

Hintergrund

Üben nach Funakoshi

von Dr. Wolf Herbert

"Wahres Karate [...] legt mehr Gewicht auf die Kunst des Herzens als auf die Kunst der Technik." (34)



Dieser Beitrag ist für alle Freunde des Karate, die nicht Olympiasieger werden wollen. Also für die, die Karate als rekreative Körperkultur betreiben, um fit, geistig und motorisch aktiv zu bleiben, um die Gesundheit zu fördern, mit Gleichgesinnten Austausch zu pflegen, einer interessanten Geisteswelt zu begegnen und was der vielen guten Motivationen sonst noch zu nennen wären. Noch spezifischer geht es um die, welche sich gerade von einer Verletzung erholen, ein Gebrechen oder eine physische Einschränkung haben oder sich in einem höheren Alter befinden und daher nicht dem sportlichen Profil eines olympischen Athleten entsprechen.

Als grundlegendes Prinzip will ich vorab formulieren: Ein jeder kann Karate betreiben, genau mit dem Körper, den er hat. Und jeder Körper hat im Regelfall seine eigenen genetischen Voraussetzungen, Marotten, Unzulänglichkeiten, Schwachstellen, seine Geschichte überstandener Krankheiten und sonstige individuelle physiologische Eigenheiten. Nichts davon sollte uns davon abhalten, Karate zu üben, wenn wir dies nur

wollen. Um nicht missverstanden zu werden: Karate ist kein Allheilmittel und nicht unbedingt für jeden geeignet in dem Sinne, dass man sich dazu hingezogen fühlt. Nicht jeder will Stabhochspringen oder Golf spielen, es gibt genügend viele Varianten körperlicher Tätigkeit. In Analogie gedacht gibt es unzählige musikalische Genres und nicht jeder hört gern Heavy Metal oder Oper, es gibt da Vorlieben. Aber nehmen wir an, Sie haben Karate als ihre Körperkunst gewählt oder interessieren sich für diese.

In meinen folgenden Überlegungen möchte ich Richtlinien folgen, die Funakoshi Gichin (1868-1957) in seinem klassischen Lehrbuch des Karate anführt.¹ Obgleich er ihm nicht diesen Namen gab, gilt Funakoshi als der Gründer des heute weltweit am meisten verbreiteten Shôtōkan-Stiles des Karate-dō. Während einer erneuten Lektüre des Werkes von Funakoshi können wir uns nun die Frage stellen, ob wir Shôtōkan-Karate im Sinne seiner Pionierfigur betreiben. Mutmaßlich lautet die Antwort: Nein!

Funakoshis Werk ist keine Bibel und der Meister keine absolute Autorität. Es ist ein Leitfaden und der alte Meister hat uns Erfahrungen voraus, auf die zu hören von Wert sein kann. Aber es bleibt Spielraum für Interpretation, Experimentieren, eigenständige Erkundungen und Adjustierungen. Auf die Stimme des eigenen Körpers zu hören ist wichtiger als blindlings dem Diktat von InstruktorInnen Folge zu leisten. Man braucht keine Angst davor zu haben den Lehrbuchvorgaben nicht perfekt zu entsprechen oder sich innerlich zu ducken, wenn einen das strenge Auge des Lehrers trifft. Letztlich weiß nur der Praktizierende selbst, was in seinem Inne-

"Wir haben die innere Freiheit, unser eigenes Karate zu finden und selbstbewusst und autonom zu üben."

Dr. Wolf Herbert

ren vorgeht – körperlich und geistig. Die Integration des Gelehrten in die je eigene Praxis ist ein Akt, der nur vom Betroffenen selbst vollzogen werden kann. Funakoshi weist darauf hin:

„Nicht nur begrenzt auf das Karate gesehen, unterscheidet sich die Interpretation der Techniken abhängig davon, von wem die Übungen diese erlernt haben, und man braucht nicht zu erwähnen, dass daher auch die Anwendungsweise von jedem Einzelnen unterschiedlich ist.“ (43)

Diese „Individualisierung“ gibt uns die innere Freiheit, unser eigenes Karate zu finden und selbstbewusst und autonom zu üben.

