

Feature

Karate, Krieger-Zen, Bushidō und andere Mésalliancen – zur „Yamatoisierung“ des Karate-dō¹

Wolfgang Herbert

Karate kam vor etwa einem Jahrhundert auf die japanische Hauptinsel. 2020/21 wurde es als olympische Disziplin in Tokyo vorgestellt und ausgetragen. Das zeigt, welche rasante Entwicklung Karate durchlief – von einer eher obskuren, hermetisch vermittelten Selbstverteidigungsmethode aus Okinawa zu einer global von Abermillionen praktizierten Sportart. Als Karate zum ersten Mal nach Tokyo kam, hatte es schon eine jahrhundertelange Tradition im Gepäck. Wie viele Jahrhunderte das sein mögen, hängt davon ab, wie weit man seine Wurzeln zurückverfolgen will. Karate gehört in die Familie ostasiatischer Faustkampfmethoden und hat Ahnen und Verwandte auf dem Kontinent, namentlich in China, wenn nicht Indien. Die direkten Vorfahren des japanischen Karate stammen aus Okinawa.

Karate ist heute in viele Stilrichtungen und Organisationen aufgesplittert. Ich muss meine Ausführungen auf den Stil konzentrieren, den ich selbst betreibe, nämlich Shōtōkan und hier auf die Organisation der Japan Karate Association (JKA) und deren Ableger, da diese die internationale Verbreitung des Karate am systematischsten vorangetrieben haben und heute die Mehrheit der Karate-Betreibenden umfassen.

Als Gründer des Shōtōkan-Stiles gilt Funakoshi Gichin (1868–1957), obgleich der Name der Stilart von seinen Schülern in Verwendung seines *Nom de plume* (Shōtō) kreiert worden war. Funakoshi ließ sich ab 1922 permanent in Tokyo nieder und unterrichtete Karate in seinem Dōjō und an namhaften Universitäten. Er gilt als „Vater des modernen Karate“, obwohl dieser Titel legitimerweise seinem Lehrer Itosu Ankō (1831–1915) zustünde (dazu die Biographie von Feldmann 2019). Beide kamen aus Shuri, aus Okinawa.

Die chinesische und die leere Hand in Okinawa

Das Karate ihrer Zeit war aus einer autochtonen Kampfmethod entstanden, die seit mindestens 500 Jahren entwickelt wurde und pars pro toto *te* („Hand“) oder im Okinawa-Idiom *tī* benannt war. Es handelte sich um eine waffenlose Selbstverteidigungs-

¹ Dieses Feature beruht auf dem Vortrag, den der Autor am 15. Mai 2024 in der OAG gehalten hat. Der Mitschnitt des Vortrags ist unter <https://vimeo.com/oagtokyo> kostenlos zu sehen, die Kurzfassung dieses Manuskripts findet sich unter <https://oag.jp/books/notizen-dezember-2024/>.

kunst, die auf höchste Effizienz (Letalität!) hin konzipiert war. Dieses *te/ti* wurde zunehmend von chinesischen Faustkampfmethoden beeinflusst und mit diesen amalgamiert, so weit, dass sich der Name *Tōdi* dafür einbürgerte. Das „*Tō*“ steht für die Tang-Dynastie (618–907) und damit symbolisch für China, das in dieser Epoche eine kulturelle Hochblüte erlebt hatte. Das „*tō*“ (唐) kann auch „*kara*“ – immer noch im Sinne „China“ – gelesen werden. 1905 wurde das Zeichen für *kara* 唐 zum ersten Mal von Hanashiro Chōmo (1869–1945) durch *kara* 空 ersetzt, wobei die Lesung „Karate“ erhalten blieb². Sie setzte sich nach der Übermittlung auf die japanischen Inseln durch und wurde auf einer berühmten Sitzung von Karate-Meistern aus Okinawa am 25. Oktober 1936 ratifiziert. In Erinnerung daran deklarierte die Präfekturversammlung von Okinawa 2005 den 25. Oktober zum „Tag des Karate“ (*Karate no hi*), der fortan jährlich mit Festveranstaltungen und Vorführungen auf offener Straße zelebriert wird.

Als das Karate in den 1920er und 1930er Jahren und danach auf der Hauptinsel Fuß fasste, ging es mehrere Mésallianzen mit dem Zeitgeist und der neuen kulturellen Umgebung ein: mit dem *bushidō*, dem Militarismus und dem – wie ich es nennen möchte – „Krieger-Zen“, was ich zuerst durchleuchten möchte. Dazu kam die strenge Hierarchie, die „Senseikratie“ (= absolute Macht des Meisters, also des Sensei), exklusives Stilrichtungsdenken, eine extreme Einseitigkeit (Härte) und unerbittliche Schinderei im Training, ein rigider Formalismus (bei den *kata*, der Technik-Kodifizierung und dem Grundschulprogramm) und das auf der Hauptinsel geschaffene Wettkampfformat.

Von der Kunst (術 *jutsu*) zum Weg (道 *dō*)

Funakoshi Gichin begann um 1929 damit, die Schreibweise mit dem Zeichen für „leere Hand“ vorzuziehen und um dieselbe Zeit hängte er dem Karate ein „*dō*“ an. Seine ersten beiden Bücher aus den Jahren 1922 und 1925 führten noch ein *jutsu* (術) im Titel und die Schreibung mit „chinesischer Hand“ (唐手, in Okinawa *Tōdi* gelesen). Beide Umstellungen der Schriftzeichen sind von weitreichender ideeller Tragweite, die von Funakoshi in seinem erstmals 1935 publizierten „Meistertext“ reflektiert werden, der programmatisch den Titel *Karate-dō kyōhan* (空手道教範), „Lehrmuster des Weges der leeren Hand“, trägt. Die Markierung des Karate als eines „Weges“ der Lebensführung und Selbstkultivierung indiziert eine „Japanisierung“, eine Angleichung an andere ältere „Wege“ der kriegerischen und schönen Künste. Die Verwendung des Zeichens 空 für *kara* (sinojap. Lesung: *kū*) weist auf eine Spiritualisierung (oder vielmehr Re-Spiritualisierung) des Karate hin.

Das zweite Kapitel seines bekanntesten Lehrbuches überschreibt Funakoshi mit „Von der Kunst zum Weg“ (*jutsu yori dō e* 術より道へ). Darin heißt es:

Es [...] ist gut, Karate zu lernen, um seine Gesundheit zu verbessern. Man kann es auch lernen, um gewandte und geschickte Fähigkeiten zu entwickeln. Es ist

2 In der Tat kursierte auf den Vorschlag des Kendō- und Jujutsu-Meisters Konishi Yasuhiro (1893–1983) hin auch die Lesung „*kūshu*“ (Koyama, Wada und Kadekaru 2021:194).

auch gut, um die Kraft der Arme, Beine und des Körpers zu stählen. Es ist gut, um eine mutige und innere Stärke ausdrückende Haltung zu kultivieren. Es ist gut, um Gelassenheit und Großherzigkeit zu fördern. Es ist gut, um die Tugenden der Selbstbeherrschung und Bescheidenheit zu erziehen. Egal, welches man davon erreicht, es wird mit dem Ziel übereinstimmen, sein Selbst zu verbessern. (Funakoshi 2021:38).

Hier wird deutlich, dass sich Funakoshi dem *dō* (道) in der Bedeutung verschrieben hat, die der „Weg“ in den japanischen Künsten spielt. Die Kunst und die Lebensführung verschmelzen so ineinander, dass sie in der Persönlichkeitsbildung (人間形成 *ningen keisei*) kulminieren und sublimiert werden (Nakamura 2007:57).

Die Ausübung einer kriegerischen Disziplin als Form der Selbstkultivierung hat eine lange Geschichte und geht bis ins China der Zhou-Dynastie (ca. 1045–256 v. u. Z.) zurück. Das Bogenschießen erhielt in dieser Epoche eine rituelle Funktion, und es wurden stark formalisierte Wettbewerbe für die Aristokraten und die Ritter abgehalten (Lorge 2012:17). Das legte den Grundstein für die Denker in der Zeit der Streitenden Reiche (475–221 v. u. Z.), die vornehmlich Überlegungen des Konfuzius (551–479 v. u. Z.) aufnahmen und verfeinerten. Die innere Kultivierung und die Schärfung des Bewusstseins wurden fortan als wichtiger als körperliche Kraft und rein technisches Können erachtet. Für den Edlen (君子, jap. *kunshi*)³ waren Sieg oder Niederlage in einem Bogenschießturnier sekundär. Die physische Beherrschung wurde als der Ausdruck einer inneren mentalen Haltung erachtet. Das Bogenschießen diente der persönlichen Entwicklung, die Meisterschaft erforderte einen „transzendentalen mentalen Zustand [...] Die lange konfuzianische Tradition der Selbstkultivierung durch die Praxis des Bogenschießens verweist auf eine tiefe Akzeptanz der spirituellen und intellektuellen Kraft, die in der physischen Ausübung der Kampfkünste steckt.“ (Lorge 2012:42 u. 184)⁴. Für die Literati der Ming-Zeit (1368–1644) wurde das Langschwert zur bevorzugten Waffe, die der körperlichen und geistigen Schulung diente. Die Idee der Selbstveredelung durch kriegerisches Training wurde aus der Tradition des Bogenschießens übernommen. Der Diskurs um Selbstkultivierung, Geistes- und Gesundheitserhaltung wurde später auf das „Boxen“ und dessen Derivate (Shaolin Kung fu, Taijiquan, Baguazhang etc.) übertragen.

Das Ideal der Selbstveredelung durch kriegerische Künste zumal im Tandem mit den schönen Künsten ist mithin nicht genuin japanisch. Die berühmte Formel *bunbu ryōdō* (文武兩道 „Pinsel und Schwert“, literarisch-kulturelle Bildung und Kampfkunst) stammt eigentlich aus dem China der Tang-Zeit (618–907).

3 Ein Diktum unter den meist mit konfuzianischen Klassikern vertrauten Karatemeistern in Okinawa lautet: „*Tōdō* [Karate] ist die Kriegskunst der Edlen (*kunshi*)“, Konno 2020:35.

4 Übersetzungen stammen vom Autor; in Zitaten werden diakritische Zeichen, Schreibweisen und Schriftbild des Originals beibehalten.

Dō als Wegkunst

Das 道 (jap. *dō*; chin. *dao*) im Wort „*budō*“ hat im Daoismus eine weitreichende philosophische Bedeutung. Es bezeichnet den „letzten Seinsgrund“ oder die „natürliche Gesetzmäßigkeit“ des Universums. In Japan benennt das Zeichen 道 (*dō*, auch *michi* gelesen) einen „Weg“ der Lebensführung im Sinne der Hingabe an eine Kunst, an ein Handwerk oder ein Studium. Er beschrieb schon früh das Zusammenspiel der Künste und der Religion. Schon seit der Heian-Zeit (794–1185) stand er für die Meisterschaft oder Spezialisierung auf eine besondere Fertigkeit, und Experten aller Art wurden als Personen dieses oder jenes „Weges“ bezeichnet. In der Folge nahm der Begriff Bedeutungen aus dem Daoismus und Konfuzianismus auf. Obgleich es viele verschiedene Wege gibt, führen alle zum selben Ziel, zur vollen Verwirklichung des menschlichen Potentials. Der konfuzianische Edle, der daoistische Weise und buddhistische Erwachte verkörpern auf ihre Weise dasselbe Ideal.

Das mittelalterliche Konzept des michi sah folglich die Expertise in allen möglichen Aktivitäten – von Spielen und Sport zu den schönen Künsten, von praktischen Betätigungen zu religiösen Praktiken – im Besitz einer Universalität, die sich von ihrer Beziehung zu einem gemeinsamen, höchsten Ziel herleitete. Konzentrierte Spezialisierung auf eine beliebige Aktivität wurde als gleichwertiger und gültiger Pfad zur ultimativen Erlangung einer universellen Wahrheit angesehen; vollendete Meisterschaft erschließe, so glaubte man, selbst in einem allertrivialissten Zeitvertreib dieselben Wahrheiten, die in den allerprofundesten gefunden werden können. (Friday 1997:17)

Seit der Edo-Zeit (1603–1868) wurde es verwendet, um traditionelle „Wege“ zu bezeichnen, wie etwa *chadō/sadō* 茶道 (Teezeremonie), *shodō* 書道 (Kalligraphie), *kadō* 華道 (Blumen-Arrangement), *kyūdō* 弓道 (Bogenschießen), *jūdō* 柔道 (der „sanfte Weg“ des Ringens und Werfens), *kendō* 剣道 (Kunst der Schwertführung) etc. In den letzten Beispielen ersetzte der Begriff „*dō*“ den älteren Terminus „*jutsu* 術“ (wörtl.: „technisches Geschick, Methode“) wie er etwa in *jūjutsu* 柔術 oder *kenjutsu* 剣術 gebraucht wird. Damit wurde impliziert, dass diese Kampfkünste nicht nur der Verfeinerung physischer oder technischer Fähigkeiten, sondern auch der psychischen und spirituellen Schulung und Entwicklung dienten. Es wurde fortan eine klare Unterscheidung getroffen zwischen *bujutsu* 武術 (klassische Kampfkünste für den Selbstschutz) und *budō* 武道 (klassische kriegerische „Wege“ zur Selbstkultivierung).

Während die bujutsu auf die Form Gewicht legten, um ein wirkungsvolles kämpferisches Ergebnis zu erzielen, betonten die budō die Form als ein Mittel, um ein Verständnis des Selbst, des Seins und der Natur zu erlangen und um Selbstperfektion zu erreichen. (Draeger 1973:33)

Im *budō* geht es letztlich um spirituelle Freiheit. Die deutliche Kontrastierung von *bujutsu* und *budō* wurde von Donn F. Draeger populär gemacht. Sie ist aber eine moderne,

ab dem späten 19. Jh. geltend zu machende Differenzierung. In mittelalterlichen und frühmodernen Texten werden *bujutsu* und *bugei* (武芸 Kriegskünste) in austauschbar gleichem Sinne verwendet.

