

# Schriftliche Ausarbeitung für die Prüfung zum 1. Dan Karate-Do

## Die fünf Elemente im Karate



Abbildung 1: Die fünf Elemente

Ausarbeitung von  
Stefan Reigis  
zum 1. DAN Karatedo  
(November 2015)

## Inhaltsverzeichnis

1 Vorwort .....	3
2 Hintergrund .....	3
3 Die Elemente .....	4
3.1 Erde .....	4
3.2 Wasser .....	4
3.3 Feuer .....	5
3.4 Wind .....	5
3.5 Leere .....	6
4 Elemente und Kata .....	6
5 Weiterführende Gedanken .....	7
6 Danksagung .....	9
7 Literaturverzeichnis .....	10
8 Abbildungsquellen .....	10
9 Internetquellen .....	10
10 Vermerkverzeichnis .....	10

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Die fünf Elemente .....	1
--------------------------------------	---



## **1 Vorwort**

In dieser Ausarbeitung beschäftige ich mich mit der Elementenlehre in Bezug auf Karate. Es fließen eigene Erfahrungen und Gedanken, die ich im Laufe meines Weges als Karateka gesammelt habe, sowie Informationen aus der Literatur in die Ausarbeitung ein.

## **2 Hintergrund**

Zuerst möchte ich erläutern, warum ich die Elementenlehre als Thema gewählt habe.

Schon in der Antike beschäftigten sich Philosophen mit der Entstehung und dem Aufbau allen Seins. In Asien sowie in Europa haben sich ähnliche Modelle entwickelt, z.B. die Elementenlehre.

Die griechischen Philosophen (unter anderem Thales von Milet) entwickelten die 4-Elementen-Lehre mit den Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde. Jedes Element wurde dabei einer Gottheit zugeordnet. Aristoteles hatte die Annahme, dass noch ein 5. Element existiert, das er Aether nannte (auch Quintessenz<sup>1</sup>).

Im asiatischen Raum sind unterschiedliche Interpretationen der Elementenlehre entstanden. Allerdings ist die Anzahl der Elemente gleich, nämlich fünf. In der chinesischen Philosophie sind die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser bekannt. Im Buddhismus hingegen sind die Elemente Erde, Feuer, Wasser, Luft und Leere (ähnlich der europäischen Variante) bekannt. Die Zahl Fünf hat dabei eine besondere Bedeutung. So unterteilt die TCM<sup>2</sup> den menschlichen Körper in verschiedene Kategorien. Die fünf Elemente spiegeln dabei jeweils einen Begriff wider, um Beispiel die fünf Sinne: sehen (Holz), sprechen (Feuer), schmecken (Erde), riechen (Metall) und hören (Wasser).

Im 17. Jahrhundert nach Christus verfasste Miyamoto Musashi das Buch „Gorin no Sho“, das „Buch der fünf Elemente“ mit Erde, Wasser, Feuer, Wind und Leere. Diese Elemente sind in vielen asiatischen Kampfkünsten fest verwurzelt und haben diese beeinflusst, so auch das Karate-Do.

Das Bedürfnis, für alles eine Erklärung zu finden, ist ein evolutionärer Grundbaustein des Menschen. Ohne dieses Denken hätte sich die Welt sehr wahrscheinlich anders entwickelt. Einige „Phänomene“ überstiegen allerdings die Vorstellungskraft des Menschen - es war das Übernatürliche. Daraus entwickelten sich verschiedene Theorien und Lehren, darunter auch die Religionen und die Elementenlehre.

Für mich ist Karate auch ein „Phänomen“. Einerseits kann man sich vieles logisch erklären (die Wirkung eines Schlages auf den Körper), andererseits ist vieles vorerst unverständlich und muss durch langjähriges Training entdeckt werden. Aber genau dieses Unbekannte macht für mich das Karate und auch andere Kampfkünste so interessant und motivierend. Um sowohl körperliche als auch geistige Fortschritte zu erzielen und ein besseres Verständnis für das Karate zu erhalten, ist es wichtig, auch die Wurzeln und Einflüsse zu verstehen.

### 3 Die Elemente

#### 3.1 Erde

Das oft genannte typische Merkmal des Shotokan-Karate sind die tiefen und festen Stellungen. Somit wird das Shotokan oft mit der Erde in Verbindung gebracht. Wie hoch oder tief die Stellung ist, um effektiv zu sein, muss allerdings jeder Karateka für sich entdecken. Es gibt nicht die eine Stellung, sondern jeder entwickelt seine eigene. Der Lehrer kann seine Schüler nur in eine Richtung weisen, der Weg selbst ist für jeden Schüler unterschiedlich.

