

Mondo

Zen, Budo und Karate

von Wolf-Dieter Wichmann

Drei Begriffe, die gerne miteinander verknüpft werden. Aber, ohne in ihre tiefere Bedeutung einzudringen, sind es nur leere Worthülsen. Fangen wir von hinten an:

KARATE

Es gibt so viele Ausprägungen von „Karate“ wie es Stilrichtungen, Lehrer und Ziele in der Ausübung von Karate gibt. Unterteilen wir Karate der Einfachheit halber in „Sport-Karate“ und *traditionelles* Karate.

[Ich gehe jetzt nicht auf die Frage ein: „Was genau ist traditionelles Karate?“ – Funakoshi-Karate? – Nakayama-Karate? oder wie überhaupt eine Definition lauten sollte ...?]

Ich definiere „traditionelles Karate“ als das Karate, das ohne Schützer (Faust-, Fuß-, Kopf- usw.) in den drei gleichberechtigten Säulen: Kihon (Grundschule), Kata und Kumite (Partnertraining) gelehrt und trainiert wird.

„Im Karate kann man nicht lügen.“

Wolf-Dieter Wichmann

Natürlich ist „Sport“-Karate eine hervorragende, athletische Sportdisziplin, die hohe Körperbeherrschung, Fleiß und Können miteinander verbindet. Aber für mich ist das nicht (unser ursprüngliches) Karate.

Es gibt im Budo den Begriff des „Ikken Hissatsu“ – mit einem Schlag töten. Im Karate spiegelt sich diese Idee im Ippon-Karate wider. Natürlich geht es in unserem modernen Karate nicht um das „Töten“ – es ist nur ein Synonym dafür, wirklich „alles in einem Moment zu geben“.

D.h., dass *eine* Technik, die mit ganzem körperlichem und geistigem Einsatz geführt wird ausreicht, um „den Kampf zu gewinnen“.

Das setzt viele 1.000 Wiederholungen und ein damit verbundenes hohes Konzentrationsvermögen voraus. Aber vor allem auch die Fähigkeit, diese in Gang gesetzte Energie in einem Moment abzustoppen (Kime, Sun Dome).

Und das ist für mich der wesentliche Unterschied zum „Sportkarate“ – diese Konzentration auf den Endpunkt – geistig wie körperlich.

„Mein traditionelles Karate“ (und ich kenne viele ältere Lehrer, die das genauso sehen) hat als körperliches Ziel eine ständige Verbesserung der Einheit von Geist und Körper durch permanentes Training mit dem Ziel, die Karate-Bewegungen immer weiter zu verbessern.

So, wie man einem Kleinkind kein scharfes Messer in die Hände gibt, so muss auch die Kontrolle und das Verantwortungsbewusstsein des Karateka mit zunehmendem Zerstörungspotenzial wachsen.

Für einen erfahrenen Prüfer ist dies auch ein Kriterium für das Bestehen einer fort-

geschrittenen Prüfung – Verantwortung für die Gesundheit des Partners zu übernehmen.

Diese (Lern-) Entwicklung ist im körperlichen Bereich (Techniken) mit dem Erreichen des 1. Dangrades abgeschlossen. Der 1. Dan nennt sich zwar „Meister“-Grad. Aber in Wirklichkeit ist es die letzte Anfängerprüfung. Von nun an muss die *innere* Entwicklung des Schülers, des jungen Meisters, im Vordergrund stehen.

Und die kann nur unter der behutsamen Führung eines fortgeschrittenen Meisters (Sensei = „vorher geborener“, „vorangeschrittener“, Lehrer) erfolgen! Ohne diese Anleitung (Supervision) blähen sich die zunehmenden Dangrade zu einer leeren Blase auf, die schnell an wahrer Meisterschaft platzt.

Kommen wir zum Budo:

BU-DŌ

setzt sich aus den Silben BU = Krieg und DŌ = Weg zusammen (natürlich etwas vereinfacht!) Gemeint ist die Auseinandersetzung mit kriegerischen Künsten auf einem „inneren Weg“, also einer damit verknüpften geistigen Reifung.

z. B. Kung Fu, Tai Chi oder Taekwondo dazu.