Dem die Geschichte des Karate ergründenden Hermann Bayer ist es ein Anliegen, Karate als Kulturgut und -erbe von Okinawa anerkannt zu wissen und er schlägt eine klare Unterscheidung vor zwischen:

1. Klassischem, auf äußerste Effektivität hin sublimiertem Okinawa-Karate(-*jutsu*) zum Selbstschutz (self-protection),
2. „Traditionellem“ nicht-kompetitivem, auf Form konzentriertem japanischen Karate(-*dō*) zur Selbstkultivierung (self-perfection), Rekreation und spiritueller Entwicklung und
3. Modernem **Sport**-orientiertem Karate (Bayer 2021:160). Das ist heuristisch fruchtbar, aber angesichts der heutigen Diversifizierung und Hybridisierung der Karate-Szene schwer stringent durchzuhalten (Herbert 2024).

Budō

Die mutmaßlich älteste Stelle in der japanischen Geschichtsschreibung, an der der Begriff „*budō*“ auftritt, findet sich im *Azuma kagami*, einer Chronik, die Ereignisse aus der Zeit des Kamakura-Shogunats vom Ende des 12. bis zur Mitte des 14. Jahrhunderts verzeichnet. Es wird berichtet, dass Kumagai Jirō Naozane im Jahre 1195 den „Weg des Kriege(r)s“ (*budō*) aufgab und sich im Hinblick auf das nächste Leben dem (Amida) Buddha zuwandte. Hier wird das „*bu*“ im Sinne der familiären Herkunft, des Clangewerbes und Berufs verwendet (Nakamura 2007:40). Für das Zeichen für *bu* 武 findet sich im Kommentar des Zuo zu den *Frühlings- und Herbstannalen* (kompiliert 8.-5. Jh. v. u. Z.) die Interpretation, die es als das Anhalten 止 der Hellebarde 戈, also das Beenden von Gewalt beschreibt. Diese konfuzianisch-pazifistische Auslegung war lange dominant. Von der ursprünglichen Bedeutung her, signifiziert 止 den Fuß 趾 bzw. 步, wonach das Zeichen „kräftig voranschreiten“ bzw. „die Hellebarde tragend groß aus-schreiten“ zum Ausdruck bringt. Im weiteren Sinne soll damit der bewaffnete Schutz des Landes 國 gemeint gewesen sein (Shirakawa 2008:317-8). Die Bezeichnung *budō* 武道 ist laut der absoluten Autorität in Fragen Schriftzeichen, Shirakawa Shizuka, genuin japanisch und tritt schon im *Taiheiki* (14. Jh., „Chronik des großen Friedens“) auf (Shirakawa 2008:319).

Budō designierte den „Weg des Kriegers“, und in der Tokugawa-Zeit war damit eher das Ethos der Samurai gemeint als die militärischen Künste. Für diesen Verhaltenskodex bürgerte sich die Bezeichnung *bushidō* ein, eine Erfindung und ein Konstrukt der Moderne. Zugleich wurde die Bedeutung von *budō* in den uns gegenwärtig geläufigen Sinn, also „Weg der Kampfkunst zur Selbstvervollkommnung“, umdefiniert. Ebenso wie bei der *bujutsu-budō*-Unterscheidung wäre eine Rückprojektion des *bushidō* in

vormoderne Epochen anachronistisch und unhistorisch. Die heute konventionelle Einteilung in *bujutsu*, japanische kämpferische Disziplinen für den Krieg, *budō* als deren Verfeinerung für die Selbstverwirklichung und *bugei* als beide umfassende Kategorie, ist nicht „traditionell“, sondern relativ neu (Friday 1997:7).

Die Budō-isierung des Karate

Karate war ein Neuankömmling in der Welt der etablierten japanischen Kampfkünste, die eine lange Geschichte und einen hohen Verfeinerungsgrad für sich in Anspruch nahmen.

Karate hatte nie eine eigene Geschichte als eine Kunst des budo, d.h. als eine kulturelle Schöpfung der Krieger der feudalen Periode. [...] Seit seinem Beginn bis in die Gegenwart, wird Karate von der japanischen Öffentlichkeit weiterhin als auf dem untersten Rang der qualitativen Hierarchie der Kampfkünste stehend angesehen. (Tokitsu 2012:36)

Karate existiere unter diesem Namen erst seit 80 Jahren, weshalb es nach Tokitsu nicht verwunderlich sei, dass auf es bezogenes Schrifttum und Theorien mehr als rudimentär geblieben sind im Vergleich zu anderen Formen des *budō*. Kyūdō oder Kendō seien direkt aus dem altehrwürdigen *budō* der Krieger erwachsen. Dem Karate wurde das *-dō* zwar angehängt, aber keine dementsprechende theoretische Ausformulierung hätte seine Praxis flankiert.

Japan fühlte sich aufgrund seiner noblen und ausgefeilten Kriegskunststradition und dem *bushidō* in Sachen Kampfkunst per se überlegen und nur das *budō* des Hauptlandes galt als dessen wahre Verkörperung (cf. Bayer 2023:49).

(Hauptland) Japan hat seine eigene Tradition der viele Jahrhunderte alten, ja mehr als ein Millenium alten Kampfkünste bujutsu und bushido. Die Kombination des hegemonialen Blickes seine eigene militaristische Superiorität betreffend mit der damit einhergehenden Behandlung von besetztem Territorium mag Japans Einstellung, politische Maßnahmen und Aktionen erhellen, die zu seinem Versuch führten, Karate als seine eigene genuine japanische Kampfkunst zu reklamieren – was freilich in Hinsicht auf seinen regierten Raum korrekt ist –, aber nicht korrekt ist im Hinblick auf das subkulturelle Erbe und es ermangelt der Anerkennung, die Okinawa als ‚Karate-erfindende‘ und ‚Karate-kultivierende‘ Region zustünde. (Bayer 2021:21)

Zudem, so Bayer, galt das Karate aus Okinawa als „grob“ und „provinziell“ und wurde erst nach seiner „Konversion“ in eine japanische Form sozial akzeptabel. Manche würden heute gar von einer kulturellen Appropriation sprechen. Unaufgeregt ließe sich sicher feststellen, dass hier ein asymmetrischer Aushandlungsprozess stattgefunden hat, in dem die politisch-administrative Macht auf Seiten Japans lag, das einen Assimilationsdruck ausübte. Auf der Gegenseite kamen die okinawanischen Meister den An-

forderungen durchaus entgegen, aus Gründen der Anerkennung, der Bewahrung des Karate als Kampfkunst, wenn nicht gar um dessen Überleben zu gewährleisten.

Die Butokukai – die Hüterin martialischer Ordnung

1895 kam es zur Gründung der Dai Nippon Butokukai („Großjapanische Vereinigung zur Förderung kriegerischer Tugenden“), die in enger Verbindung mit dem Innenministerium und Kaiserhaus stand. Im selben Jahr gab es eine Demonstrationsveranstaltung (*enbukai*) der Kampfkünste, die fortan jährlich stattfinden sollte. 1899 war eine neue Trainingshalle (Butokuden) fertiggestellt worden, die heute noch in Kyoto in der Nähe des Heian-Schreines zu besichtigen ist. 1905 wurde die erste Schule zur Ausbildung von Kampfkunstlehrern gegründet, deren Nachfolgeinstitution ab 1919 Budō Senmon Gakkō hieß und bis zu ihrer Auflösung durch die amerikanische Besatzungsmacht 1946 bestand. Ab 1919 war ihr Direktor der hohe Polizeioffizier Nishikubo Hiro-michi (1863–1930), der schon 1914 eine Reihe von Artikeln publiziert hatte, in denen er dafür plädierte, dass japanische Kampfkünste *budō* heißen sollten. Er hat auch die Umbenennung der Akademie von Bujutsu zu Budō Senmon Gakkō betrieben und die Butokukai ersetzte in ihren Publikationen das *jutsu* in *dō*. Dahinter standen noch andere ideologische Absichten. Die Butokukai verfocht auch die Verbreitung der Kampfkünste als Mittel zur Propagierung nationalistischer Tugenden, die auf dem „imperialen“ *bushidō* beruhten, der mit dem „japanischen Geist“ (*wakon* oder *Yamato damashii*) ineins gesetzt wurde. Diese „imperiale“ Interpretation betonte den strikten Gehorsam gegenüber den Autoritäten, notabene dem Kaiser, den Dienst am Staatswesen und die Bereitschaft, dafür sein Leben einzusetzen. Die Pflichten gegenüber dem Tennō wurden einem dank dessen „wohlwollender“ Herrschaft (dem „imperialen Weg“ *kōdō* 皇道) als Schuldigkeit aufgebürdet. Nach Nishikubo sollte *budō* als Dienst für den Tennō, nicht nur als technische Fertigkeit gelehrt und praktiziert werden (Bodiford 2010:387).

Per Erlass wurde 1936 verfügt, dass in allen, zunehmend *dōjō* genannten Trainingsstätten öffentlicher Schulen ein Shintō-Schrein zu installieren sei (Bodiford 2010:388). Am Beginn eines Trainings waren drei Verneigungen zu machen, wobei die erste vor dem Schrein ausgeführt wird – sie galt dem Tennō. Der Tennō wurde damals buchstäblich als der Vater des Staatsvolkes angesehen und als von göttlicher Abstammung deklariert. Die zwei weiteren Verneigungen waren in Richtung der Lehrenden und der Mitstreiter zu zelebrieren. Das Kommando für die erste Verbeugung lautete ursprünglich „*shinden ni rei*“ oder „*shinzen ni rei*“, „Gruß dem Schrein (der Gottheit = Tennō)“. Wenn, wie im Westen, kein Shintō-Altar vorhanden ist, gibt man das Kommando „*shōmen ni rei*“, „Gruß der Frontseite“ – ein reichlich sinnentleertes Ritual, das hingegen auf Leitlinien des Butokukai zurückgeht. Ich halte diesen Bückling für überflüssig, historisch kontaminiert und in westlichen *dōjō* fehl am Platz, weil dort der Tennō nichts zu suchen hat.

Es ging insgesamt um die Kodifizierung und Nationalisierung der Kriegskünste, vor allem Kendo und Judo, die Einführung dieser in das Erziehungssystem und deren Bewahrung in standardisierter Form. Es kam zum Anschluss an das Militärwesen über die Ausbildung einer wehrfähigen Jugend und deren Indoktrination mit nationalistischen Idealen des *bushidō*. Die Butokukai hatte das Monopol und die Definitionsmacht über das kulturelle Kapital der Kampfkünste und war landesweit über Zweigstellen vertreten und mit eigenen Publikationen auch ideologisch präsent (dazu im Einzelnen Gainty 2013). Aufgrund ihrer Verstrickung in das imperialistisch-totalitäre und militaristische Regime im Zweiten Weltkrieg wurde sie unter General Douglas MacArthur, dem SCAP (Supreme Commander of the Allied Powers), aufgelöst. Nach dem Ende der Besatzung wurde die Butokukai neu gegründet. Trotz der Deklaration politischer Unabhängigkeit ist die Nähe zum Kaiserhaus und konservativen Politik(ern) geblieben. Allerdings spielt sie heute eine eher marginale Rolle als Titelverleiher und Bewahrer eines kulturellen Erbes.

Anbiederung an die Butokukai

Um als *budō* ratifiziert zu werden, mussten Richtlinien der Butokukai eingehalten werden. Dazu gehörte selbst ein Aufwärmtraining und ein Format, das einen Zweikampf simuliert. Im Shōtōkan wurden daher in den 1920er Jahren Partnerübungen erfunden, die sowohl kampfstategisch als auch selbstschutzzweckmäßig als unsinnig gelten, als Körpertraining aber gerade noch hingehen dürften. Dazu gehört etwa das *gohon kumite*, fünf Ausfallschritte nach vorne mit geradem Fauststoß, wobei der Partner mit fünf gleichen Abwehrbewegungen zurückschreitet und dann einen Gegenangriff im Stand lanciert. Vorbild dürfte das geradlinige Vorgehen und Einschlagen auf den Gegner im Kendō gewesen sein.

Durch den Einfluss des Kōdōkan-Judo und die Vorstellungen der Butokukai führte Funakoshi das Tragen einer Uniform (*dōgi*) nach dem Muster des Judo-Anzuges und ein Graduierungssystem ein. Ein Graduierungssystem nach *kyū*- und *dan*-Graden wurde im Kendō 1908 eingeführt, nachdem Kanō Jigorō diese Form der Evaluierung in seiner Lehrpraxis schon lange nach dem Vorbild des Brettspiels Go etabliert hatte. Die Butokukai war ursprünglich gegen Graduierungen, führte diese aber dann 1917 doch ein. Damit waren sie für ganz Japan standardisiert worden (Bennett 2015:127)

1924 verlieh Funakoshi zum ersten Male Meister- also *Dan*-Grade (Koyama, Wada & Kadekaru 2020:129). Mit der Etablierung der *Kyū*- und *Dan*-Graduierungen war die Entwicklung eines Gürtelprüfungscurriculums verbunden. Das Training richtet sich danach und Anwärter für die nächsten Ränge üben vornehmlich die vorgeschriebenen Grundschultechniken, *kata* und Partnerexerzitien, die bei den Examen vorgeführt werden müssen. Das lässt wenig Raum für Innovation, Experimentieren oder anwendungsorientierte, praktikable Selbstverteidigungsdrills. Es darf wohl gesagt werden, dass in Japan eine gewisse Vorliebe für Kodifizierungen und Rangeinteilungen vorherrscht. Sind diese einmal festgeschrieben, werden Änderungen und Abweichungen kaum toleriert.

1940 tauchte aus Anlass einer von der Butokukai organisierten Vorführung in Kyoto im Programm zum ersten Male der Stilname „Karate-dō Shōtōkan-ryū“ auf. Funakoshi legte auch einen technischen Katalog vor, der Stellungen, Hand- und Beintechniken, Soloformen (*kata*), Partnerübungen, Konfrontationen im Fersensitz, Würfe (!), Abwehrgriffe gegen Kurz- und Langschwert und Stock, Selbstverteidigungsmanöver für Frauen und Vitalpunkte umfasste. Dies deckte sich weitgehend mit dem Repertoire, das in seinem 1935 erschienenen Lehrmuster beschrieben wird (Wittwer 2016:94-6). Im selben Jahr wurde Shōtōkan vom Butokukai als *budō*-Disziplin anerkannt.