Wollten wir im Geiste Funakoshis Karate üben, müssen wir uns vorerst von jedem Wettkampfformat verabschieden. Funakoshi sah Karate vor allem unter den drei Aspekten der Selbstverteidigung, Geistes- und Körperhygiene (Gesundheit). Damit fällt das olympische Motto des *"citius, altius, fortius"* also schneller, höher, stärker weg. Wir machen Karate in erster Linie für uns selbst, zur Selbstkultivierung und nicht um irgendeinen Sieg

fortzutragen oder in einem permanenten Sich-Messen besser als andere sein zu müssen.

Wir wissen, dass Funakoshi einen Wettkampf im Karate für zu gefährlich hielt und diesen nicht befürwortete. Daher wurden erst nach seinem Ableben 1957 die ersten Meisterschaften im Shôtōkan von der JKA (Japan Karate Association) abgehalten. Die Organisation Shotokai des direkten Funakoshi-Schülers Egami Shigeru verzichtet bis heute auf Wettkämpfe und legt ein starkes Gewicht auf die spirituelle Entwicklung der Karate-Adepten.

Funakoshi machte das Karate für alle zugänglich und notiert im Vergleich zu anderen Kampfkünsten:

„Doch allein Karate kann von Menschen, egal wie körperlich schwach sie sind, sowohl von Frauen und Kindern als auch älteren Menschen leicht ausgeübt werden. Mit anderen Worten: Da es jeder entsprechend seiner eigenen Körperkraft durchführen kann, und jede Übung nur ein bis zwei Minuten dauert, besteht keinerlei Sorge, dass es zu stark belastet, einen erschöpft oder in irgendeiner Weise gefährlich ist.“ (47)

Mit der Übung sind die Kata gemeint, die im Zentrum seiner Praxis standen.

Wir können hier ablesen, dass die körperliche Integrität und Individualität den Kern der Überlegung bilden. Die Ausübung des Karate wird dem eigenen Körper und seinen Möglichkeiten angemessen. Auch sind Überbelastung und Erschöpfung nicht erwünscht. Dies steht im Gegensatz zu manchen Praktizierenden und gar Lehrenden, die glauben, jederzeit an ihre Grenzen gehen und sich bis zum Umfallen schinden zu müssen. Das kann hin und wieder lehrreich sein, sollte aber nicht das tägliche Training bestimmen. In diesem Sinne plädiert Funakoshi auch für eine Mäßigung in punkto Übungszeit:

„Für einen normalen Mann ist beim Üben als Einzelner eine Übungszeit von ungefähr dreißig Minuten angemessen. Ist man geübt, kann man auch mehr als eine Stunde üben. Doch sollte man unbedingt davon absehen, eine auf ungestümem Verhalten beruhende unvernünftige Übung zu machen. [...] Da man Karate erlernt, um zumindest sich selbst zu verbessern, darf man nicht die Dummheit begehen, dem Körper Schaden zuzufügen oder Krankheiten her-

Gichin Funakoshi:
Karatedō Kyōhan
Lehrmuster des Weges der leeren Hand
Herausgegeben, eingeleitet und annotiert von Heiko Bittmann und Peter Kuhn
382 Seiten, über 300 Abb.
Großformat, Hardcover mit Fadenbindung, Leseband
ISBN 978-3-948378-15-8
€ 29.80
Verlag Werner Kristkeitz
www.kristkeitz.de

¹ Alle Zitate habe ich kursiv gesetzt und stammen aus der gründlich edierten deutschen Ausgabe: Funakoshi Gichin: Karatedō Kyōhan. Lehrmuster des Weges der leeren Hand. Herausgegeben, eingeleitet und annotiert von Heiko Bittmann und Peter Kuhn. Übersetzung: Japanischer Hauptteil: Heiko Bittmann, Tamara Fuchs. Kanbun-Texte im Anhang: Heiko Bittmann, Andreas Kube und Rainer Landmann. Heidelberg: Kristkeitz 2021; in Klammer ist die Seitenzahl der angeführten Stelle genannt.



Der Autor zurück in seinem Dōjō, zwei Monate nach OP

Quelle: Copyright © Dr. Wolf Herbert

"Die Ausübung des Karate wird dem eigenen Körper und seinen Möglichkeiten angemessen."