Als bildliche Darstellung der Erde steht für mich (vielleicht auch für viele andere Personen) der Berg. Er verbindet Kraft, Härte, Imposanz und Standhaftigkeit zu einem mächtigen - aber nicht unverwundbaren - Bollwerk.

Karate ist auch eine Schulung des Körpers. Die Erde ist alles Feste im Körper, also die Knochen und Organe. Dass aber Knochen nicht unverwundbar sind und auch brechen können, ist für jeden selbstverständlich. Auch die Organe sind sehr verwundbar, nicht umsonst sind sie oft das Ziel von Techniken.

Die ausgeführten Blocktechniken sind hart und unnachgiebig, die Angriffstechniken stark und wuchtig, aber nicht weniger langsam.

#### 3.2 Wasser

Das Wasser steht für den Fluss im Sinne von *fließen*. Als Sinnbild ist ein Fluss (mit Wasser) sehr anschaulich. Das Wasser fließt und bahnt sich seinen Weg durch das Flussbett. Auch Hindernisse werden von der Kraft des Wassers weggespült. Dieses Sinnbild verbinde ich mit dem Weg (Do) im Karate. Der Weg ist nicht immer nur gerade und frei von Hindernissen, aber wie das Wasser findet der Budoka seinen Weg.

Auch im menschlichen Körper ist der Fluss vorhanden. In direkt erkennbarer Form durch den Blutkreislauf oder das lymphatische System oder eben indirekt (auch in den Kampfkünsten) der Fluss des Qi<sup>3</sup>. Der Fluss ermöglicht das Leben. Eine Unterbrechung des Flusses (z. B. Herzstillstand und dadurch fehlende Blutzirkulation → keine Versorgung des Gehirn mit Sauerstoff) richtet Schäden an und kann unter Umständen tödlich sein.

Die Techniken lassen sich mit einer Welle oder einem Tsunami vergleichen. Der Angriff und somit die Kraft des Gegners werden umgeleitet, sein Gleichgewicht gestört. Dies kann als Zurückziehen des Wassers gedeutet werden. Im nächsten Augenblick bricht die Welle herein, der Konter wird durchgeführt. Oft sind dies Nahkampftechniken. Der Gegner wird vom Wasser umschlossen und besiegt.

Eine weitere Anwendung sind die klebenden Hände. Hierbei ist das Ziel, Druck aufzubauen und zu empfangen, ohne den Kontakt zum Partner zu verlieren. Auch diese Bewegungen ähneln denen einer Welle.

### 3.3 Feuer

Das Feuer hat einerseits eine zerstörerische Wirkung. Ist es einmal entfacht, stellt die unkontrollierte Energie eine Gefahr da. Andererseits ermöglicht das Feuer auch erst das Leben, man denke an die Sonne als großen brennenden Feuerball. Die oft verwendete Metapher „Feuer in den Augen“ steht für den Kampfgeist des Budoka. Das Feuer und die Energie müssen dabei kontrolliert werden, um große Schäden zu vermeiden. Wenn es gelingt, die Energie zu kanalisieren, entsteht eine äußerst starke und schnelle Technik. Diese erinnert an eine Explosion oder einen Blitz.

Körperlich bedeutet das Feuer die Umwandlung von Fett und Kohlehydraten in Energie. Die explosionsartigen Techniken bedeuten einen hohen Energieaufwand. Je stärker ein Feuer brennt, umso schneller erlischt es auch. Die Muskeln ermüden sehr schnell.

Der Gedanke „den Gegner mit einem Schlag zu töten“ ist sehr an das Feuer angelehnt. Wichtig dabei ist das Kime, das Anspannen des gesamten Körpers am Ende einer Technik. Die gebündelte Energie wird dabei im „Brennpunkt“ freigesetzt.

### 3.4 Wind

Nicht immer kann man sich auf feste und tiefe Stellungen verlassen. Ebenso können Wendigkeit und Leichtigkeit einen Kampf entscheiden. Diese Eigenschaften sind sehr mit dem Wind verbunden. Auch beim Trainieren einer bestimmten Technik kann es von Vorteil sein, diese mit dem Wind zu verbinden. Diese wird dabei locker ausgeführt, es wird Kraft gespart und kann dadurch deutlich öfter wiederholt werden, wie wenn die Technik immer mit voller Kraft durchgeführt wird. Diese Leichtigkeit kann mit einem Rückenwind verglichen werden.

Die Beatmung der Techniken ist ein weiterer Aspekt des Winds bzw. der Luft. Die Spannung der Muskulatur ist beim Ausatmen erhöht. Des Weiteren sind die Atmung und die damit verbundene Sauerstoffaufnahme überlebenswichtig.

Starker Wind fegt über die Ebene hinweg. Genau so gibt es auch Fegetechniken im Karate wie Ashi-Barai und Gedan-Barai.