Allen Kampfkünsten ist gemein, dass der Übende ein besonderes Können im Kampf (in der Selbstverteidigung) anstrebt. Ob als Hauptziel oder als Nebeneffekt ist dabei nicht wichtig.

Der Begriff „DŌ“ ist eng mit der Zen-Philosophie verknüpft. Ich kann hier die Bedeutung des Zen für das Budo und Karate nur streifen. Letztlich geht es um die „absolute Konzentration auf eine Sache“ – eine Bewegung, die Atmung oder das (Nicht-) Denken.

Das führt in der Perfektion zu hervorragenden, teilweise für „Normale“ unerklärlichen Leistungen. Und das ist die Faszination von Zen und Budo und letztlich auch die des traditionellen Karate.

In meiner ersten Zen-Session fragte ich meinen Meister, wieso mir die Antwort auf ein Koan (ein unlogisches Zen-Rätsel) so leicht fiel, trotzdem ich doch erst so

武道

Budo

Karate (eigentlich heißt es ja auch „Karate-DŌ“) ist eine Budo-Disziplin. So wie auch Judo, Kendo, Kyudo und Aikido. Aber ich zähle auch gerne andere Kampfkünste wie

kurz Zen praktizierte. Seine Antwort war: „Aber du praktizierst doch seit Jahrzehnten Zen durch dein Karate!“



Quelle: © by W.D. Wichmann

Tokyo 1977: Ippon-Karate. Eine Technik mit dem ganzen Einsatz von Körper und Geist reicht aus, um den Kampf zu gewinnen.

ZEN

Zen ist in uns allen – durch unser aufmerksames, bewußtes, konzentriertes Handeln – im täglichen Leben, im Karate, im Atmen und Gehen. Wenn wir das erkannt haben, verknüpfen sich automatisch Zen, Budo und Karate in uns.

Einer meiner Kernsätze für meine Karate-schüler ist:

„Im Karate kann man nicht lügen!“

Der Körper macht genau das, was man ihm aufträgt, da kann man anschließend noch so viel interpretieren wie man will. Wenn man in diesem Sinne Jahre, Jahrzehnte Karate trainiert, praktiziert man auch Zen (und Bu-Dō) ohne dies bewußt anzustreben!

Das Ergebnis aber, die Einheit von Geist und Körper wird einem selbst und auch für die Anderen deutlich.

Deshimaru Roshi, einer der bekanntesten Zen-Lehrer hat gesagt:

„Die natürliche Schönheit des Körpers ist der Widerschein der Übung des Geistes in den Handlungen“

Dies verkörpert sich auch in einem der ausdrücktesten Momente im Budo – dem Zanshin.

Zanshin kann man am besten mit „unbewegter Geist“ übertragen. Gemeint ist, dass die „absolute Konzentration“ der letzten Aktion über die reine Technik hinaus aufrechterhalten bleibt. Ein Moment in dem alles eins ist – perfektes Zen – Mushin – Nichtdenken. „Denken“ zerstört bereits diesen Moment.

Wenn Karate, Budo und Zen in unserem Üben untrennbar vereint sind, sind wir auf dem Weg (Dō) die Einheit von Geist und Körper anzustreben. Der Weg ist das Ziel! Nicht das Ankommen. Unser Fortschreiten auf dem Weg endet nie! 

Wolf-Dieter Wichmann
9. Dan Karate, 5. Dan Kendo,
3. Dan Judo und Iaido



Quelle: © by W.D. Wichmann



Mokuso

Schweigendes Denken

Im Mokuso finden sich Geist und Körper um als Einheit zu trainieren

Wolf-Dieter Wichmann 8. Dan Shotokan

Quelle: © by W.D. Wichmann



Quelle: © by W.D. Wichmann

Zanshin

Nichts
Trifft mich
ES trifft
ES schießt
Alles ist eins
Der Bogen, das Ziel, Ich
Nur ein Gedanke
So endet Zanshin
Nicht denken
Zanshin

Wolf-Dieter Wichmann