Dr. Wolf Herbert

vorzurufen. Anstatt einmal längere Zeit zu üben, ist beständiges Üben ohne Unterlass bei weitem wirkungsvoller. Kurz gesagt: Da eine Kata in einer oder zwei Minuten beendet ist, ist es gut, selbst die kürzeste Zeit zu nutzen und immer und überall zu üben: vor dem Frühstück, nach dem Abendessen, in der Mittagspause oder wenn man von der Arbeit ermüdet ist." (74)

Hier sehen wir ebenfalls, dass der schonende Umgang mit dem Körper, ein wohl temperiertes Übungsverhalten und eine sinnvoll dosierte Zeitspanne als Leitlinien gelten dürfen. Wir müssen uns nicht wörtlich an Funakoshis Notizen halten, sondern mögen diese als Anregungen verstehen, um uns maßvoll und das Wohlbefinden fördernd zu verhalten.

Heute sind Trainingseinheiten in einem Dōjō oder auf einem Lehrgang meist ein- einhalb oder zwei Stunden lang und in das Training von Grundschule, Kata und Partnerübungen aufgeteilt. Training in der Gruppe nach militärischem Kommando und Drill ist üblich, wobei alle Teilnehmer über denselben Kamm geschoren werden. Solange nicht Gruppen gebildet werden, absolvieren Jugendliche und

Senioren dasselbe Programm. Das hatte Funakoshi wohl nicht im Sinne, denn als er meinte, Karate könne sowohl von Kindern als auch älteren Personen praktiziert werden, bestand er ja darauf, dass es dem eigenen Können und den jeweiligen körperlichen Voraussetzungen angepasst werden möge. Ein Karate in physiotherapeutischer Absicht für Leute mit physischen Einschränkungen muss stärker individuell orientiert und adaptiert werden. Und eben für sie kann Karate hilfreich sein, wie Funakoshi unter Betonung der uneingeschränkten Zugänglichkeit und einer jederzeit möglichen Praxis des Karate für alle, anmerkt:

„Jedoch sind Kampfkunstübungen, die zur Kultivierung eines mutigen Charakters und zur Entwicklung eines starken Körpers dienen sollten, gerade für willensschwache sowie körperlich schwache Menschen besonders wichtig. Von diesem Gesichtspunkt her gesehen ist Karate eine Kampfkunst, die von jedem – egal ob jung oder alt, egal ob Mann oder Frau – ausgeführt werden kann. Da sie zudem keinen [speziellen] Ort, keine Ausrüstung und nicht [viel] Zeit erfordert, ist es einfach, sie beständig fortzusetzen.“ (50)

Beim Lob des Karate als Selbstschutztechnik konstatiert Funakoshi:

„[...] besitzen auch körperlich schwächere Mädchen und Kinder die Möglichkeit, starke Feinde ausreichend zu überwältigen. Dass man keine Waffen benötigt, es sich Frauen, Kinder, Jugendliche sowie ältere Menschen aneignen können, und man sich zudem noch mit geringem Kraft[aufwand] gegen starke Feinde hervorragend verteidigen kann, das sind wohl die Vorteile von Karate als Selbstverteidigungskunst.“ (49)

Der „Bedeutung der Kunst der Selbstverteidigung für Frauen“ widmet Funakoshi ein eigenes Kapitel (290f.). Man gewinnt den Eindruck, dass es Funakoshi nachgerade um die Schwachen und konstitutionell Benachteiligten geht.

Die Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit ist für Funakoshi ein wichtiger positiver Aspekt der Ausübung des Karate. Von sich selbst berichtet er in seiner Autobiographie, dass er ein schwächliches Kind war und deshalb in den Karate-Unterricht geschickt wurde, der damals noch direkt vom Meister zum Schüler nach Anbruch der Dunkelheit und im Innenhof des An-

"Solange nicht Gruppen gebildet werden, absolvieren Jugendliche und Senioren dasselbe Programm. Das hatte Funakoshi wohl nicht im Sinne."