Im weiteren wurde eine Nomenklatur für die einzelnen Techniken entwickelt. Das führte u.a. dazu, dass eigentlich polyvalente Techniken nominell auf eine Funktion festgelegt wurden, z.B. indem sie als ein *uke* („Abwehr, Block“) bezeichnet wurden. Das Verb *ukeru* bedeutet „annehmen“ und hat einen passiv-defensiven Beiklang, als *uke* benannte Bewegungen sind oft auch als Angriff oder Hebel einsetzbar, was in der weiteren Vermittlung weitgehend in Vergessenheit geriet. All dies geschah, um die Akzeptanz seitens der Butokukai zu erlangen. Chinesisch klingende Namen der *kata* wurden umgeändert und „japanisiert“. Funakoshi hat selbst die Schreibweise seines Namens von 富名腰 auf 船越 umgeändert, um ihn japanischer aussehen zu lassen. Auch Karate sollte nicht mehr die „Tang-Hand“ 唐手 heißen.

„Leere Hand“ 空手

In Bezug auf die neue Schreibweise notiert Funakoshi:

Karate ist die Kunst, sich mit der bloßen Hand und der leeren Faust zu verteidigen und einen Feind abzuwehren. Darauf geht das Schriftzeichen 空 [leer bzw. Leere] in dem Wort Karate zurück.

Jemand, der Karate erlernt, muss, einem Dinge reflektierenden 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. Auch darauf geht das Schriftzeichen 空 zurück.

Ein Schüler des Karate muss in seinem Herzen Bescheidenheit kultivieren und darf nicht vergessen, nach außen hin eine sanfte Haltung einzunehmen. [...] Geschmeidigem grünen Bambus gleich, macht man sein Inneres leer und ist nach außen gerade [im Sinne von aufrichtig] und verhält sich gemäßigt. Auch darauf geht das Schriftzeichen 空 zurück.

Jede sichtbare Gestalt im Universum geht aus der Leere hervor. Doch ist Leere nichts anderes als jede sichtbare Gestalt. (Funakoshi 2021:35)

Kurz darauf nimmt Funakoshi, indem er Karate als Grundlage aller Kampfkünste bezeichnet, Bezug auf die berühmte Stanze aus dem Herzsutra:

„Leere ist Form, Form ist Leere“

(色即是空, 空即是色 *shiki soku ze kū, kū soku ze shiki*).

Auch darauf gehe die Wahl des Zeichens 空 zurück.

Auf diese buddhistischen Konnotationen griffen einige Karatelehrer und Enthusiasten der ersten Stunde zurück, namentlich in der Form des Zen-Buddhismus. Die Auffassung, dass es sich bei östlichen Faustkampfmethoden um eine spirituelle Disziplin handle, wurde durch die Kung-fu-Serie (1972-75) mit David Carradine als „Caine“, einem halbchinesischen Vagabunden im wilden Westen, massiv unterstrichen. Diese Serie war Abbild des Zeitgeistes, Kind der New-Age-Bewegung und Suche nach esoterisch-meditativen Selbstverwirklichungsmethoden. Das Drehbuch will es, dass Caine im legendären Shaolin-Tempel als Kriegermönch ausgebildet worden sei. Immer wieder gibt es filmische Rückblenden in seine Ausbildungszeit im Tempel. Dort erlernte er seine Kampftechniken und die vermeintlich östliche Weisheit, die dann in Slapstick-Manier zum Besten gegeben wird. Caine war, wie es Paul Bowman beschreibt, „ein Mischmasch aus dem konfuzianischen Edlen, dem daoistischen Weisen und ... des Westküste/kalifornischen Hippy.“ (Bowman 2019:97). Unter den New Age-Bewegten gab es ein Interesse an Daoismus, das mit einem solchen an Taijiquan einherging. Taijiquan galt als „pazifistische“ Kampfkunst, als „Meditation oder Poesie in Bewegung“. Wie sehr es unter den Hippies beliebt war, illustriert die Tatsache, dass im Kultfilm „Easy Rider“ (1969) ein Hippy auftritt, der auf einer Theaterbühne halb somnambul Taijiquan zelebriert.

Wie weit die Faszination bezüglich asiatischer Kampfkünste ging und populärkulturelle Wellen schlug, lässt sich an dem Disco-Song „Everybody is Kung fu fighting“ ablesen oder besser abhören. Dieser zu körperlicher Expression einladende Ohrwurm war vom jamaikanischen Vokalistin Carl Douglas geschrieben worden und 1974 als Single erschienen, die sich schließlich elf Millionen Mal verkauft hat!⁵

Karate gehört in die Linie des Shaolin-Boxens („Kung-Fu“) und wurde mit dem Zen-Buddhismus in Verbindung gebracht. Auch dieser wurde unter den New-Age-Leuten beliebt, vor allem in der von D.T. Suzuki in vielen Schriften vermittelten Form. Es folgten westliche Autoren wie Karlfried Graf Dürckheim, Alan Watts, Gary Snyder und die Vertreter eines „christlichen“ Zen Heinrich Dumoulin und Hugo Enomiya-Lasalle. Der erstmals 1948 erschienene Zen-Klassiker von Eugen Herrigel *Zen in der Kunst des Bogenschießens* erfuhr eine Renaissance und gehört zu den Best- und Longsellern zum Thema Zen. Dasselbe gilt von dem, womöglich in Anspielung auf diesen Titel 1974 erschienenen Buch *Zen in the Art of Motorcycle Maintenance. An Inquiry into Values*/dt. 1976: *Zen und die Kunst, ein Motorrad zu warten: ein Versuch über Werte*, einem gewissermaßen in dialogische Prosa gebrachten belletristischen Roadmovie des Philosophen Robert Pirsig.

5 https://en.wikipedia.org/wiki/Kung_Fu_Fighting, letzter Abruf: 22. November 2024

Karate und die Boomer-Generation

Dass Karate so viel Anklang in der „Boomer“-Generation fand, hängt sowohl mit dem zeitgeistigen Klima zusammen wie auch mit der Art, wie Karate präsentiert wurde. Während in den USA über die Soldaten, die in Okinawa stationiert waren und dort Karate gelernt hatten, Okinawa-Karate die erste Welle der Transmission darstellte, wurde in Europa in erster Linie ein schon „japanisiertes“ Karate verbreitet. Darin waren die chinesischen und okinawanischen Wurzeln gründlich ausgetilgt worden. Eine Schiene führte in Richtung Sport-Karate, aber die Mehrzahl der Leute, die Karate zu erlernen trachteten, waren nicht in erster Linie an Wettkampf und Pokalen interessiert (das gilt auch heute noch). Hermann Bayer bestätigt meine obigen Erwägungen mit leicht ironischem Unterton:

Getrennt vom Sport-Karate, faszinierte die rebellischen jungen Generationen in Europas akademischen und selbst-ernannten 'alternativen' Subkulturen in den späten 1960ern bis in die 1980er eine der Erholung dienende, gesundheitsorientierte Karatedo-Version mit ihrer impliziten Nähe zu nicht-sportlichen, nicht-wettkampfbezogenen philosophischen, psychologischen, meditativen und transzendenten Facetten. [...]

Die neue spirituelle und gesundheitsbezogene philosophische Unterfütterung verwandelte die ursprüngliche Tödlichkeit des Karate in gewaltlose, Zen-verbundene meditative Athletik und gab ihren Anhängern die moralische Rechtfertigung für das, was sie taten. Dies mag erklären, warum sowohl akademisch ausgebildete als auch alternative, pazifistische, „make love, not war“ predigende Subkulturen plötzlich tödliche Techniken übten in der Annahme, es handle sich um gesundheitsverbundene „traditionelle japanische Gymnastik mit einer kriegerischen Note“ um Meditation zu unterstützen, die schließlich zu den endgültigen Antworten in der Selbstsuche führen möge. [...]

Eine teilweise vergleichbare Entwicklung, die eine gesundheitsorientierte, spirituelle Version des Karatedo vorantrieb, kann in den USA der späten 1960er und 1970er gefunden werden, als dieser Zugang breite Akzeptanz in akademischen, alternativen und pazifistischen Gruppen fand. ... in Verbindung mit der europäischen Bewegung bildeten diese Subkulturen, die sich Frieden, Gesundheit, Selbsterkenntnis und persönlichem Wachstum verschrieben hatten, eine auf Werten gründende, eng verknüpfte und engagierte internationale „spirituelle“ Karate-Gemeinschaft von beträchtlicher Größenordnung. (Bayer 2021:29 u. 32)

D.T. Suzuki: Zen als Religion der Samurai

Diese „spirituelle“ Gemeinschaft orientierte sich an den Schriften von D.T. Suzuki, der ein einseitiges, aber folgenreiches Bild des Zen vermittelte. Dazu gehörte die Betonung der „irrationalen“, die Vernunft sprengenden Qualität, die ihren Ausdruck in den paradoxen Lehrsprüchen und -dialogen (*kōan*) fanden, die in der von Suzuki vertretenen

Rinzai-Schule zentral zur Didaktik gehören. Weiters ist die Fixierung auf ruckhafte Erleuchtung (*satori*) zu nennen und im Hinblick auf die Kampfkünste die Verbindung zum Kriegerkodex des *bushidō*.

Vorarbeit zu letzterer Thematik hatte Nukariya Kaiten (1867–1934) mit seiner 1913 unter dem Titel *The Religion of the Samurai* erschienenen Historie des Zen geleistet. Er war ein Anhänger der Sōtō-Schule und Freund D.T. Suzukis. Das reine Zen war nach Nukariya nur in Japan erblüht und habe dort seinen Ausdruck im Ehrenkodex der Krieger (*bushidō*) gefunden. Zen war für ihn die ideale Doktrin für ein martialisches Japan. Nach Hisamatsu Shin'ichi (1889–1980) war die gesamte japanische Kultur und deren feine Künste vom Zen durchdrungen, ja geradezu die Manifestation des Zen-Geistes. 1938 erschien auf Englisch das Buch *Zen und die Kultur Japans*, in dem Suzuki die Positionen der beiden breit ausgearbeitet und ausgeweitet hatte. Es gilt als die „klassische Begründung für die Ineinssetzung des Zen mit den Kampfkünsten“ (Bodiford 2010:389). Darin finden sich Kapitel über „Zen und die Samurai“ und „Zen in der Schwertfechtkunst“. Suzuki bezeichnet Zen als „Religion des Willens“, und es sei von Anbeginn seiner Geschichte in Japan eng mit dem Leben der Samurai verbunden gewesen. Es passe zum Kriegergeist mit seiner frugalen Disziplin und seiner Direktheit, seinen selbstverleugnerischen, asketischen und stoischen Zügen (Suzuki 2005:60). Zen stand unter der Patronage des militaristischen Hōjō-Regimes (1203–1333) und Shogunen aus dem später regierenden Ashikaga-Clan. Suzuki preist das *Hagakure*, einen todverschmähenden Klassiker des *bushidō* aus dem Jahre 1716, in dem betont wird, dass ein Samurai bereit sei, jederzeit sein Leben hinzugeben. Beim Thema „Zen und Schwert“ führt Suzuki den Zen-Mönch Takuan (1573–1645) an und dessen Ausführungen über *mushin* (無心 „Nicht-Geist“) in der Kunst des Schwertkampfes, eines Geistes, der an nichts haftet und über allem steht. Hier erklärt Suzuki, dass dieses *mushin* dem „Unbewusstsein“ entspreche (Suzuki 2005:112), ein für die Rezeption im Westen folgenreicher Kategorienfehler.⁶

Was D.T. Suzuki unterbelichtet ließ, ist der Einfluss des Konfuzianismus. Es waren geradezu die Zen-Klöster, die seit dem 12. Jh. als Horte und später Lehrstätten des (Neo-)Konfuzianismus fungierten (Ives 1992:60). *Bushidō* sei „die unerschütterliche Schutzgottheit der Würde der Samurai und diese Würde bestand in Loyalität, kindlicher Pietät, Humanität und Gerechtigkeit (*chūkō jingi* 忠孝仁義)“ (Suzuki 2005:76-7). Diese Tugenden sind eminent konfuzianisch wie auch andere Werte, die gerne dem Verhaltenskodex der Krieger zugeschrieben werden wie: Ehre, Höflichkeit, Respekt, Selbstkontrolle, Bescheidenheit, Mut oder Todesakzeptanz. Der *bushidō* ist eine erfundene Tradition par excellence (das Standardwerk dazu: Benesch 2006). Der Zen-Buddhismus hat im Zweiten Weltkrieg den „imperialen“ *bushidō* mitgetragen und mit einer dubiosen Legitimität ausgestattet.

6 Es müsste vielmehr von einem „Überbewusstsein“ die Rede sein, nicht von einer regressiven, sondern einer das „Normalbewusstsein“ transzendierenden, hyperalerten Geistesverfassung, vgl. Herbert 2015:29-33.