### 3.5 Leere

Während man sich bei den anderen Elementen gute Sinnbilder vorstellen kann, ist das bei der Leere schwieriger. Ich möchte noch einmal betonen, dass das Folgende meine Gedanken widerspiegelt.

Jede Karatetechnik kann in ihrer Ausführung so abgeändert werden, dass sie ein anderes Element repräsentiert. Dies ist abhängig von der jeweiligen Situation. Muss ich mich oder andere Personen aus einer lebensbedrohlichen Situation befreien, muss die Technik auch dementsprechend kraftvoll durchgeführt werden. Oder ich wiederhole eine Technik, um diese zu verbessern.

Ich sehe die Leere als Verbindung zwischen zwei Ebenen. Die erste Ebene ist die Welt, wie wir sie wahrnehmen und was um uns geschieht, in der wir handeln. Die zweite Ebene ist die Elementarebene, in der sich Erde, Wasser, Feuer und Wind befinden. Über die Leere können die Elemente in die Technik einfließen und diese verändern. Somit kann die Leere auch als Geist oder Bewusstsein gedeutet werden.

Die Leere verbinde ich besonders mit Zanshin, die andauernde Wachsamkeit. Diese ist im Kampf besonders wichtig, da nur ein „leerer“ Geist aufmerksam und wachsam sein kann, frei von Gefühlen wie Wut oder Angst und Ablenkungen. Dies bedeutet, in jeder Situation richtig zu reagieren und auch dementsprechend aus dem „Nichts“ das passende Element zu wählen.

#### 4 Elemente und Kata

Da eine Kata ein Kampf gegen mehrere imaginäre Gegner ist, muss auch hier das Prinzip der Elemente enthalten sein. Ohne dieses Prinzip wirkt eine Kata nicht lebendig, sondern eher starr und neutral. Bei der Durchführung der Kata kann bevorzugt auf ein Element geachtet werden. Wichtig dabei ist, dass die Natürlichkeit der Kata erhalten bleibt und nicht künstlich erzwungen wirkt. Viele Kata besitzen ein erkennbares „Hauptelement“. Als Beispiele wären Bassai Dai (Erde; passend zur Übersetzung „die Festung erstürmen“) oder Empi (Wind; „Flug der Schwalbe“) zu nennen. Diese beharren aber nicht starr auf ihrem „Hauptelement“. Es sind ebenso Wechsel der Elemente erkennbar.

Allerdings ist zu betonen, dass jeder Karateka eine Kata anders ausführt und damit **seine** Kata entwickelt. Jeder Körper und jeder Geist ist unterschiedlich und legt somit die Elemente anders aus. Nur durch ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Elementen wird eine Kata lebendig und einmalig.

## 5 Weiterführende Gedanken

Die (vier) Elemente ermöglichen einerseits das Leben:

- fruchtbarer Boden, bebaubares Land, Organe im Körper
- Fluss innerhalb des Körpers, Wasser (Großteil des Körpers besteht aus Wasser), Regen
- Wärme des Feuers (Schutz vor Unterkühlung), Energiegewinn des Körpers, Sonne
- Verbreitung von Pflanzensamen, Wetter, Luft zum Atmen.

Andererseits haben sie auch eine zerstörerische Wirkung:

- Erdbeben, Erdbeben
- Tsunami, Überflutung
- Explosion, Großbrand
- Tornado, Stürmböen.

Die Elemente sind voneinander abhängig. Ohne Wasser könnte der Boden nicht fruchtbar sein. Genau so wenig könnte ohne die Sonne keine Pflanze wachsen. Ohne den Wind bzw. den Sauerstoff würde das Feuer sofort ersticken (Vergleiche Kime und Atmung). Dies sind nur einige Beispiele für die Abhängigkeit der Elemente.

Dies lässt sich auch auf das Karate übertragen. Eine Technik immer nur mit einem Element zu verbinden, endet einmal in einer Sackgasse (vielleicht wird das Training dadurch monoton und langweilig) und kann auch nicht der Situation angemessen sein. Viel besser ist es, ähnlich wie in den Kata, die Elemente zu wechseln und neue Seiten an den Techniken zu entdecken.

Den Wechsel innerhalb der Kata finde ich sehr interessant, weil es nicht nur im Karate, sondern auch im restlichen Leben von Bedeutung ist. Die Betrachtung einer Situation aus nur einem Blickwinkel kann diese oft verfälschen. Es ist sinnvoll, das Element zu wechseln, die Situation neu zu erkennen und sich nicht auf den ersten Gedanken zu versteifen. Nur dadurch ist eine angebrachte Reaktion möglich.