Dr. Wolf Herbert

wesens des Lehrers, also „geheim“, stattfand. Zu bedenken ist, dass es sich hier um eine beliebte Trope in den Erzählungen über berühmte Karate-Meister handelt, um die gesundheitsfördernde Wirkung des Karate zu betonen, jedenfalls berichtet Funakoshi über seine Lehrer, Itosu Ankō und Azato Ankō, dass „beide in ihrer Kindheit von schwächlicher Konstitution [waren], aber nachdem sie angefangen hatten Karate als eine Gesundheitsmethode zu üben, entwickelten sie nach einigen Jahren einen nicht wieder zu erkennenden Körperbau [...] und erreichten ein hohes Alter.“ (48)

Für den Karate-Lernenden muss also nicht der kraftstrotzende Sportler als Leitbild dienen. Den Hochleistungswettkämpfer für ein olympisches Karate gab es zu Funakoshis Zeiten ja noch gar nicht und als Vorbild sollte er nur jenen dienen, die in diesem Segment nach Erfolg streben. Das hat seinen eigenen Wert, ist aber wohl nicht für das allgemeine Karate-Publikum ausschlaggebend.

Wegen einer genetischen Disposition (Dysplasie = Fehlstellung des Oberschenkelkopfes) habe ich mich einer beidseitigen Hüft-

gelenkoperation unterziehen lassen. Dabei wurden künstliche Gelenke eingesetzt und ich befinde mich gerade in Rehabilitation. Diese beginnt heutzutage schon am Tag nach dem Eingriff. Kurz später kann man mit Gehhilfen stehen und Schritte machen. Damit begann ich mit Qigong-Übungen, die im Stand ausgeführt werden können und mit lockeren geraden Fauststößen aus *shizentai*, dem natürlichen Stand. Nach sechs Wochen konnte ich in *kiba-dachi* stehen und damit war mir ein ganzes Übungsprogramm eröffnet: die Ausführung der Tekki-Kata auf der Stelle, also ohne Schritt- und Beinarbeit.

„Da man früher etwa drei Jahre brauchte, um eine Kata zu lernen, war es üblich, dass selbst diejenigen, die als große Meister bezeichnet wurden, nur etwa drei oder höchstens fünf Kata kannten. Mit anderen Worten: Selbst wenn man viele Kata kennt, sind diese nutzlos, wenn man sie nur oberflächlich kennt. Es ist im Gegenteil besser, man kennt nur wenige, diese dafür aber tiefgründig.“ (73)

Und Funakoshi fügt hinzu, dass er zehn Jahre gebraucht habe, um die drei heute als Tekki *shodan* bis *sandan* bezeichneten Kata zu erlernen!

Der Reiterstand (*kiba-dachi*) ist nach Funakoshi „der solideste Stand“:

„Man legt Kraft in die Außenseiten der Fußsohlen und zieht die Ferse und die Zehenspitzen mit dem Gefühl, als ob man Kraft von außen nach innen konzentrierte, heran, bis sie parallel stehen. Dabei muss man genügend Kraft in das tanden [genannte Zentrum des Körpers] legen.“ (59)

Der Reiterstand ist keine Kampfstellung, sondern eine, um Kraft und Energiefluss zu schulen. Alle drei Energiezentren, die auch im Karate wichtig sind, nämlich *jō-tanden* (entspricht in etwa dem „dritten Auge“), *chū-tanden* (Brustregion oder „Herzchakra“) und der von Funakoshi angesprochene *seika-tanden* (knapp unter dem Nabel, salopp einfach *hara* = Unterbauch genannt), sind in der Zentralachse vertikal im Lot und verleihen damit Stabilität und optimales energetisches Equilibrium. Wird das Becken leicht nach vorne gekippt und der Unterbauch kontrahiert, bekommt auch die Stellung ihre korrekte Spannung. Durch die vielfältigen Arm- und Handtechniken und den Einsatz des Oberkörpers bieten die Tekki Kata ein Ganzkörpertraining auf geringem Raum



"Möglichst viel schwitzen oder außer Atem kommen, ist nicht unbedingt das Zeichen eines gelungenen Trainings."

Dr. Wolf Herbert

und in kurzer Zeit. Man kann damit frei nach Funakoshi mehrmals am Tag und in angemessenen Zeitspannen nach Gutdünken seinen Körper trainieren. Und alleine damit haben wir ein vollwertiges Karate-Training.