Für Suzuki war *bushidō* ein Vehikel zur Propagierung des Zen und er sah in ihm dessen spirituelle Grundlage. Schon 1906 erklärte er: „Die *Lebensanschauung* (so im Original!) des Bushidō ist nichts mehr und nichts weniger als die des Zen.“ (Zitiert in Victoria 2006:105). Und im Zen gehe es vor allem darum, den Tod zu meistern. Und auch das Töten! D.T. Suzuki:

... in der Meisterung der Schwertfechtkunst wird die höchste Perfektion erlangt, wenn Ihr Geist nicht mehr dadurch gequält wird, wie nun der Gegner niedergestreckt werden soll und dennoch zu wissen, wie das Schwert in der wirksamsten Weise einzusetzen ist, wenn Sie vor ihm stehen. Sie strecken ihn einfach nieder, vergessend, dass Sie ein Schwert in der Hand haben und jemand Ihnen gegenübersteht. Es gibt hier keine Idee von Persönlichkeit mehr – alles ist leer, der Gegner; Sie selbst, das zuschlagende Schwert, die schwertführenden Arme, nicht nur das, selbst die Idee der Leere ist abgeworfen worden. Aus dieser absoluten Leere ergibt sich die höchst wundervolle Entfaltung von Aktivitäten. (Suzuki 2005:132)

Die „Leere“

Die höchste transzendente Wirklichkeit jenseits jeglicher Dualität wird im Buddhismus mit „Leere“ (sinojap. *kū* = 空) umschrieben. Der Mensch hat kein permanentes Selbst, daher auch die Rede von „Selbstlosigkeit“ im Sinne von Bereitschaft zur Selbstaufopferung im *bushidō*. Wenn ein Krieger in einem Zustand der inneren „Leere“, Ego-Freiheit, Ich-Losigkeit und totalem Detachment jemanden umbringt, dann ist es gar nicht „er“, der mordet, ja selbst das Opfer ist „leer“, also nicht-existent. Diese Denkfigur findet sich schon bei Takuan Sōhō (1573–1645), einem von *bushidō*-Liebhabern geschätzten Zen-Mönch. Takuan elaboriert im Hinblick auf die letzte non-duale Wirklichkeit („Leerheit“), dass alles „leer“ sei, der Feind, man selbst, die Hand, das Schwert, all das sei „leer“, daher könne man mit einem „leeren“ Herzen einen Schwertstich führen (= töten; Takuan 2001:97). Auch Miyamoto Musashi vermerkt, dass die optimale mentale Verfassung, wenn man auf einen Gegner losgeht, die sei, Herz und Geist (*kokoro* 心) in einen Zustand der Leere (*kū* 空) zu versetzen (Miyamoto 1986:242).

Eine korrektive Gegenstimme erhob sich aus den eigenen Reihen: Ichikawa Hakugen (1902–1986) war ein Zen-Mönch und Gelehrter, der sich zeitlebens kritisch mit dem Verhalten des Buddhismus angesichts des Krieges auseinandergesetzt hat. Im Sinne des oben Vermerkten notierte er: „Die Doktrin des Nicht-Selbst wurde zu einer Theorie und Ethik im Dienste des Mikado-Imperialismus.“ (Ives 1992:93) Die metaphysisch-ontologische Einsicht des Buddhismus in Hinsicht auf die Nicht-Existenz einer Seele oder eines Ich wurde damit in die konfuzianische ethische Tugend einer selbstlosen Loyalität umgeschrieben.

Die Kooptation und Kooperation des Buddhismus mit dem Militarismus verdanke sich nicht nur der Indienstnahme des *bushidō* und der Vorstellung des „Schwert und Zen

sind eins“ (*kenzen ichinyo* 劍禪一如)⁷, sondern liege tief in der symbiotischen Verflechtung zwischen Religion (hier: Buddhismus) und Macht verwurzelt. Unter dem Leitbegriff „Buddhismus des imperialen Weges“ (*kōdō bukkyō* 皇道仏教) hat Christopher Ives (2009) eindrücklich gezeigt, dass nicht nur die Zen-Schulen, sondern der gesamte in Japan etablierte Buddhismus und von ihm getragene Organisationen die militärischen Unterfangen und die Kriegsideologie des japanischen Regimes in der Zeit des Tennō -Totalitarismus mitgetragen und unterstützt haben.

Die von Hakugen offengelegte Pervertierung der philosophischen Lehre der „Ich-Lo-sigkeit“ in eine feudalethische Doktrin des „ich-losen“ Dienstes an Staat und Tennō fand seine Zuspitzung in der Formel *messhi hōkō* (滅私奉公 „Auslöschung des Ego im Dienste des Gemeinwesens“). Ives verweist in diesem Zusammenhang auf das Konzept des *on* (恩), das in sozialen Verhältnissen eine gegenseitige Verpflichtung zum Ausdruck bringt. Sozial Höherstehenden gebührt Dank für deren Wohltaten und Fürsorge. *On* ist eine Dankesschuld und eine Bringschuld, da man sich für erhaltene Gunst und Güter revanchieren sollte. So kann einem (idealerweise) wohlwollenden Kaiser gegenüber mit Loyalität und Dienstbereitschaft diese Dankbarkeit zum Ausdruck gebracht werden. Im Ausnahmezustand des Krieges bedeutet dies, für den Kaiser ins Feld zu ziehen und gegebenenfalls sein Leben für ihn hinzugeben. Genau in diesem Sinne wurde die Dankesbezeugung und Rückzahlung (*hōon* 報恩) der Schuld von den Militaristen interpretiert. Der Zenmeister Iida Tōin (1863–1937) spricht ausdrücklich vom „Krieger-Zen“ (*bujinzen* 武人禪) und dem „Weg des Kriegers“ (*bushidō* 武士道), demgemäß in der Selbstaufopferung und dem Sterben für den Tennō jegliche Dankesschuld (*on*) beglichen würde (Ives 2009:32). Auch hier finden wir die unerquickliche Verbindung von Zen, Kriegerum und damit Töten und Märtyrertum.

Um es klar zu stellen: ich finde nicht, dass Zen im Karate nichts verloren hätte, nur nicht in der Form, wie es von D.T. Suzuki und für die Kriegstreiberei propagiert wurde. Eine instrumentelle Interpretation des Zen im Sinne einer völligen Apathisierung, um ein effektiverer Killer zu werden, widerspricht nicht nur jeglicher buddhistischen Ethik, sondern auch jedem humanistischen Grundempfinden.

Mushin

Das von D.T. Suzuki oben ins Treffen geführte *mushin* 無心 (Nicht-Geist/Herz) ist eines der Konzepte, das in *Budō*-Kreisen Karriere gemacht hat. Es geht auf den Zen-Mönch Takuan Sōhō (1573–1645) und seine Schrift *Fudōchi shinmyōroku* („Wundersame Aufzeichnungen über die unerschütterliche Weisheit“) zurück. Er verfasste sie als Brief an Yagyū Munenori, einen berühmten Schwertmeister. Obwohl Takuan einige andere Umschreibungen für den idealen Geisteszustand in einem buddhistischen Verständnis

7 Dies wurde 1934 auf den Vorschlag von Shaku Sōen (1859–1919; Lehrer von D.T. Suzuki) ins Karate übernommen: es müsse lediglich das 劍 für „Schwert“ mit dem 拳 für „Faust“ ausgetauscht werden, seine Variante lautet: 劍禪一致 *kenzen itchi*, respektive 拳禪一致; „Schwert/Faust sind eins“, Wittwer 2016:52-3.

verwendet, wurde *mushin* heraus- und aufgegriffen und immer wieder kommentiert. *Mushin* beschreibt einen wachen Geist, ungebunden, an nichts haftend, nirgends Halt machend, fließend wie Wasser (so im Original: Takuan 2011:76 u. 77) von Augenblick zu Augenblick. Takuan kennt die Falle: wer versucht, diesen Zustand dadurch hervorzurufen, indem er alles aus dem Geiste wegzuräumen trachtet, hat wiederum etwas im Geiste. Der „Nicht-Geist“ möge sich ungewollt und auf natürliche Weise einstellen. Das Bild und Lob des nachgiebigen, flexiblen, Hartes durch Weichheit überwindenden Wassers wurde übrigens schon von Laozi lanciert und von dem Fechtmeister Miyamoto Musashi (1584–1645) übernommen. Endgültig plagiiert oder popularisiert wurde es bekannterweise von Bruce Lee, der in einem Interview (und Film) mit großer Pose verkündete: „*Be (like) water, my friend!*“

Mushin ist genau genommen die Abkürzung von *mushin no shin* 無心の心 oder *mushin no kokoro*. 心 wird sinojapanisch *shin* und japanisch *kokoro* gelesen. *Kokoro* umfasst emotional-psychische Elemente und ist schwer mit einem einzigen Begriff wiederzugeben. Es ist „Geist, Gemüt, Sinn, Herz, Essenz“. *Mushin no shin* ist also „der Geist des Nicht-Geistes“. Diese „Verdoppelung“ ist in meinen Augen von großer Bedeutung. Sie drückt aus, dass man sich des Bewusstseins bewusst ist, was als Meta-Kognition oder De-Zentrierung bezeichnet wird. Das ist wahrscheinlich eine nur dem Menschen erschließbare Fähigkeit. Der Buddhistologe Franz-Johannes Litsch beschreibt sie so:

Achtsamkeit ist die auf die Aufmerksamkeit gerichtete Aufmerksamkeit. Sie ist jene menschliche Fähigkeit, in der das Bewusstsein sich selbst in Bezug zu den von ihm erfahrenen Phänomenen betrachtet und durchschaut. [...] Achtsamkeit ist Selbstgewahrsein ohne ein Selbst. (Litsch 2015/16:7; ohne Hervorhebungen des Originals).

Diese hyperwache, egofreie, allumfassende Wachheit und das Gewahrsein ist nun im Buddhismus nicht eine isolierte Geistesverfassung oder Psychotechnik, die dazu dienen soll, irgendetwas besser zu tun, um etwa optimierter kämpfen zu können. Meditation war für Buddha weder Selbstzweck noch für irgendeine Verzweckung bestimmt. Zen und seine mit dem modischen Label „Mindfulness“ versehene Variante hat im Westen in der reduzierten Form eines psychischen Potenzmittels für Manager, als Wellness-Element, zur Stress- und Schmerzminderung bis ins US-Militär und Silicon Valley Karriere gemacht.

Wenn im Karate mit (zen-)buddhistischen Konzepten operiert wird, sollte der soziologische und ethische Kontext mitbedacht werden. Reines Gewahrsein (*mushin*) und Weisheit sind immer gepaart mit Mitgefühl und Allverbundenheit. Die geistige Ruhe ist im Mahāyāna-Buddhismus nur eine der vier heilsamen „Ausstrahlungen“ (*brahmavihāra*). Diese sind nach außen gerichtet und dabei werden auch die vier großen Tugenden genannt und als positive Gefühle in die Welt gesandt: Güte, Mitgefühl,

Mitfreude und Gleichmut.⁸ Nur mit einem Kurzverweis kann ich auf den klinischen Psychologen und Taijiquan und Karate-Praktizierenden Yukawa Shintarō aufmerksam machen, der eine differenzierte, praxisorientierte und ideologiefreie Integration des Zen ins Karate anregt (Yukawa 2014 u. 2017).

Bushidō adieu!

Ein Thema, bei dem Westler gerne in romantisches Fabulieren verfallen, ist der Ehrenkodex der Krieger, der *bushidō*. Die Verbindung des *bushidō* mit dem Zen und den Kampfkünsten geht gleichfalls auf den viel gelesenen D.T. Suzuki zurück. Beim *bushidō* handelt es sich um ein oder vielmehr um mehrere Konstrukt(e) des 19. Jh., das sich auf historische Quellen beruft, hingegen vornehmlich einer Grundlegung einer spezifisch japanischen Ethik zu dienen hatte. Diese trug zur Ausbildung einer nationalen Identität und des Bewusstseins bei, Teil eines gemeinsamen „Volkskörpers“ (*kokutai*) zu sein. Das Oberhaupt war der Tennō, dem in einer opportunen Uminterpretation die Loyalität und der absolute Gehorsam geschuldet war, wie einst im *bushidō* dem Lehnsherrn. Die Parole *chūkun aikoku* („Loyalität zum Kaiser, Liebe zum Vaterland“) wurde zu einem zentralen Element dieses als „imperialer“ *bushidō* stilisierten ideologischen Amalgams, in dem des weiteren Selbstaufopferung, Sterben für den vergötterten Tennō und Heimatland, kaltblütiges Töten, blinde Gefolgschaft, Überlegenheit der japanischen Seele (*Yamato damashii*), Disziplin, Frugalität, Pflichtbewusstsein und Fatalismus betont wurden. In dieser Form wurde der *bushidō* als verbindlich für das ganze Volk propagiert und zur Mobilisierung und Unterstützung der von Japan geführten Kriege instrumentalisiert.

Für die Herrschenden des neu geschmiedeten imperialen Japan bildete dann ein Komplex an Samurai/bushidō Ideen ein Mittel, mit dem die Bevölkerung nutzbringend zusammengebunden und durch den totalisierenden Charakter eines loyalen, opferbereiten Samurai auf die Ziele des Staates ausgerichtet werden konnte. Bushidō – der Kodex der Samurai – war für die [...] Meiji-Oligarchen⁹, der Kodex der Nation. (Gainty 2013:24)

Die Butokukai und in der Verlängerung die zur Schulung des Kampfgeistes geförderten Kriegskünste (*budō*) spielten eine zentrale Rolle in dieser „Bushidoisierung“ oder „Samuraisierung“ (Befu 1971:50) des japanischen Volkes und waren dermaßen kompromittiert, dass *budō*-Disziplinen wegen ihrer ultranationalistischen Kriegstreiberei und Verstrickung in das totalitäre Regime von der amerikanischen Besatzung auf Jahre verboten wurden. Nach dem Krieg konnte diese Spielart des *bushidō* als pathologi-

8 Interessanterweise finden sich diese vier positiven Qualitäten in gleicher Reihe und Weise in den Yoga-Sūtras des *Patanjali*: *maitrī-karunā-muditopeksānām* (liebende Güte, Mitgefühl, Heiterkeit, Gleichmut; Vivekananda 1978:153). Es sind dies die Geisteszustände, die ein Bodhisattwa kultiviert, um alle Wesen zur Befreiung zu geleiten. Sie werden meditativ in alle Himmelsrichtungen ausgesandt und heißen auch die vier „Unermesslichen“ (Sanskrit.: *apramāna*, Pali: *appamannā*).

9 In der Mehrzahl ehemalige Samurai vornehmlich aus SüdJapan, die während der Meiji-Restauration ab 1868 auf der Seite des Kaiserhauses gestanden und den Sturz des Shogunats vorangetrieben hatten.

sche Verirrung gebrandmarkt werden und in Ausblendung dieser historischen Periode eine Suche nach dem „wahren“ *bushidō* starten, die zu dessen Auferstehung in gereinigter Form führte (Genaueres im Kapitel „Bushidō“ in Herbert 2023:204-230).

