

# Buchbesprechung

## Ki-Karate – Eine erfolgreiche Bewegung

Bislang erschienen sind:

- ▶ Petra Schmidt (2007, 2012): *Ki-Karate. Zur Philosophie von Ki, Karate und Kampfkunst.* Kristkeitz Verlag.
- ▶ Petra Schmidt/Tanja Mayer (2012): *Ki-Karate. Vorbereitung, Ki-Übungen, Karate-Techniken.* Kristkeitz Verlag.
- ▶ Petra Schmidt (Hrsg.) (2017): *Ki-Karate. Eine erfolgreiche Bewegung.* Kristkeitz Verlag.

toshiya  
inter@aktiv

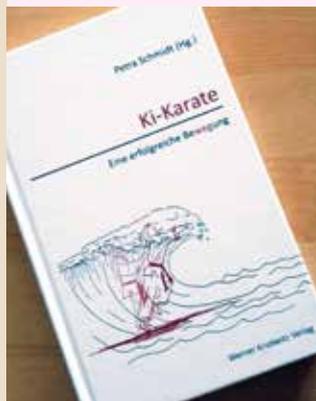
Weitere Infos sowie  
Bestellmöglichkeiten unter  
[www.samurai-verlag.de](http://www.samurai-verlag.de)

■ Petra Schmidt hat zehn Jahre nach Veröffentlichung ihres ersten Werkes zum Thema *Ki-Karate* nun ein 336 Seiten dickes Buch mit vier Kapiteln herausgegeben. In diesem finden wir nicht nur Interviews mit international bekannten Karate-Experten sowie viele spannende Beiträge zum Thema *Ki* im Karate sondern auch ausführliche Beschreibungen ihres, über viele Jahre immer weiter verfeinerten Übungskonzeptes „*Ki-Karate*“.

In den letzten drei *Toshiya*-Magazinen haben wir bereits eine Leseprobe aus den ersten drei Kapiteln veröffentlicht. Nun folgen abschließend ein kleiner Einblick in den wissenschaftlichen Text des vierten Kapitels und ein kurzer Ausschnitt aus dem Schluss von Petra Schmidt.

Das vierte Kapitel ist eine Auseinandersetzung mit dem Begriff *Ki* oder „der Versuch einer Annäherung an das Paradoxon *Ki*“, wie der Autor Prof. Dr. Peter Kuhn (Sportpädagogik & Sportdidaktik, Universität Bayreuth) selbst schreibt. Zur Vereinfachung der Lesbarkeit wurden in dieser Leseprobe die Fußnoten weggelassen. Im Originaltext wurden selbstverständlich sämtliche Belege vollständig eingefügt, so dass der Text auch in akademischen Kreisen verwertbar ist.

Im Schluss nimmt Petra Schmidt die Fragen des Buches noch einmal auf, zeigt den roten Faden der das Buch durchzieht und benennt die vier Stufen ihres Übungskonzeptes noch einmal klar und präzise. In dem hier gewählten Ausschnitt ihrer abschließenden Worte geht es um ihre Art sich *Ki* zu nähern. ■



Das Buch ist, wie alle *Ki-Karate* Bücher, im Werner Kristkeitz Verlag ([kristkeitz.de](http://kristkeitz.de)) erschienen und zu einem Preis von 19,80 Euro direkt bei Petra Schmidt zu beziehen: [ps@ki-schule.com](mailto:ps@ki-schule.com)