Freilich machen wir uns mit den Anwendungsmöglichkeiten der Techniken vertraut, um unsere Vorstellungskraft zu mobilisieren und diese auf eine korrekte Ausführung zu konzentrieren. Funakoshi:

„Da man aber Kata nicht ‚kennen‘, sondern ‚über sie Bescheid wissend üben‘ sollte, hat es wenig Sinn, wenn man sich einfach nur viele merkt.“ (43)

Die Ausführung der Kata sollte idealerweise auch mit einem Geiststraining verbunden werden.

„Für die Schulung des Geistes sollte man mindestens zehn bis zwanzig Jahre einplanen, wenn möglich ein ganzes Leben lang die jeweilige Kampfkunst erlernen und sich damit vertraut machen.“ (50)

Für die Geistesschulung gibt es keine Altersgrenze oder Voraussetzungen das technische Können betreffend. Sie sollte das Karate stets begleiten und kann verschiedene Formen annehmen. Beharrliche und jahrelange Praxis bringen mit sich, dass körperliche Abläufe und die Durchführung einer Kata soweit automatisiert oder verinnerlicht werden, dass man sich nicht mehr auf jedes Detail konzentrieren muss. Dies setzt den Geist frei und gebiert eine Klarheit, die sich auch in der Sitzmeditation einstellt.

„Jemand, der Karate erlernt, muss, einem Dinge reflektierenden klaren Spiegel oder einem Laute wiedergebenden leeren Tal gleich, das Innere seines Herzens frei bzw. leer machen, den eigenen Willen sowie schlechte Gedanken ablegen und ernsthaft das erforschen, was er empfängt.“ (35)



Das Bild des lichten Spiegels, der alles reflektiert und sich manifestieren lässt, so



Quelle: Copyright © Dr. Wolf Herbert

wie es ist, ist eine altherwürdige und häufig im Zen verwendete Metapher für einen ungebundenen, hyperwachen und reinen

Beobachtergeist und eine erhöhte Achtsamkeit. Achtsames Üben, vor allem auch unter Verlangsamung der Geschwindigkeit, kann innere Ruhe und eine Weitung des Bewusstseins auslösen. Karate wird zu Zen in der Bewegung.

Als ältere oder versehrte Karateka sollten wir uns von lieb gewonnenen Ideen und normativen Ansprüchen, die sich im Karate ausgebildet haben, verabschieden. Wir brauchen uns nicht an Wettkampfstandards und Gürtelprüfungscurricula zu messen! Leider bestimmen diese weitgehend die Art und Weise, wie Karate in Gruppen und Vereinen betrieben wird.

„Es ist eine Stärke des Karate, dass man, wenn man es alleine üben möchte, dies zu jeder Zeit und an jedem Ort tun kann.“ (72)

Beim individuellen Training können wir die Kriterien der Güte und Heilsamkeit des Übens selbstständig und wohl abgestimmt festlegen.

Möglichst viel schwitzen oder außer Atem kommen, ist nicht unbedingt das Zeichen eines gelungenen Trainings. Es zählt



Quelle: Copyright © Dr. Wolf Herbert

"Egal was uns Organisationen und Prüfungskommissionen suggerieren wollen. Wir sollten Karate aus deren Händen und wieder in unsere eigene Hand nehmen."

Dr. Wolf Herbert

die Qualität und nicht die Quantität der Bewegung(en). In Reih und Glied nach Kommando mit Ausfallsschritt und Karate-Techniken und deren Kombinationen dutzende Male auf und ab zu marschieren, ist nicht notwendigerweise das Merkmal einer guten Übungseinheit.

Wir dürfen nicht vergessen, dass sich die Art wie Shôtôkan trainiert wird, seit Karate von der JKA weltweit propagiert wurde, in seiner Grundform nicht wesentlich verändert hat. Die ins Ausland entsandten Instrukturen waren in erster Linie junge erfolgreiche Sportler, die meist vorerst auf den alljapanischen und dann internationalen Meisterschaften reüssiert hatten. Entsprechend wurde ein athletisches, wettkampforientiertes Karate gelehrt.