Nitobe-Bushidō und die Japan Karate Association (JKA)

Unter den unzähligen Werken, die zum *bushidō* verfasst wurden, ragt eines heraus, das wohl die bekannteste Schrift zum Thema im Westen darstellt. Auf Deutsch gerne mit dem (Unter)Titel „Die Seele Japans“ versehen, erschien dieses Buch zuerst auf Englisch im Jahre 1900. Sein Autor Nitobe Inazō (1862–1933) war Quäker, mit einer Amerikanerin verheiratet und lange Jahre seines Lebens im Ausland tätig. Adressat seiner Schrift waren Nicht-Japaner, denen demonstriert werden sollte, dass es in Japan eine dem Christentum ebenbürtige Ethik gegeben hatte. Bibelzitate, Analogien zum europäischen Rittertum und der Stoa wurden von ihm herangezogen, und sein *bushidō* bekam damit einen universalistischen Charakter. Andere Autoren liebten die japanische Einzigartigkeit und Exklusivität des *bushidō* zu betonen und zwischen diesen Polen bewegte sich über die Zeit die Einschätzung des *bushidō*. Eine abgeschwächte Form des Universalismus sah in den im *bushidō* gepriesenen Tugenden durchaus universal-humanistische Ideale, die hingegen in Japan ihre edelste und höchste Ausprägung erfahren hatten. Nitobes Haltung tendierte in letztere Richtung zu gehen.

Historisch nüchtern betrachtet, hat der *bushidō* mit dem Karate nichts zu schaffen, auch wenn das westliche Schwärmer und japanische Chauvinisten anders sehen wollen. Das Karate erreichte die Hauptinsel zu einer Zeit, als die Kriegerkaste der *bushi* seit rund einem halben Jahrhundert abgeschafft und obsolet geworden war. Der *bushidō* in seiner japanischen Version hatte umgekehrt in der Aristokratie Okinawas keine Rolle gespielt. Diesen Adligen war das Tragen von Schwertern in der Öffentlichkeit untersagt und sie waren viel eher Gelehrte, Bürokraten, Landgutverwalter und Beamte als professionelle Krieger. Die Aufladung des Karate mit dem *bushidō* ist eine *Mésalliance* aus der ideologisch aufgeheizten Periode des japanischen Militarismus und imperialistischen Tennō -Totalitarismus der 1930er bis Mitte 1940er Jahre. Nach Bayer ist auch das Karate in dieser Epoche in das Fahrwasser der aggressiven nationalistischen Mobilisierung der Kampfkünste für die Ausbildung eines „Kriegergeistes“ geraten, und er beschreibt eindringlich, wie der *bushidō* in eine mörderische und todesverachtende Ideologie pervertiert und instrumentalisiert worden war (Bayer 2023:37ff.).¹⁰ Ein derart verkorkster *bushidō* hat in einer demokratisch-egalitär ausgerichteten Gesellschaft nichts mehr zu suchen. Er sollte wegen seiner historischen Belastetheit und als Anachronismus vom Karate ferngehalten werden.

Wahres Karate beruhe auf dem *bushidō* und dieser sei fest in der Lehre des Zen verankert, heißt es dessen ungeachtet unter der Rubrik „philosophy“ in der englischen Ver-

¹⁰ Es wurden gar Karatemeister zur Ausbildung von Spezialkommandos des Militärs angestellt. (Mottorn 2010:476)

sion der Homepage der Japan Karate Association. Der Tugendkatalog, der sich dort findet, deckt sich vollständig mit dem Nitobe-*bushidō*, wie er in Wikipedia beschrieben ist. Im Folgenden findet sich eine von mir erstellte Synopse der Nitobe-Version aus der Wikipedia (links¹¹) und der *bushidō*-Ideale aus der Homepage der JKA/Japan Karate Association (rechts¹²):

Rechtschaffenheit	<i>gi</i> 義	<i>seigi</i> 正義
Mut	<i>yū</i> 勇	<i>yūki</i> 勇氣
Wohllwollen	<i>jin</i> 仁	<i>jin</i> 仁
Respekt	<i>rei</i> 礼	<i>reigi</i> 礼儀
Ehrlichkeit	<i>makoto</i> 誠	<i>makoto</i> 誠
Ehre	<i>meiyo</i> 名誉	<i>meiyo</i> 名誉
Pflicht und Loyalität	<i>chūgi</i> 忠義	<i>chūgi</i> 忠義
Selbstdisziplin	<i>jisei</i> 自制	

Außer der Selbstdisziplin findet sich alles in der JKA-Version mit Abweichungen nur an drei Stellen, an denen in der JKA-Fassung eine aus zwei Zeichen zusammengesetzte gleichbedeutende Vokabel verwendet wird, selbst die Reihenfolge ist identisch. Die hier aufgelisteten Ideale stammen vornehmlich aus dem Konfuzianismus und sind im Zen erst durch dessen Rezeption aufgetaucht. Zudem handelt es sich um humanistische, universal auffindbare Werte, die gepflegt werden können, ohne auf den *bushidō* zu rekurrieren. Wenn wir uns die Schriften von Funakoshi Gichin (1868–1957), auf den sich die JKA als einen der Gründungsväter und Shōtōkan-Stil-Pioniere beruft, ansehen, wird deutlich, dass das Karate ethisch gut fundiert ist, ohne dass Funakoshi sich irgendwo auf den *bushidō* berufen hätte. Im Ausland schmücken sich Karate-Schulen gerne mit dem Titel „Bushido“. Ich halte *bushidō* im Zusammenhang mit Karate für entbehrlich, ja, er sollte auf dem Müllhaufen der Geschichte entsorgt werden.

Karate und die Kunst der Schwertführung

Nicht vergessen (oder unterschlagen) werden darf als „dritte Linie“ (neben *ti* und chinesischem *quanfa*) der Einfluss der japanischen Kampfkünste auf das Tōdi. Seit der Administration 1609 durch den Shimazu-Clan aus Satsuma gab es vermehrten Austausch mit den japanischen Hauptinseln, vor allem der südlichsten, Kyushu. Namentlich die Schwertfechtkunst der Jigen-ryū fand viel Anklang unter Aristokraten aus Okinawa. Aber auch Jujutsu (*yawara*) und *sōjutsu* (槍術 Kunst des Speerführens) wurden studiert und inkorporiert (Koyama, Wada und Kadokaru 2021:26). Die Japanisierung des Karate hatte schon auf Okinawa begonnen.

11 <https://en.wikipedia.org/wiki/Bushido>, letzter Abruf: 24. November 2024

12 <https://www.jka.or.jp/en/about-jka/philosophy/>, letzter Abruf: 24. November 2024

Bushi Matsumura Sōkon, der Lehrer von Itosu Ankō (1831–1915) und Asato Ankō (1827–1906), von denen beiden Funakoshi gelernt hatte, war ein Meister der Schwertfechtkunst Jigen-ryū, die auch von Itosu und Asato beherrscht wurde. Shōtōkan wurde stark von dieser in Satsuma gepflegten Schwertschule beeinflusst. Zu nennen sind: das Vertrauen auf den Erstschlag¹³, auf Wucht und Kraft, die Reduktion auf wenige direkte Techniken, die Attacke aus langer Distanz, das Hineinspringen (*tobikomi*) in den Gegner (wie in der *kata* Enpi, deren Namen auch aus der Jigen-ryū stammen dürfte), die Strategie des unerbittlichen Nachvornegehens und Nicht-Zurückweichens, der Kampfschrei „*ēi*“, das unzählige Repetieren einer Technik, die Verwendung eines Schlagpfostens als Trainingsgerät, die Maxime „ein Schwertstreich/Faustschlag – sichere Tötung“ (*ikken hissatsu*, das *ikken* kann mit *ken* 剣 für „Schwert“ oder *ken* 拳 für „Faust“ geschrieben werden), die Maxime, Hände und Füße als Schwerter zu betrachten, die von Asato lanciert und von Itosu übernommen worden war (Details in Wittwer 2016:64-87).

In der Jigenryū gab es die Trainingsanweisung „3.000 Hiebe des Morgens, 3.000 am Abend“ (bei Wittwer 2016:73 sind es gar 8.000 abends, so auch in Maebayashi 2007:313) und dies wird in einem Atemzug mit den tausenden Malen des Einschlagens auf den mit Stroh umwickelten Schlagpfosten (*makiwara*) im regulären Training auf der Takushoku-Universität genannt (Koyama, Wada und Kadekaru 2020:174-5).

Karate als Leibeserziehung

Westliche Gymnastik wurde in den 1870er Jahren eingeführt und „Zimmerymnastik“ nach französischen und schwedischen Modellen vom Unterrichtsministerium gefördert. In den Schulen gab es militärische Drills (*heishiki taisō* und *tairetsu undō*). In den 1880er Jahren begann die Rückbesinnung auf die japanischen *bujutsu* und deren Schulung von Körper und Geist. Mit der Einführung der Kampfkünste in das Erziehungsprogramm erstarkte die Doktrin, nach der alle japanischen Bürger als Erben der Samurai und Kampfkunsttradition galten, die bis heute nachwirkt (Gainty 2013:115). Nach langen Debatten über das Pro und Contra in bezug auf westliche Gymnastikformen und einheimische Kriegskünste als Teil des Erziehungsprogramms wurden schließlich 1911 Judo und Kendo als Wahlfach in Mittelschulen und Lehrerakademien eingeführt, 1918 auch in Elementarschulen zugelassen. Ab 1931 wurde Unterricht in den beiden Kampfsportdisziplinen vom Unterrichtsministerium zum Pflichtfach gemacht (Gainty 2013:95).

In Okinawa wurde das Karate schon 1905 in die Schulen eingeführt. Darum hatte sich Itosu Ankō bemüht, der darum gerne als der eigentliche Vater des modernen Karate tituliert wird. Er schrieb 1908 auch eine berühmte Eingabe an das Gremium für Erzie-

13 *Sente hisshō* 先手必勝 „Erster Zug – sicherer Sieg“, das berühmte *sente nashi* („keine erste Attacke“) des Funakoshi kam erst später. Es kann jedoch so interpretiert werden, dass man durch sein Verhalten und Wesen keine Auseinandersetzung oder Aggression initiiert, was hingegen als Antwort auf eine solche einen präventiven Erstschlag zulässt.

hung der Präfektur Okinawa, die 10 Maximen auflistet. Itosu vereinfachte und schuf *kata* für den Schulunterricht. Das Karate wurde entschärft. Viele offene Handtechniken oder Fingerstöße wurden durch die geschlossene Faust ersetzt, da diese weniger tief in empfindliche Stellen eindringt. Hebeln, Würgen, Würfe, Genickumdrehen, Manipulation von Vitalpunkten und dergleichen wurden aus dem Programm genommen.

Die Ausrichtung auf Leibeserziehung hat das Training des Karate nachhaltig verändert. In großen Gruppen wurden nach militärischem Kommando und in endloser Repetition die grundlegenden Formen (*kata*) geübt. Nach und nach wurden einzelne Techniken isoliert trainiert und ein Format geschaffen, das heute *kihon* („Basis[techniken]“) genannt wird. Analog zu Kendo und Judo wurden Partnerübungen (*kumite*) eingeführt, wie es auch den Vorgaben der Butokukai entsprach. Heute wird in Japan Karate nach dem 3-K-Schema (*kihon, kumite, kata*) gelehrt und praktiziert. Seit es sportliche Wettkämpfe gibt, ist das Training darauf ausgerichtet und sehr athletisch geworden. Die Kulmination stellt die olympische Variante des Sportkarate dar, ein modernes Amalgam aus westlichen und japanischen Konzeptionen.

Der entscheidende Schlag (*ippon*)

Die Regeln, die für die sportlichen Zweikämpfe ausgearbeitet wurden, sahen vor, dass die Techniken kurz vor dem Auftreffen abgestoppt werden (*sundome* 寸止め; ein *sun* entspricht etwa 3 cm). Um die Kontrolle – vor allem der Fausttechniken – einzuprogrammieren, wurde die abrupte Arretierung betont und praktiziert. Anfangs wurde in der JKA nach dem *ippon*-Prinzip (*ippon* 一本 = eine entscheidende Wertung) gekämpft, ganz nach der Vorstellung vom einen tödlichen Faustuschlag = 一拳必殺 *ikken hissatsu*. Um eine Wertung zu erhalten, musste die Technik treffsicher, kontrolliert, schnell und stark sein. Im Training wurde neben der Rasanz der Kraftaspekt im Endpunkt der Technik hervorgehoben. Dafür wurde der Begriff *kime* (決め oder 極め) geprägt.

Das Buch *Karate. The art of empty hand fighting* von Nishiyama Hidetaka dürfte neben dem *Dynamic Karate* von Nakayama Masatoshi zu den einflussreichsten Werken zum Shōtōkan in seiner ersten Stunde gehören. Dort überträgt Nishiyama *kime* mit „focus“ ins Englische:

Kurz gesagt, „Fokus“ im Karate verweist auf die Konzentration der gesamten Energie des Körpers in einem Augenblick auf ein bestimmtes Ziel. [...] Wie sich die Faust dem Ziel nähert, wird ihre Geschwindigkeit auf ihren maximalen Punkt hin beschleunigt und im Moment des Aufireffens werden die Muskeln des ganzen Körpers angespannt. ... Im Wesentlichen ist es das, was im Karate „Fokus“ bedeutet. (Nishiyama und Brown 1960:21).

Diese gesamtkörperliche muskuläre Anspannung wurde nun mehr und mehr übertrieben und führte zu verkrampften und hölzernen Bewegungen. Bis heute werden auch *kata* im Shōtōkan sehr kraftbetont, abgehackt, in Staccato-Manier und hart ausgeführt. Das liegt an der Überbetonung von Muskelkraft und der äußeren Form der Endstel-

lung einer Technik, anstatt auf die fluiden Übergänge und Bewegungen selbst zu achten bzw. die *kata* nicht in ihrer Gesamtgestalt, sondern als Aneinanderreihung von Einzelelementen (*kihon!*) zu verstehen (Westfeling 2015:86).

