: „Kommt es zum Kampf, so soll dein erster Schlag töten“, was eine überaus kluge Haltung ist im Kampf gegen einen übermächtigen Samurai. Es entwickelte sich eine sehr „geradlinige“, auf Effizienz ausgerichtete Kampfform, welche sich durch ihre eher schlichten und kraftvollen Bewegungen auszeichnet, das Karate. Nicht zuletzt darum fand es wahrscheinlich über die Jahre hinweg immer mehr Anklang und verbreitete sich allmählich rund um den Globus bis nach Europa. So ist es uns heute möglich dieses System zur effizienten und effektiven Selbstverteidigung zu erlernen um uns gegen allfällige Angriffe im Alltag verteidigen zu können.

Doch ist das wirklich der Grund warum heute so viele Menschen Karate praktizieren? Natürlich nicht, denn Kämpfe um Leben und Tod sollen in unserer modernen Welt doch nicht mehr die Beweggründe für das Erlernen von Karate sein.

Stattdessen steht heute viel mehr der sportliche Aspekt des Karate im Vordergrund. Der klassische Hintergrund des Kampfes auf Leben und Tod wurde in den des reglementierten Wettkampfes überführt, bei dem Karate-Ka ihr Können in verschiedenen Disziplinen messen können. Die zwei bekanntesten sind wohl der Kampf mit Punktsieg und Kata Wettkämpfe. Bei letzterem werden alte, überlieferte Bewegungsfolgen möglichst fließend, kräftig, schnell und anmutig ausgeführt, um gegen andere Wettkämpfer vor einer Jury zu bestehen.

Doch auch ohne Wettkämpfe ist der sportliche Aspekt des Karate Grund genug um es zu praktizieren. Man hat nämlich herausgefunden, dass die Bewegungen des Karate bis ins hohe Alter den Körper beweglich und fit halten. Sogar eine positive Wirkung bei Kopfschmerzen wurde schon festgestellt.

An diesen soeben beschriebenen Beweggründen für das Praktizieren von Karate ist im Grunde genommen nichts auszusetzen, da sie alle einem guten Zweck dienen. Doch lautet der Titel dieses Aufsatzes „Gedanken zum Wesen des Karate“ und das ist genau das, was diesen Motivationen in meinen Augen abhanden gekommen ist; das Wesen oder der geistige Hintergrund.

Das, nach dem ich suche, lässt sich am ehesten mit der vollen japanischen Bezeichnung „Karate-Do“ verdeutlichen, was übersetzt „Weg der leeren Hand“ bedeutet. Diese Übersetzung ist in keinsten Weise ein Geheimnis und praktisch jedem Karate-Ka bekannt. Doch die Bedeutung dieser Bezeichnung ist es, welche zu denken gibt.

Es gibt da also einen Weg, welchem man durch das praktizieren von Karate folgen kann. Doch was kann das für ein Weg sein? Je mehr man darüber nachdenkt, desto mehr scheint er sich einer genaueren Definition zu entziehen. Dies stellt natürlich ein Problem dar, wenn man eine Ausarbeitung darüber schreiben will.

Es scheint sich dabei allerdings nicht um ein Problem von mir, sondern um eine Eigenschaft dieses ominösen „Do“ zu handeln. Wenn man nämlich nach Texten sucht, die sein Wesen erläutern, so stößt man lediglich auf eine ganze Reihe von Zitaten und Weisheiten. Sie beschreiben alle auf ihre Weise einen Aspekt des „Do“, vermeiden dabei aber jegliche Definition. Doch lassen sie im Leser allmählich eine Ahnung entstehen worum es sich beim „Do“ handelt. Darum will ich einmal versuchen, ihm, anhand einiger ausgewählter Weisheiten, auf den Zahn zu fühlen.

„ Man kann lange Zeit trainieren, aber wenn man dabei nur lernt, seine Arme und Beine zu bewegen und auf und ab zu hüpfen wie eine Puppe, so unterscheidet sich das Karatetraining nicht sehr vom Tanzunterricht. So erreicht man das Wichtigste nicht; man hat die Quintessenz des Karate-Do versäumt.“

GICHIN FUNAKOSHI

Dieses Zitat bildet die Grundlage. Es besagt, dass es im Karate eine Quintessenz geben muss. Diese verknüpft es auch mit dem „Do“.

„Karate-Do beginnt erst dort, wo die Technik aufhört.“

UNBEKANNT

Man könnte in diesem Sprichwort die Technik mit Physischem gleichsetzen. Das würde dann bedeuten, dass es sich beim „Do“ um eine nicht physische, also um eine geistige Sache handeln muss.

„Karate ist die Tür zu einem Weg der niemals endet.“

UNBEKANNT

In Verbindung mit dem vorhergehenden Zitat könnte man etwa folgendes sagen:
Das physische Karatetraining ist die Tür zu einem geistigen Weg, der niemals endet.
Könnte man jedoch „Weg, der niemals endet“ nicht auch durch Lebensweg ersetzen?