Als ich in den 1970ern mit dem Karate begann, gab es keine Kinder und kaum Frauen in den Karateschulen, fast nur Männer

in ihren Zwanzigern und Dreißigern, die Zweikampf machen wollten, selbst Teenager wie ich waren die Ausnahme. Das Training, das sich für diese – ich sage mal im Scherz – blutrünstige Klientel, etabliert hat, ist in dieser Form weitergepflegt worden. Über eine altersgerechte Weise des Übens wird erst in den letzten Jahren nachgedacht.²

Kindergerechtes Karate mit viel Spiel und Unterhaltung wird hingegen entwickelt, da die Kids im kommerzialisierten Karatebetrieb eine reguläre und wichtige Einnahmequelle darstellen. Die Adoleszenz unterliegt einem kulturellen und sozialen Wandel und daher ist das folgende Statement von Funakoshi diskutierbar:

„Es gibt keine Altersgrenze für das Üben von Karate, aber idealerweise sollte man es mit zwölf oder dreizehn Jahren beginnen und ein Leben lang beständig fortsetzen.“ (71)

Aber wir sollten darüber nachdenken. Ein Karatedôjô ist kein Kinderhort, Spielplatz oder Spaßstudio. Im Internet sieht man



len Schulen des eher altersfreundlichen Okinawa-Karate üblich ist. Zudem sind verbissene Kraftexplosionen oder Höchstgeschwindigkeitsrekorde für ein gesundheitsorientiertes Karate überflüssig. Wenn wir an die sanfteren Kampfkünste wie etwa Taijiquan denken, sehen wir, wie ein bewusstes, fließend-geschmeidiges Sich-

Bewegen die koordinativen Fähigkeiten, das Balancegefühl und die geistige Wachheit fördert. Gleichfalls kann man im Karate mit dem Tempo variieren und Techniken und Kata langsam und achtsam einüben und auch kraftmäßig kalibrieren.

„Wenn sich der Körper nach und nach entwickelt und man geübt in der Technik wird, dann wird die Kraft ganz natürlich [in die Technik] einfließen. [...] Der Vorteil von Karate ist: Je mehr man sich darin übt, desto stärker wird die aus den Bewegungen entstehende [Körper]kraft.“ (47)

Kleinkinder, die gewissermaßen kaum dass sie laufen können, in eine Karate-Uniform gesteckt werden. (Fortgeschrittenes) Schulalter halte ich als Mindestalter für einen Beginn des Karate-Trainings für sinnvoll. Es kann dann auch kognitiv und in seinen ethischen Dimensionen erfasst werden.

Altersgrenze nach oben gibt es keine und wenn wir uns an Funakoshi halten, können wir ein für Senioren optimiertes Karate extrahieren und entsprechende Adaptionen vornehmen oder anders herum gedacht, in die vor-sportliche Phase und zu den Wurzeln zurückkehren. Auch technisch können wir uns an Funakoshi halten und höher stehen, so wie es auch in vie-

Andernorts bemerkt Funakoshi, dass man *„aufeinander aufbauend, ohne Eile und Ungeduld, anfangs ohne Kraft hineinzulegen mit wenigen Wiederholungen üben [muss]. Dann legt man allmählich Kraft hinein und erhöht auch die Anzahl der Wiederholungen. Auf diese Weise muss man mit Bestimmtheit Schritt für Schritt fortschreiten.“ (71)*

Altersgerechtes Karate braucht auch den Mut zu sagen: ich messe mich an meinen physischen Möglichkeiten und nicht an anderen, zumal nicht an jungen Olympiasportlern. Spektakuläre Sprünge wie in den Kata Unsu oder Kanku shô sind ebenso entbehrlich wie hohe Beintechni-

"Leben in seiner ganzen Fülle geschieht im Sosein des Hier und Jetzt."

Dr. Wolf Herbert

ken. Beides sind späte Entwicklungen im Zuge der Versportung des Karate. Alter oder körperliche Beschwerden sind kein Grund, Karate aufzugeben oder gar nicht erst anzufangen.