Egami Shigeru, ein direkter Schüler von Funakoshi Gichin, hatte sich 1957 vom Shōtōkan mit einer eigenen Organisation (Shōtōkai) abgespalten. Sein Karate ist nicht rigid, sondern fließend ohne abrupte Muskelstarre und auf die Regulierung der Vitalenergie (*ki*) und die Verschmelzung der physischen und spirituellen Energie ausgerichtet (Egami 2010:65). Er war gegen eine Professionalisierung des Karate und den sportlichen Wettkampf. Mit Egami wurden weiche Elemente aus dem Shōtōkan hinaus eskamotiert. Meister wie Asai Tesuhiko (Weißer Kranich-Stil Kung-fu), Albert Cheah (Taijiquan), Kanazawa Hirokazu (Taijiquan) oder Rick Hotton (Aikido) versuch(t)en, auf deren Wichtigkeit zu verweisen und einiges davon wieder zu integrieren.

Etliche Komponenten, die Shōtōkan zu einer extrem harten Schule machen, sind ihm inhärent: es gehört nach chinesischem Verständnis zu den Stilen der „langen Faust“ (jap. *chōken* 長拳), letztlich zu den Derivaten des Shaolin-Boxens. Ausfallschritte, tiefe Stellungen, ausladende, geradlinige Techniken, akrobatische Sprünge, hohe Tritte und mehr sind dafür charakteristisch. Dem Kendo wurden Partnerübungen abgeschaut, bei denen in geradliniger, der Zentralachse folgende Einschlagangriffe im Vorwärtsschreiten exekutiert werden. Abwehrbewegungen werden unerbittlich und hart ausgeführt, in der Weise eines Angriffs, wie manche Shōtōkan-Verfechter meinen, um dem Gegner so viel Schmerz zuzufügen, dass ihm die Lust für weitere Attacken vergeht. Daneben gibt es freilich auch Ausweichmanöver und die aus den weichen Stilen bekannten ablenkenden Fege- oder Greiftechniken, bei denen die Kraft des Opponenten gegen diesen ausgenützt wird, aber die sind eher sekundär.

Reduktion und methodische Simplifizierung

Wollte man Abstraktion, Minimalismus, Schlichtheit, Konzentration auf das Wesentliche, Schnörkellosigkeit und Natürlichkeit als Charakteristika einer zen-buddhistisch inspirierten Ästhetik anführen, ließen sie sich durchaus auf die technische Ausrichtung des Shōtōkan-Karate übertragen. Nicht zuletzt wegen dem Reglement für den sportlichen Wettkampf und ursprünglich auch zur Abgrenzung zum Judo oder Aikido wurden Greifen, Würfe, Hebel und Bodenkampf eliminiert. Sie waren einst integrierter Teil des Karate auf Okinawa und werden heute von an praktischer Anwendung interessierten Karate-Forschern wieder ins Repertoire „zurückgeholt“. Im Übrigen ist auch das in Okinawa übliche Training mit Waffen aus dem Shōtōkan weitgehend verschwunden. Das technische Inventar wurde auf das Essentielle verschlankt. Shōtōkan zeichnet sich durch tiefe Stellungen, lange, geradlinige, rasante Techniken mit momenthaftem Krafteinsatz aus. Es gehört zu den härtesten Stilen des Karate-dō.

Im olympischen Karate werden häufig zirkuläre hohe Beintechniken zum Kopf, Fußfegetechniken und aus dem Gleichgewicht Rempeln ausgeführt, da sie viele Punkte

einbringen. Im traditionellen Shōtōkan sind es auch im sportlichen Zweikampf überwiegend gerade Fauststöße, die zum Einsatz kommen. Diese Reduktion auf wenige, effektive Techniken macht aus einem Selbstverteidigungsgesichtspunkt her durchaus Sinn. Im Ernstfall können Angst, Fluchtreflex oder Erstarren das Bewusstsein des Angegriffenen trüben. Verfügt man über eine begrenzte, aber gut eingespielte Zahl an Techniken, können diese quasi automatisch abgerufen werden. Metaphorisch gesprochen: stünde man da vor einem Kasten mit unzähligen verschiedenen Werkzeugen, würde die Qual der Wahl lähmend wirken. Einige wenige, aber perfektionierte Techniken tun hier buchstäblich wahllos ihren Dienst. Im Shōtōkan wurden überflüssige, effekthascherische Bewegungen eliminiert. Einfache zielgerade und wirkungsvolle Techniken wurden methodisch und didaktisch so aufbereitet, dass sie gut erlernbar sind. Darin liegt eine Stärke des Shōtōkan, die zu seiner weltweiten Beliebtheit beigetragen haben mochte.

Präzise Form wichtiger als Funktion

Als japanische Vorliebe in der Didaktik darf vielleicht gelten, dass lange (Bewegungs-) Abläufe in kleine Schritte zerlegt und dann im Detail endlos wiederholt und geübt werden.¹⁴ Später wird die Sequenz wieder zusammengesetzt. Das führte zur Aufspaltung der *kata* in Einzeltechniken, die dann den Korpus der Grundaustattung (*kihon*) bildeten. Diese Grundtechniken wurden mit Lineal und Winkelmesser genauestens festgelegt und auch für sie gilt eine Schablone oder Schema, dem lehrbuchgetreu Folge zu leisten ist. Präzision und korrekte Form werden hochgeschätzt. *Kata* spielen ja auch in anderen japanischen Kampfkünsten eine Rolle und auch in der Teezeremonie, dem Blumenstecken, der Kalligraphie, dem Theater und dem Tanz (Tokitsu 2012:82). Die minutiöse Kodifizierung und dogmatisch zu nennende Festschreibung jedes Handgriffes, jeder Positur und jeder Einzelheit in den japanischen schönen Künsten ist auffällig. Stile unterscheiden sich oft nur in dem in Freudscher Manier zu beschreibenden „Narzissmus der kleinen Unterschiede“. Form wurde so im Karate sowohl in den Einzelbewegungen als auch in den *kata* über die Funktion gestellt – eine wohl als typisch japanisch zu nennende Eigenheit. Die Fixiertheit auf korrekte Form birgt die Gefahr in sich, zu etwas zu führen, was in der Schwertkunst abschätzig als „blumige Schwertführung“ (*kahō kenpō* 華法剣法) bezeichnet wurde. In der Tokugawa-Zeit „degenerierten“ manche Stilrichtung (*ryūha*) in die rein formale und äußerliche Übung fossilierter *kata* ohne ein Verständnis für die dahinterliegenden Prinzipien.

Geschicklichkeit in der Übung von Mustern wurde Ziel und Zweck an sich. Kata wurden protziger und stärker stilisiert, während die Praktizierenden irgendwie durch sie hindurchtanzten, ohne den Versuch mehr als nur ihre äußere Form zu internalisieren. (Friday 1997:118).

14 Anschauungsunterricht böte hier der Besuch einer der in Japan erstaunlich populären Flamenco-Schulen. Da wird jedes Schritchen und Trittschen einzeln einstudiert.

Es darf begründet vermutet werden, dass die okinawanischen Meister ihre Schüler auf der japanischen Hauptinsel nicht in die letzten Feinessen, um nicht „Geheimnisse“ zu sagen, eingeweiht haben (Heubeck 2014:21). Die oft brutalen bis letalen Anwendungen der in den *kata* kodierten Kampftechniken wurden nicht weitergegeben. Auch die in den Westen entsandten Instrukturen hatten davon oft keine Ahnung. Sie waren Spitzensportler. Ihre Erklärungen zur Anwendung der *kata*-Bewegungen waren formgetreu, aber unrealistisch und selbst im Sinne des Selbstschutzes untauglich. Anfänglich wurde *kata* im deutschen Sprachraum verkürzt als „Kür“ bezeichnet und galt lediglich als Komponente der Ordnung für Gürtelprüfungen oder ästhetisch-sportliche Kunstfertigkeit für Wettkämpfe.

Niemand traute sich, in der Anfangsphase der Transmission das mangelnde Kampfkunstverständnis der japanischen *sensei* zu demontieren. Unterdessen hat sich eine als *practical* oder *applied Karate* genannte Richtung etabliert, die dem Abhilfe schafft und altes Wissen in die Praxis umzusetzen sucht. Vorreiter und Proponenten sind Patrick McCarthy und Iain Abernethy. Eine *kata* ist aber nicht nur eine verschlüsselte Kampfmethodik für sich, sondern auch eine energetische Übung (*ki*-Fluxregulation) und spirituelle Praktik (ausgezeichnet ausgeführt in: Westföhl 2015). Damit gelingt auch der Brückenschlag zu den chinesischen Gesundheitsmethoden, auf die ich am Schluss konzipieren möchte.

Ryūha

Schablonendenken lässt sich auch an der Prävalenz von Stilrichtungen (*ryūha*) ablesen. Die Entwicklung von formalen Schulen in der Schwertkunst kam in der späten Sengoku-Periode (1467–1585) auf und verbreitete sich in der Tokugawa-Zeit. Letztere war durch Frieden, Urbanisierung, kulturelle Blüte und breite Bildung gekennzeichnet. Die Kampfkünste wurden mangels realkriegerischer Erprobung zu einer eleganten Freizeitbeschäftigung und über neo-konfuzianische, buddhistische, daoistische und andere philosophische Elemente wurde in ihnen ein tieferer Sinn gesucht. In Analogie zu den *ryūha*-Systemen in anderen Künsten wie dem Teetrinken oder Blumenstecken wurden Kampfkunstschulen mit bestimmten Familien in Verbindung gebracht. Diese organisierten ihre Künste nach dem *iemoto*-Prinzip, der Transmission über das jeweilige „Oberhaupt des Hauses“. Aus diesen „originalen“ Schulen entstanden dann Zweige und eigenständige neue Stile.

Kampfkunstpraxis in ryūha der Mitte Tokugawa Ära war durch Ritual, Disziplin und die endlose wiederholte Übung einer festgesetzten Form oder kata charakterisiert. (Gainty 2013:19)

Die ältesten Schulen gehen bis ins 14. Jh. zurück, und eine historische Tafel der wichtigsten *ryūha* listet 35 Stilrichtungen auf, die auf drei zentrale Traditionslinien zurückgehen, die „den Kern der Lehren für hunderte von Ablegerschulen lieferten.“ (Bennett 2015: 46 u. 51) In einer Website, die sich „Sengoku-Geschichte“ betitelt, heißt es, dass

sprichwörtlich davon die Rede war, es gäbe so viele *ryūha* wie „Sterne am Himmel“.¹⁵ Historisch dokumentiert seien über 700. Soviele *ryūha* existieren heute nach Friday (1997:18) allein in der Schwertkunst (*kenjutsu*). Einer groben Schätzung nach sollen Ende des 18. Jahrhunderts 45 Schulen des *kyūjutsu* (Bogenschießen), 167 Schulen des *jūjutsu* (Ringen) und – bei weitem am zahlreichsten – 620 Schulen des *kenjutsu* existiert haben (Bennett 2015:71).

Exklusivität und „Senseikratie“

Mit den *ryūha* verbunden ist Exklusivität und der doktrinäre Anspruch von Orthodoxie. Die Karate-Pioniere, die auf die Hauptinsel kamen, wurden ständig danach befragt, welcher Stilrichtung sie angehörten. Auch der Butokukai zuliebe mussten sie sich demgemäß einen Namen ausdenken. Gōjū-ryū war die erste Schulbezeichnung (1933) einer aus Okinawa stammenden Karate-Richtung. Die Stilbezeichnung „Shōtōkan“ (um 1940) für das Karate des Funakoshi Gichin wurde von seinen Schülern ausgeheckt. Funakoshi selbst bestand bis zuletzt darauf, dass Karate Karate sei und keine Schulrichtungen kenne. Mittlerweile ist das Shōtōkan-Karate international und national in hunderte verschiedene Organisationen aufgesplittert. Bis heute kann beobachtet werden, dass Anhängern einer bestimmten Gruppe der Besuch von Lehrgängen anderer Organisationen untersagt wird.

Jüngster Fall, der auch in den sozialen Medien viel Konsternation hervorrief, war ein Brief der JKA (2023), in dem ihren Mitgliedern verboten wurde, an Seminaren von Tanaka Masahisa, einem aus der JKA ausgeschlossenen, vormaligen JKA-Paradekämpfer, teilzunehmen. In Fällen wie diesen wird gerne „Loyalität“ ins Spiel gebracht. Diese gelte gegenüber dem eigenen Stil, der Organisation oder dem Lehrer. Nagai Akio, der viele Dekaden in Deutschland gelebt und unterrichtet hat, spricht gar davon, dass man am besten nur einem einzigen Lehrer und das ein Leben lang folgen solle. Dies wurde zurecht als „mittelalterlich“ und feudales Denken gebrandmarkt, das blinde Gefolgschaft und Ausschaltung kritischen Denkens befördere (Cook 2004:223). In Okinawa war es hingegen üblich, dass Karate-Studierende zu verschiedenen Lehrern geschickt wurden, um von diesen deren Spezialitäten und besonderes Können zu erlernen.

In Japan besitzt der Lehrer (*sensei*) in traditionellen Künsten eine Autorität, die nicht hinterfragbar ist. Unter den Schülern herrscht eine strenge Hierarchie zwischen den Veteranen und Altgedienten (*senpai*) und den Neuankömmlingen und Anfängern (*kōhai*). Dies ist streng chronologisch definiert und wird in Universitätsclubs rigoros eingehalten, ein Tag früher in den Club eingetreten zu sein, macht einen zum *senpai*.¹⁶

¹⁵ <https://sengoku-his.com/242>, letzter Abruf: 24. November 2024

¹⁶ Diese Hierarchie wird in Japan in Schulen und vor allem Sport- und Freizeitclubs lückenlos eingeübt und kann toxische Auswüchse nachziehen, wie erniedrigende Strafrituale, systematische Schikanen oder damit legitimatorisch verschleiertes Mobbing (cf. Herbert 2023:197-200).

Das *senpai-kōhai*-Verhältnis hat sich im „westlichen“ Karate kaum niedergeschlagen, wohl aber die Autokratie des Sensei. Sie wurden vor allem in der Anfangsphase der Transmission des Karate nach Amerika und Europa wie Halbgötter verehrt. Die Sen-seikratie führte zu Gehorsam, Unterwürfigkeit und Unfähigkeit, jegliche Kritik zu üben. Von den japanischen Sensei wurde hier zuweilen der *bushidō* bemüht, der den lernwilligen Westlern offenbar sehr imponierte. Unterdessen ist das durchschaut und weitgehend aufgelöst worden und in „westlichen“ Dōjō herrscht (hoffentlich) eine demokratischere Atmosphäre.