„Niemand kann in Karate-Do Perfektion erreichen bevor er nicht letztlich zu der Einsicht gelangt, dass es mehr als alles andere eine Lebensphilosophie ist.“

GICHIN FUNAKOSHI

Dieses Zitat bekräftigt die vorangehende Vermutung. Hinter dem Training im Dojo verbirgt sich eine Lebensphilosophie, welche auch in unserem Alltag zum tragen kommt. Doch worum es sich dabei handelt, hat keines dieser Zitate erwähnt.

Wenn man also mit der Erkenntnis des „Do“ etwas weiter kommen will, so muss man sich einmal etwas vom Karate entfernen. Es ist nämlich wichtig zu beachten, dass das Prinzip des „Do“ tief in der Geschichte der Japaner und deren Seele verankert ist. Er äußert sich nicht nur in der Kampfkunst, sondern auch in Tätigkeiten wie z.B. Bogenschießen, Kalligrafie oder der Teezeremonie.

Es geht dabei nicht um die Tätigkeit an und für sich, sondern um die Art und Weise wie man sie ausübt, oder um noch genauer zu sein, um die geistige Haltung dabei. Dies äußert sich sehr schön in einem letzten Sprichwort, welches ich zitieren möchte:

"Ist so der Mensch ein Meister des „Do“ geworden, dann ist es gleichgültig was er tut: Ob er einen Acker pflügt, eine Kür tanzt, einen Kranken pflegt, ein Wort spricht oder einen Schritt geht. Alles wird aus jener Mitte, der Harmonie und dem inneren Frieden geschehen und daher zweckmässig richtig, initiativ, leistungsstark und schön sein. "

JAPANISCHE WEISHEIT

Doch genug der Klugen Worte und dem philosophieren. Was heisst das nun für unser Karatetraining? Um meine Ansichten zu verdeutlichen bietet sich besonders ein Vergleich zwischen der deutschen und der englischen Sprache an. Im deutschen Sprachgebrauch wird nämlich meistens der Begriff „Kampfsport“ verwendet, welcher auf Englisch übersetzt „Martial Arts“ lautet. Man sieht also, im Englischen wird nicht von Kampfsport gesprochen, sondern von Kampfkunst und genau das ist Karate in meinen Augen, eine Kunst. Jedoch befasst sich der Künstler nicht wie gewohnt mit einer Skulptur, einem Bild oder gar einer Symphonie, sondern mit dem Objekt Kampf.

Um einen Kampf erfolgreich zu gestalten braucht es zuerst einmal die erforderlichen Grundwerkzeuge. Was dem Maler Pinsel und Farben, das ist dem Karate-Ka Körperbeherrschung und eine saubere Grundschule. Doch damit ist noch lange kein Bild gemalt. Wie oben bereits einmal in einem Zitat erwähnt bildet dies erst die Grundlage.

Was nützt eine perfekte Technik, wenn man sie im Kampf aus Angst oder Wut nicht mehr voll zum Einsatz bringen kann. Es gilt also den Geist zu beherrschen, was den japanischen Namen „Zanshin“ trägt. Die Aufmerksamkeit muss während des ganzen Kampfes auf dem Gegner ruhen, jedoch darf man sich auch nicht zu sehr fokussieren. Zudem gilt es sich von Emotionen, welche den Kampf behindern könnten zu befreien.

In einem weiteren Schritt soll der Kämpfende sich von all seinen Absichten befreien und den Kampf so hinnehmen wie er kommt um dann spontan darauf zu reagieren.

Hat es ein Karate-Ka bis hierhin geschafft, so hat er es zur Meisterschaft gebracht. Er beherrscht sowohl Körper als auch Geist, was ihm ermöglicht den Kampf nach seinem Willen zu gestalten. Doch ein wahrer Künstler betrachtet sich nie selbst als Meister und strebt immer weiter nach Vollendung...

Ich möchte zum Schluss noch einmal den Bogen zurück zur einleitenden Frage spannen. Wird man durch Karate-Do zu einem besseren Menschen? Lassen wir doch den eben beschriebenen Werdegang eines Karate-Ka unter diesem Aspekt noch einmal Revue passieren:

In einem ersten Schritt hält man seinen Körper fit, was glaube ich noch keinem geschadet hat. Zudem ist einiges an Disziplin erforderlich, welche man sich also zwangsläufig ebenfalls aneignet.

Doch ich glaube die eigentlichen Fortschritte liegen im zweiten Teil, denn alle Eigenschaften, die man für den Kampf lernt, kommen einem auch im Alltag wieder zu gute. Zum Beispiel einer Sache die volle Aufmerksamkeit zukommen zulassen ohne sich dabei festzufahren. Oder in schwierigen Situationen seine Emotionen im Griff zu behalten, um Entscheidungen nicht davon beeinflussen zu lassen.

Ich würde also sagen wer ernsthaft Karate-Do praktiziert kann daraus einiges fürs Leben lernen. Man lernt nicht nur den Angriffen des Gegners unvoreingenommen zu begegnen, sondern dem Leben selbst.