„Häufig ist der Grund für das Aufkommen einer Phase, in der das Interesse nachlässt, eine Krankheit oder irgendein Unfall, aufgrund dessen man mit der Übung aussetzt und gegenüber den anderen, die mit einem angefangen haben oder gar solchen, die erst später zu lernen begonnen haben, weit ins Hintertreffen gerät. [...] Übt man ohne nachlässig zu sein, jeden Tag zu einer festgelegten Zeit, wird man, wenn man beispielsweise gegenüber anderen ins Hintertreffen gerät, nicht gleich aufgeben, und beim Lernen über einige Jahre oder gar einige zehn Jahre hinweg ohne Schwierigkeiten dies wieder aufholen können. Daher ist es gut, wenn man sein Ziel langfristig und hoch steckt sowie ohne Eile, ohne Ungeduld und ohne Nachlässigkeit mit Bestimmtheit seine Übung fortsetzt. Damit man sein Interesse und seine Leidenschaft nicht verliert, bemüht man sich im Herzen darum, Karate vollkommen zu verstehen.“ (71/72)

Auch hier lese ich heraus: wir brauchen uns nicht mit den anderen zu vergleichen, sondern sollten mit Geduld (auch mit uns selbst!) und Beharrlichkeit unser ureigenes Karate üben. Und wenn es nur die Tekki-Kata im Stand sind! Nach Funakoshi ist dies Karate im vollen Sinne – egal, was uns die Organisationen und Prüfungskommissionen suggerieren wollen, bei denen (sport)politische und Machtinteressen eine nur allzu dominante Rolle spie-

len. Wir sollten Karate aus deren Händen und wieder in unsere eigene Hand nehmen.

„Derjenige, der Karatedô erlernt, muss eine mutige und innere Stärke ausdrückende Haltung kultivieren. Dies steht aber keinesfalls in der Bedeutung, eine nach außen



Quelle: Copyright © Dr. Wolf Herbert

hin stark aussehende Stellung einzunehmen; oder nur die Techniken zu stählen sei genug. Dies ist eine Aussage, die sich mehr auf das Herz [im Inneren] als auf die äußere Gestalt bezieht.“ (39)

Letztlich geht es beim Karate als lebenslanger Schulung nach Funakoshi um geistiges Wachstum, Charakterbildung, Selbstverbesserung und spirituelle Verwirklichung. In der Sorge darum, dass Karate als „gefährlich“ wahrgenommen werde, verweist Funakoshi ausdrücklich

darauf, dass die geistige Seite des Karate die Wesentliche sei. Es geht nicht um rein technische Stärke oder Straßenkampf:

„Dies liegt letzten Endes daran, dass sich Lehrende mit fragwürdigem Charakter und unzureichenden Kenntnissen [bei der Schulung] nur einem Teil, den Arm- und Beintechniken, zuwenden, den Schwerpunkt aber nicht auf den wichtigen Geist des Karate legen. Oder es liegt an den Lernenden, deren Verhalten bzw. innere Einstellung schlecht ist und die Karate nur erlernen wollen, um es für Raufereien zu benutzen.“ (37)

Wenn wir also Karate nicht nur am physischen Vermögen, kämpferischen oder technischen Können festmachen, können wir uns mit dem Alterungsprozess und körperlichen Mängeln versöhnen und unser Üben entsprechend ausrichten. Entspanntheit, Natürlichkeit der Bewegungen und Gelassenheit sollten unser Tun bestimmen. Und wir machen ein authentisches Karate in dem Sinne, dass es unseren individuellen Voraussetzungen angepasst ist. Dann können wir zudem dem Wunsche

Funakoshis entsprechen, der Karate als lebenslange Selbstschulung verstanden wissen wollte. Und Leben in seiner ganzen Fülle geschieht im Sosein des Hier und Jetzt. ■

Autor:
Dr. Wolfgang Herbert,
Professor für Vergleichende Kulturwissenschaften an der Universität Tokushima,
6. Dan Shôtôkan Karate (SKIF),
kontaktierbar über seine Dôjô-Homepage:
<https://skiftokushima.wordpress.com>

² Hier sei an die Pionierarbeit von Fritz Nöpel erinnert und ich möchte mir auch erlauben, auf meine Beiträge: „Jukuren Karate: Karate im Alter“ (Teil 1 & 2) in den toshiya Ausgaben 86 & 87 zu verweisen.