Ganbarizumu

Es liegt mir fern, völkerpsychologische oder generalisierende Thesen aufzustellen, dennoch sei auf Momente der japanischen Mentalität verwiesen, die eine gewisse Verbissenheit, Härte und Unnachgiebigkeit im Training befördern. Da wäre das *ganbarizumu* (Anstrengungssyndrom) zu nennen, das auch als Terminus Eingang in die japanische Sprache gefunden hat. Es leitet sich vom Verb *ganbaru* (頑張る = „sich bemühen, nicht aufgeben, weitermachen“) her und benennt eine Attitüde des Durchhaltens um jeden Preis. *Ganbatte* („Halte durch, gibt dir Mühe, weiter so!“) ist eine Formel, mit der Leute beim Gang zur Arbeit, zum Studium, zu sportlichen oder sonstigen Aktivitäten bedacht werden. Es ist Teil eines Wertekanons, der von Tom Rohlen (1986), der sich eingehend mit dem japanischen Erziehungssystem auseinandergesetzt hat, als *seishinshugi* („Spiritualismus“) gekennzeichnet wurde. Neben dem permanenten Sich-Anstrengen (*ganbaru*) gehören Zähnezusammenbeißen und Durchhalten (*gaman*), Geduld und Ausdauer (*shinbō*), Durchstehvermögen und Ausdauer (*konjō, nintai*), „Einsatz des Lebens“ (*inochigake*) und der Primat des (zumal japanischen) Geistes über die Materie (*Yamato-damashii*) dazu.

Im Rahmen einer geistigen Schulung findet sich das auch in Unternehmensphilosophien und allgemein im Arbeitsethos, und es kann davon ausgegangen werden, dass diese Betonung der Geistesstärke weite Resonanz findet. Rohlens Ausführungen (1986) beruhen auf einer teilnehmenden Beobachtung eines geistigen Schulungskurses (*seishin kyōiku*) für Bankangestellte Ende der 1960er Jahre. Da war ein Zen-Klosteraufenthalt, Ausdauermarsch, Besuch eines Kamikaze-Museums (!) sowie kommunales Wohnen und ehrenamtliches Arbeiten auf dem Land inbegriffen! Es darf daran erinnert werden, dass die „spirituelle Erziehung“ (*seishin kyōiku*) ab Beginn des 20. Jahrhunderts zu einem staatlich verfolgten Programm wurde, das vorerst in der Armee, dann in den Schulen vorangetrieben worden war. Kampfkunst und die Ideologie des *bushidō* und *Yamato damashii* waren Vehikel dafür (Bodiford 2010:386). Rohlen erwähnt, dass Zeitungsberichte den „spirituellen Schulungen“ in Firmen und Banken aufgrund deren Verwicklung in den ultranationalistischen Militarismus vor dem Zweiten Weltkrieg sehr kritisch gegenüberstanden.

Im Training in Kampfsportschulen führt das *seishinshugi* zum gnadenlosen Antreiben der Übenden bis zur Erschöpfung und darüber hinaus. Auf körperliche Gebrechen,

Verletzungen oder individuelle Leistungsgrenzen wird keinerlei Rücksicht genommen. Wer dies nicht durchhält, bleibt gnadenlos auf der Strecke. Die Kehrseite dieser Haltung ist eine gewisse Verachtung von Schwäche, Mitleidlosigkeit und Gefühlskälte.

End- und pausenlose Wiederholungen von Techniken können zu deren Automatisierung und zur Schulung eines starken Durchhaltewillens führen. Ermüdung und Aufgebenwollen zu überwinden und seine physischen Grenzen auszutesten, ist für junge Athleten eine gute Erfahrung, sollte aber nicht als Motto täglichen Trainings gelten. Für ältere Semester kann das körperschädigend und gefährlich sein. Für sie zählt Qualität, nicht Quantität der Bewegung. Funakoshi hat für moderate Übungszeiten plädiert und die Gesundheit und geistige Entfaltung an die erste Stelle gesetzt (dazu: Herbert 2023). Die betonte Härte des Trainings auf der japanischen Hauptinsel hängt wohl auch mit der Militarisierung des Karate zusammen, und aus dieser vom Krieg gezeichneten Phase kommt auch die Forderung, extreme Verhältnisse und Widrigkeiten durchstehen zu sollen. Lange war das Trinken von Wasser in Dōjō verboten und Klimaanlage nicht vorgesehen. Hitze und Kälte, Hunger und Durst auszuhalten, ist unter dem Gesichtspunkt des Karate als Wehrrertüchtigung erwünscht und für Fitness auf dem Schlachtfeld gefragt. Hier ist dank der Sportwissenschaft und medizinischer Erkenntnisse (Stichwort: Dehydration) ein Umdenken eingetreten. Die soldatische Dressur ist aber weitgehend erhalten geblieben. Seit Kinder aus kommerziellen Gründen zur Hauptklientel von Karateschulen zählen, ist diese gelockert und durch spielerische Elemente aufgebrochen worden. Eine stärkere Individualisierung und ein Abgehen vom Gruppendrill könnten dem Karate insgesamt und vor allem den betagteren Praktizierenden gut tun.

Ki-Harmonisierung

„Karate kommt nicht vom Konfuzianismus oder Buddhismus her“ lautet die berühmte Präambel der Eingabe („Zehn Maxime“, 1908) des Itosu Ankō an das Gremium für Bildung der Präfektur Okinawa, in der er um die Einführung des Karate als Leibeserziehung in den Schulen wirbt. „Herkunft“ ist tatsächlich die korrekte Übersetzung, aber in dieser Formulierung missverständlich, wenn nicht unsinnig. Freilich hat Karate seinen Ursprung nicht im Konfuzianismus oder Buddhismus, wurde aber von beiden in profunder Weise beeinflusst, noch viel mehr vom Daoismus. Den chinesischen Faustkampfmethoden hing seit der in Okinawa medial dicht verfolgten „Boxer-Rebellion“ (1900) ein „pseudo-religiöser“ Ruch an, da sie von sektenartigen, geheimbündlerischen Cliques getragen war. Karate sollte damit in keiner Weise in Verbindung gebracht werden (Koyama, Wada und Kadokaru 2021:74).

Itosus Aussage darf nicht als Dogma gelesen, sondern muss sorgfältig im historischen Kontext interpretiert werden. Es ging Itosu darum, jegliche religiöse Färbung des Karate wegzulöschen, da eine solche seinem Vorhaben geschadet hätte. Damit wurde aber auch eine Abkoppelung von meditativen Elementen initiiert. Itosu plädierte für eine

Erstarkung der Jugend mittels Karate und damit für die Stärkung der Nation, insbesondere auch des Militärs (!). Das war opportun und entsprach genau dem Zeitgeist des aufkommenden Nationalismus und Imperialismus (nicht nur in Japan). Itosu betont die Körperertüchtigung und sein Plädoyer hat einen starken martialischen Unterton, wenn er z.B. die Anweisung gibt, die eigenen Gliedmaßen als Schwerter zu betrachten. Damit hat er die Vereinseitigung des Karate vorangetrieben. Sein Dokument wird bis heute rezipiert und affirmativ zitiert. Ich meine, dass das Zeitkolorit und die ideologische Aufladung überdacht werden sollten und dass diese Maximen vorerst als historisches Denkmal angesehen werden sollten. Sie sind für eine moderne Praxis nicht bindend. Interessant bleibt Itosus Hinweis auf den *tanden* (丹田), der aus der inneren Physiologie des Daoismus stammt, was ihm womöglich nicht bewusst war. Der *tanden* gilt als Sammelstelle der universalen Energie des *ki*. In den Artikeln 4 und 5 seines Textes erwähnt Itosu, dass die Kraft/Vitalenergie (im Original: 氣 *ki*) im Unterbauch (*tanden*) gesammelt werden solle, eine ganz zentrale daoistische Konzeption. Dort heißt dieses Kraftzentrum u.a. „das Meer des *ki*“ (気海, jap. *kikai*). Mit der subtilen Energie des *ki* (氣 chines. *qi*, ältere Transkription: *ch'i*) sind wir bei einer fundamentalen Leitvorstellung des chinesischen Weltbildes angelangt.

Das *ki* hat eine makrokosmische Funktion, indem es aus dem Absoluten (dem Dao 道) emergiert und in der polaren Dynamik von Fülle/Verfestigung (実, jap. *jitsu*) und Leere/Auflösung (虚, jap. *kyo*) alle Dinge dem Werden und Vergehen unterwirft. Aus dem ultimativem Eins-Sein (dem „höchsten Pol“, 太極, jap. *taikyoku*, chin. *taiji*) entsteht diese Polarität (auch: Yin-Yang) und gebiert die Diversität und die „zehntausend Wesen und Dinge“ (万物, jap. *banbutsu*) und erfüllt diese in allen denkbaren Wechselwirkungen und proportionalen Verteilungen. In seiner mikrokosmischen Form manifestiert sich *ki* als Vitalkraft im Menschen.

... die beiden Pole von yin und yang lassen sich niemals voneinander trennen, sie sind geeint durch das im ganzen Kosmos wirksame qi, welches wiederum aus dem dao selbst hervorgegangen ist. [...] Aus diesem Grund hat sich im klassischen Chinesischen Denken, im Unterschied zum dualistisch geprägten Leib-Seele Diskurs des Abendlandes, auch nie die Frage gestellt, ob oder wie der Geist und Körper miteinander verbunden sind, da das qi nicht nur die Verbindung von Geist und Körper, sondern gleichermaßen die Verbindung zwischen Mensch und Kosmos herstellt. (Hertzer 2018:101)

Das Konzept des *ki* begründet damit ein psychosomatisch holistisches Körperverständnis, das dem *budō* zugrunde liegt und im Gegensatz zur Descartes'schen zweigeteilten Leib-Seele-Auffassung als monistisch zu denken ist. (Maebayashi 2007:15)

Ki als Vitalenergie

Mikrokosmisch betrachtet koordiniert und dirigiert *ki* alle körperlichen und geistigen Funktionen im Menschen und vereint materielle und immaterielle Anteile. Es ist an das

Bewusstsein gekoppelt und kann mit dem Willen gelenkt werden. Das *ki* strömt dorthin, worauf sich die geistige Aufmerksamkeit fokussiert. Wo der Geist ist, ist das *ki*, heißt es in den klassischen Texten, man könnte fast sagen, Geist ist *ki*. Wer der Existenz des *ki* im traditionellen chinesischen Sinne mit Skepsis begegnet, kann sich behelfsweise damit begnügen, dass es sich um die Lebensenergie und Willenskraft handelt, gleichermaßen schwer endgültig definierbare Begriffe, die alltagssprachlich dennoch ohne Bedenken verwendet werden.

Nach Auffassung der traditionellen chinesischen Medizin ist der Mensch gesund, wenn der *ki*-Fluss ungehindert, spontan und natürlich den Körper durchströmt. „Natürlich“ (自然, jap. *shizen*) ist eine daoistische Schlüsselmetapher und bedeutet „wie von selbst“, also im Einklang mit dem Dao und damit der kosmischen Gesetzmäßigkeit sein. Blockaden, Restriktionen, Stauungen oder Verminderungen beim *ki*-Flux manifestieren sich als Beschwerden und Krankheiten. Um diese Ungleichgewichte aufzuheben, wurden seit wenigstens zwei Jahrtausenden Visualisationsübungen, Selbst- und Fremdmassagen, Stimulation von Vitalpunkten, Atem- und Körperübungen entwickelt. Das „Ziehen und Lenken“ (導引, jap. *dōin*) des *Qi/ki* war spätestens seit der Tang-Zeit (618-907) Teil der Hofmedizin und dank illustrierter Schriften auch unter dem Volk bekannt. In diesem Umfeld wurden die Kampfkünste gepflegt und nicht nur in diesen galt der gekonnte Umgang (wörtl. „Arbeit, Wirkkraft“) mit dem *ki* (氣功, jap. *kikō*, chines. *qigong*) als unumgänglich.

Qigong ist heute in China der Oberbegriff für alle möglichen hygienischen und therapeutischen Praktiken, bekannt sind bei uns die entsprechenden physischen Exerzitien. Es beruht auf der langen Tradition der *ki*-Manipulation und aus Qigong und Lebensverlängerungsmethoden des Daoismus entstand das Taijiquan (太極拳, jap. *taikyokuken*). Der Name ist Programm: erstrebt wird der Einklang mit dem Dao, das metaphysisch zunehmend mit dem „letzten Ursprung“ des *taiji/taikyoku* 太極 gleichgesetzt wurde. Im Taijiquan spielt die Regulierung des *ki* eine zentrale Rolle, die Bewegungen sind entsprechend langsam, bewusst und entspannt. Das Taijiquan bildet den einen Pol der chinesischen Kampfkünste und gilt als weiche, innere Körperkultur. Der andere Pol ist repräsentiert durch das Shaolin-Boxen und seine Derivate. Es gilt als hart und äußerlich, (Muskel)Kraft, Explosivität und Schnelligkeit spielen eine gewichtige Rolle (z.B. Yukawa 2017:97–101). Das okinawanisch-japanische Karate in all seinen Spielarten gehört in die letztere Gruppe.

Der mittlere Weg – die Yin-Yang-Balance

Eine gute Balance zwischen den Extremen (Yin-Yang) gilt im chinesischen Denken als optimal. Das reicht auch in die Kampfkünste hinein. Sich sowohl in sanften, inneren als auch in harten, äußeren Faustkampfmethoden zu üben, gilt als Idealfall, wobei mit zunehmendem Alter die Ausrichtung auf die ersteren hin tendieren sollte.