Als abschließenden Gedanken möchte ich die unterschiedlichen Stile im Karate auffassen, auch wenn es mehr als fünf gibt, aber der Sinn verändert sich nicht. Seit 2004 trainiere ich nun mit großer Freude Shotokan-Karate (seit 2012 Shotokan Karate Koryu-Do, das verstärkt auch Waffen-, Wurf- und Hebeltechniken einsetzt) in Saal. Leider musste ich auch schon persönlich feststellen, dass die Stile bzw. die Dojo sich untereinander „bekriegen“. Aussagen wie „Shotokan ist nicht effektiv“ (milde ausgedrückt) oder „dieser Stil ist viel besser“ sind zu vernehmen. Dies hat oft nichts mit dem Recht auf freie Meinungsäußerung zu tun, sondern ist ein Tunneldenken des Karateka. Bei unseren Trainingseinheiten verlassen wir öfters das „reine“ Shotokan-Karate. Die Techniken werden abgeändert, seien es Ausholbewegungen, Handhaltungen oder Stellungen.

Das Ergebnis ist für mich oft verblüffend und zeigt, wie gut durchdacht das Karate ist und wie harmonisch es mit Körper und Geist im Einklang ist. Es ist zum Teil erstaunlich, was eine kleine Änderung alles bewirken kann. Und auch diese Techniken sind nicht minder effektiv, teilweise deutlich besser geeignet, wie „reine“ Shotokan-Techniken. Dieser „Blick über den Tellerrand“ fördert auch die geistige Reife. Diesen Sachverhalt verbinde ich wieder mit der Kata. Es ist ein Hauptelement (im übertragenen Sinne Shotokan-Karate) erkennbar, aber nur der Wechsel der Elemente (Weg vom Shotokan zu einen anderen Stil) lässt die Kata lebendig

Verband asiatischer Kampfkünste e.V.  
Ausarbeitung von Stefan Reisgis zum 1. DAN Karatedo

werden (die Technik erfolgreich werden). Somit ist die Diskussion über das „bessere“ Karate für mich hinfällig und überflüssig.

Als Zusammenfassung möchte ich ein Zitat meines Lehrers Thomas Haumüller verwenden:

*„Karate-Do ist nur so gut oder schlecht, wie der, der es übt und sich damit beschäftigt.“<sup>4</sup>*





## **6 Danksagung**

Zuerst möchte ich meinen Lehrern Thomas Haumüller, Heinz Perzl, Andreas Strehl und Alexander Franke danken, dass sie mir meinen Weg im Karate ermöglicht haben. Nicht nur ihre Fähigkeiten im Karate, sondern auch ihr Verhalten außerhalb des Dojo und im Privatleben haben mir gezeigt, dass dieser Weg der Richtige ist.

Wie zuvor erwähnt, trainiere ich seit 2004 Karate. In dieser Zeit habe ich in unserem Dojo und auch auf den Lehrgängen viele Persönlichkeiten kennen gelernt, neue Freunde und Bekanntschaften geschlossen und meine Fähigkeiten erweitern können.

Des Weiteren möchte ich meinem langjährigen Freund und Trainingspartner Matthias Kapis danken. Ohne ihn hätte ich möglicherweise niemals mit Karate angefangen.

Zum Schluss danke ich noch allen Personen, die mich auf meinem Weg begleitet haben und auch immer noch begleiten.



## 7 Literaturverzeichnis

Buch: „Karate-Do Philosophie in der Bewegung“ von Axel Binhack und Efthimios Karamitsos

(4. Auflage 2013)

## 8 Abbildungsquellen

Abbildung 1: aus dem Buch „Karate-Do Philosophie in der Bewegung“ (siehe Literaturverzeichnis), Bilder wurden von Seite 45, 47, 49, 51 und 55 eingescannt und zu einer Bilddatei zusammengesetzt

## 9 Internetquellen

<https://de.wikipedia.org/wiki/Vier-Elemente-Lehre> (28.08.2015)

[https://de.wikipedia.org/wiki/Quintessenz\\_%28Philosophie%29](https://de.wikipedia.org/wiki/Quintessenz_%28Philosophie%29) (28.08.2015)

<https://de.wikipedia.org/wiki/F%C3%BCnf-Elemente-Lehre> (28.08.2015)

[https://de.wikipedia.org/wiki/Gorin\\_no\\_Sho](https://de.wikipedia.org/wiki/Gorin_no_Sho) (28.08.2015)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Qi> (28.08.2015)

## 10 Vermerkverzeichnis

- 1) lateinisch: quinta essentia „fünftes Seiendes“
- 2) traditionelle chinesische Medizin
- 3) Qi / Chi / Ki / Gi wird verschieden gedeutet, oft als Energiefluss bezeichnet
- 4) Zitat von Thomas Haumüller, siehe <http://www.budokansaal.de/> im Reiter Persönliches (Stand 09.09.2015)