[...] einige Kampfkunstformen des Qigong, insbesondere hartes Qigong kann Ihre Gesundheit schädigen. [...] Um ein langes, gesundes Leben zu haben, sollte gleichviel Gewicht auf die Yin-Seite der Qigong-Praxis gelegt werden, die sanfte Qi-Zirkulation und ein hohes Maß an Qi-Speicherung im Körper befördert, wie auf die Yang-Seite des physischen Trainings, das körperliche Kraft und eine gesunde somatische Kondition zu erhalten hilft. (Yang 1996:113)

In der Tat gibt es eine Unzahl hybrider Stile, die beide Seiten integrieren und von denen wir viel lernen können. Shōtōkan ist eindeutig zu extrem, auch unter den Karatestilen gehört es zu den härtesten. Zudem hat die Militarisierung des Trainings und die Aufladung des Karate mit feudalem Erbe (*bushidō*) zu einer Verhärtung, Verkrampfung und Verbissenheit des Trainings geführt, die selbst im entspannteren Okinawa befremdlich wirkt. Diese Einseitigkeiten gilt es auszugleichen. Bei daoistischen Übungen (Qigong, Taijiquan) wird die 70%-Regel empfohlen: Dehnungen, Standtiefe, Bewegungsradius und allgemeine Anstrengung sollte sich im Rahmen zwischen 60% bis 80% des äußerst Möglichen halten. Ein stets auf 100% Leistung ausgelegtes Üben macht dem Körper unnötig Stress, führt zu Hypertension und langfristig zu Abnützungserscheinungen und Verletzungen (Frantzis 2006:158). Obwohl auch im Shōtōkan heute der Krafteinsatz kalibriert und manchmal zurückgenommen wird, geht es tendenziell in Richtung Performation mit vollem und maximalem Einsatz. Ein bisschen mehr Lockerheit, Entspannung und Leichtigkeit würde Shōtōkan(-Praktizierenden) gewiss wohl tun.

Integrale Praxis heißt daher für mich, dass weichere Übungsformen und meditative Praktiken in das Karate zurückgeholt werden. Damit wird die extreme Ausdifferenzierung aufgehoben und deren Ergebnis, die Spezialisierung auf Sport und nur Sport den olympisch Orientierten überlassen. Das ist für die Jugend attraktiv und hat durchaus seinen eigenen Stellenwert. In einem höheren Lebensalter (freilich individuell verschieden) sind die entsprechenden Trainingsmethoden jedoch nicht mehr adäquat, wenn nicht sogar schädlich. Es empfiehlt sich, zunehmend behutsamere Methoden einzubeziehen. Das kann ganz simpel damit beginnen, dass die Ausführung der Techniken – durchaus in Shōtōkan-Manier – verlangsamt wird. Kanazawa Hirokazu (1931–2019), der sein Karate begleitend eifrig Taijiquan betrieb, empfiehlt im Vorwort zum ersten Band seiner *kata*-Bücher, eine *kata* bei mehrmaliger Ausführung das jeweils dritte Mal „sanft“ und ohne jegliche Kraftanwendung zu üben. Dabei könne man somatisch erkunden, wie Anspannung und Entspannung kalibriert werden sollen und vor allem, wo Krafteinsatz angebracht und wo überflüssig sei. Er empfiehlt auch, das *ki* im Unterbauch zu sammeln und sich möglichst natürlich zu bewegen und geistig offen und ruhig zu agieren (Kanazawa 1981:13 auf Jap., 15 auf Engl.).

Wenn man sich im Taijiquan-Tempo bewegt, wird eine introspektive Haltung gefördert, mittels derer jede Bewegung distanziert beobachtet und direkt erspürt wird. Dies entspricht der buddhistischen Achtsamkeitspraxis. Daher spricht man auch vom Taijiquan als Meditation in Bewegung. Hier sind wir bei der spirituellen Komponente des

integralen Trainings angelangt. Während die Buddhisten und Yogis die perfekte Sitzhaltung (Lotussitz) anstrebten, lag es den daoistischen Adepten daran, die Haltung zu perfektionieren, die uns als Menschen definiert: das aufrechte Stehen. Sie experimentierten damit, wobei es ihnen darum ging, den optimalen *Qi/ki*-Fluss zu gewährleisten und völlig entspannt, natürlich und mit der geringstmöglichen Anspannung zu stehen. Sie entwickelten Meditationsformen im Stehen, die *ritsuzen* (立禪), also „Zen im Stand“ heißen, wobei das *zen* in seiner ursprünglichen Bedeutung des Sanskritwortes *dhyana* verwendet wird, das im Yoga und Buddhismus jeweils konzentrierte Absorption und diverse kontemplative Bewusstseinsstufen beschreibt. Entsprechende Exerzitionen, die oft als Vorbereitung zur Ausführung des Taijiquan geübt werden, könnten gewinnbringend ins Karate hereingeholt werden.

Eine integrale Praxis des Karate-dō

Integrale Praxis verstehe ich in dem Sinne, dass dem Shōtōkan ein wenig seine jüngsten Übertriebenheiten und Kanten abgeschliffen werden. In seiner heutigen Ausprägung ist es auf Geschwindigkeit, Akrobatik, Show, Härte und Kraftanspannung fixiert. Shōtōkan bzw. Sportkarate hat damit einen Pol der waffenlosen Kampfkunst bis zu seinem Extrem hin entwickelt. Ein Ausgleich durch den Gegenpol Langsamkeit, Achtsamkeit, Introspektion, Sanftheit und Entspannung würde es ergänzen und abrunden und für eine echte Lebensschule und holistische Menschenbildung tauglich machen. Dafür sind Übungen wie *ritsuzen*, Qigong, Taijiquan und dergleichen optimal. Auch andere sachte, fließende und den Geist fokussierende Körperschulen wie z.B. Baguazhang, Yiquan, Aikido oder Yoga sind geeignet als Ergänzung und Vertiefung des Karate, um eine gute Yin-Yang-Balance zu generieren. Auch sollte die Art des Übens stärker auf das Individuum abgestimmt und das Erbe des kollektiven militaristischen Drills überdacht, modifiziert und gegebenenfalls ausgemustert werden.

Um es noch einmal zu rekapitulieren: Neben dem rein körperlich-technischen Aspekt, der heute zu sehr im Vordergrund steht, sollten sanft-hygienische, geistige und spirituelle Aspekte re-integriert werden. Die asiatischen Kampfkünste besitzen da eine Schatzkiste an Traditionen. Im Alter oder bei körperlichen Einschränkungen dreht sich das Gleichgewicht naturgemäß im Sinne einer Maxime von Funakoshi Gichin um: 技術より心術 *gijutsu yori shinjutsu*, „Geist vor Technik“ oder „Geistiges Vermögen ist wichtiger als technisches Können“! Dann ist Karate wirklich ein ganzes Leben lang und in jeglicher physischen Verfassung verwirklichtbar!

Literatur

Bayer, Hermann: *Analysis of Genuine Karate. Misconceptions, Origins, Development, and True Purpose*. Wolfeboro: YMAA 2021

Bayer, Hermann: *Analysis of Genuine Karate 2. Sociocultural Development, Commercialization, and Loss of Essential Knowledge*. Wolfeboro: YMAA 2023

- Befu Harumi: *Japan. An Anthropological Introduction*. New York: Harper & Row 1971
- Benesch, Oleg: *Inventing the Way of the Samurai. Nationalism, Internationalism, and Bushidō in Modern Japan*. Oxford: Oxford UP 2014
- Bennett, Alexander C.: *Kendo. Culture of the Sword*. Oakland: California UP 2015
- Bodiford, William M.: "Belief systems: Japanese Martial Arts and Religion since 1868", *Green und Svinth 2010*, 382-394
- Bowman, Paul: *Deconstructing Martial Arts*. Cardiff: Cardiff UP 2019
- Cook, Harry: *La Grand Histoire du Karaté Shōtōkan*.
Traduit de l'anglais par Alex Febo. Noisy-sur-École: Budo Éditions 2004
- Draeger, Donn F.: *Classical Budo. The Martial Arts and Ways of Japan*. Boston & London: Weatherhill 1973
- Egami Shigeru: *L'essence du Karate-dō. Le sens caché de la technique. Avant-propos de Jōtarō Takagi et Tsutomu Ohshima*. Traduction Alex Felba. Noisy-sur-École : Budo Éditions 2010
- Feldmann, Thomas: *Ankō Itosu. The Man. The Master. The Myth. Biography of a Legend*. Düsseldorf: Lulu Pr. 2019
- Frantzis, Bruce: *Opening the Energy Gates of Your Body. Qigong for Lifelong Health*. Berkeley, CA: Energy Arts 2006
- Friday, Karl F.: *Legacies of the Sword. The Kashima-Shinryū and Samurai Martial Culture*. With Seki Humitake. Honolulu: Hawai'i UP 1997
- 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
- Gainty, Denis: *Martial Arts and the Body in Politic in Meiji Japan*. London & New York: Routledge 2013
- Green, Thomas A. und Joseph R. Svinth (Hg.): *Martial Arts of the World. An Encyclopedia of History and Innovation*. Vol. II: Themes. Santa Barbara, Calif., Denver, Colo. & Oxford, Engl.: ABC-CLIO 2010
- Herbert, Wolfgang: „Ohne Satori ist Zen kein Zen“. D.T. Suzuki und die Rezeption des Zen im deutschen Sprachraum“, *OAG Notizen* 10 (2015), 10-47
- Herbert, Wolfgang: „Üben nach Funakoshi“, Toshiya. *Magazin für Karate, Kampfkunst und Kultur*, Ed. 100 (2023), 24-31

- Herbert, Wolfgang: *Von Shaolin bis Shōtōkan. Beiträge zur integralen Praxis des Karate-dō*. Distelhausen: schlatt-books 2023
- Herbert, Wolfgang: „Karate-Jutsu, Karate-Do & Sports-Karate“ *Shotokan Karate Magazine*, Iss. 159 (March 2024), 14–17
- Hertzler, Dominique: *Resonanz von Körper und Geist. Zur Philosophie des Geistes im chinesischen Denken*. Hamburg: tredition 2018
- Heubeck, Alfred: *Der Bunkai-Code. Ein Schlüssel zum Verständnis der Karate-Kata*. Distelhausen: schlatt-books 2014
- Ives, Christopher: *Zen Awakening and Society*. Honolulu: Hawai'i UP 1992
- Ives, Christopher: *Imperial-Way Zen. Ichikawa Hakugen's Critique and Lingering Questions for Buddhist Ethics*. Honolulu: Hawai'i UP 2009
- Kanazawa Hirokazu: *Shotokan KARATE International KATA* (vol. 1). Ikeda shoten 1981
- Konno Bin: *Gichins Faust. Aus den Gründerjahren des Shōtōkan Karate*. Mit einem Nachwort des Übersetzers. Übersetzung: Dr. Wolfgang Herbert. Distelhausen: schlatt-books 2020
- Koyama Masashi, Wada Kōji and Kadekaru Tōru: *Karatedō. Sono rekishi to gihō*. Nihon Budōkan 2020
- Koyama Masashi, Wada Koji and Kadekaru Toru: *Karate. Its history and practice*. Transl. by Alexander Bennett. Tokyo: Nippon Budokan 2021
- Litsch, Franz Johannes: *Die philosophische Praxis der Achtsamkeit. Buddhas Antwort auf die Krise der westlichen Lebensform*. Textvorlage zum Vortrag am 26.11.2015 im Psychologischen Institut der Universität Freiburg. Münstertal im Schwarzwald, Winter 2015/16
- Lorge, Peter A.: *Chinese martial Arts. From Antiquity to the Twenty-first Century*. New York: Cambridge UP 2012
- Maebayashi Kiyokazu: *Budō ni okerushintai to kokoro*. Nihon Budōkan 2007
- Miyamoto Musashi: *Gorin no sho*. Zenyakuchū: Kamata Shigeo (Übersetzung und Kommentar). Kodansha 1986 (= Kodansha geijutsu bunko 735)
- Mottern, Ron: „International Karate“, *Green und Svinth 2010*, 474–479
- Nakamura Tamio: *Ima naze budō ka? Bunka to dentō o tou*. Nihon Budōkan 2007
- Rohlen, Thomas P.: “‘Spiritual education’ in a Japanese Bank”, Sugiyama-Lebra, Takie und William P. Lebra (Hg.): *Japanese culture and behaviour. Selected readings*. Rev. ed. Honolulu: Hawai'i UP 1986, 307-335

Suzuki, D[aisetz] T[aitaro]: *Zen to Nihon bunka*. Taiyaku. Zen and Japanese Culture. Transl. by Momo'o Kitagawa. Tokyo, New York & London: Kodansha Intl. 2005

Shirakawa Shizuka: „*Bu ni tsuite*“, Yoshino Yoshinobu (Hg.): *Watakushi mo budō keikensha desu*. Erweiterte Auflage Budōkan: 2008, 317-319

Takuan: *Fudōchi shinmyōroku*. Ikeda Satoshi (Übers.). Tachibana shuppan 2011

Tokitsu Kenji: *The inner art of Karate. Cultivating the Budo spirit in your practice*. Boston & London: Shambala 2012

Victoria, Brian Daizen: *Zen at War*. 2nd ed. Lanham: Rowman & Littlefield 2006

Vivekananda Swami: *Rāja-Yoga. Mit den Yoga-Aphorismen des Patañjali*. Hg. von Emma von Pelet. 5. Auflage Freiburg i. Br.: Bauer 1978

Westfehling, Roman: *Die Form des Karate. Kata als umfassendes Übungskonzept*. Chemnitz: Palisander 2015

Wittwer, Henning: *Karate History. Collected essays*. 2nd expanded ed. Middletown/DE: Wittwer 2016

Yang, Jwing-Ming: *The Essence of Shaolin White Crane. Martial Power and Qigong*. Wolfeboro: YMMMA 1996

Yukawa Shintarō: *Karate to Zen. Shintaishinrigaku de budō o kaimei! Maindofurunesu ga michibiku „zenpōiteki ishiki“ e*. Tokyo: BAB Japan 2014

Yukawa Shintarō: *Karate-dō to Taikyokuken de maindofurunesu. Mi/Body, Iki/Breath, Kokoro/Mind o totonoe, tatakawazu shite katsu*. Tokyo: BAB 2017

Dr. Wolfgang Herbert, *Studium der Japanologie (Promotion 1993), Philosophie und Religionswissenschaften an der Universität Wien, Professor für Vergleichende Kulturwissenschaften an der Universität Tokushima, Shōtōkan Karate-dō 6. Dan; Autor des Buches: Von Shaolin bis Shōtōkan. Beiträge zur integralen Praxis des Karate-dō. Distelhausen: schlatt-books 2023*