### Buchauszug

#### AUSSCHNITT AUS KAPITEL 4: Wissenschaft und Ki

***Es sind nicht unsere Füße,  
die uns weiterbewegen,  
es ist unser Denken.***

aus China

In diesem letzten Kapitel schreibt Peter Kuhn, Professor für Sportwissenschaften an der Universität Bayreuth, einen umfangreichen Text, den er „Versuch der wissenschaftlichen Annäherung an ein Paradoxon Asiens“ nennt, wohl wissend, dass „das *Ki* [...] im westlichen Kulturkreis – ganz gleich, ob sich sein Denken und Handeln vom Idealismus oder vom Pragmatismus ableitet – keine der in Bildungsprozessen sich entwickelnden «Kategorien» (Klafki, 1967 ...) oder «Figuren des Selbst- und Weltverhältnisses» (Koller, 2012 ...) (ist), mit denen wir uns selbst, die Welt und unseren Aufenthalt darin erschließen und erklären.“

Es ist ein sehr charmanter Aufsatz, der mit den Widersprüchen und Vielfältigkeiten unserer Vorstellungswelten spielt und einen differenzierten Einblick in die Komplexität des Themas gibt. Sowohl als Philosophin als auch aus meinen Karate-Erfahrungen heraus teile ich nicht immer die von ihm darin ausgedrückte Meinung. Dies halte ich auch nicht für notwendig. Mich begeistert der umfangreiche Text, welcher mit unglaublich viel Recherchearbeit eine Annäherung aus natur-/wissenschaftlicher Sicht an dieses „Paradoxon“ versucht. Mit diesem Aufsatz hat Peter Kuhn eine sehr komplexe, umfassende und meines Erachtens bislang einzigartige Grundlage für eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit diesem Thema geschaffen. Der Text ist „harter akademischer Stoff“ – doch auch das gehört für

mich zu einer Auseinandersetzung mit dem Thema hinzu. Ich würde mich sehr freuen, wenn es LeserInnen gibt, die sich genau dafür begeistern.

Bei den im Text verwendeten japanischen und chinesischen Begriffen verwendet Peter Kuhn erst die japanischen oder chinesischen Schriftzeichen, dann folgen, kursiv und klein geschrieben, die uns bekannten lateinischen Schriftzeichen, auch *Rōmaji* genannt, Beispiel: 養氣 *yǎngqì*. Er verwendet für das von ihm untersuchte „Paradoxon“ grundsätzlich dieses (heute vorrangig in China) benutzte Schriftzeichen 氣. In Zitaten oder direkten Bezügen auf andere AutorInnen übernimmt er selbstverständlich deren Schreibweise, das heißt, es kann dann 氣, 氣 und 气 vorkommen. Er bezieht sich auf *Ki* als „es“, ohne es damit als sachlich einordnen zu wollen (...). Das Schriftzeichen 氣 (oder entsprechende) verwendet er im Text ohne die Umschrift in lateinischen Buchstaben. Die Uneinheitlichkeit der Schreibweise sowohl der japanischen und chinesischen (氣, 氣, 气) als auch der lateinischen Umschriften (*ki, qi, Ki, Qi, Ch`i*) spiegelt die Uneinheitlichkeit des derzeitigen Verständnisses und die Kontextabhängigkeit dieses „Paradoxons Asiens“ wider. Als eingedeutscht geltende Begriffe aus dem Japanischen, wie *Aikidō*, Karate oder *Ki-Karate*, werden in den Überschriften der Texte wie deutsche Begriffe verwendet. Die von ihm verwendeten japanischen und chinesischen Begriffe habe ich in das Glossar aufgenommen. Die verwendeten griechischen, hebräischen und lateinischen Begriffe werden im Text erklärt und nicht gesondert aufgeführt. Der Text ist so aufgebaut, dass jedes der fünf Kapitel auch für sich gelesen werden kann. Das heißt, zum Verständnis der jeweiligen Kapitel ist es nicht notwendig, den Text von Anfang bis Ende zu lesen. Zur Erleichterung für meine LeserInnen setze ich vor diesen wissenschaftlichen Text eine Gliederung der Inhalte der einzelnen Kapitel. So kann sich jede und jeder gezielt



einzelne Abschnitte herausuchen, die auf den ersten Blick interessant klingen.

*Ki* ist ein asiatisches Konzept, gelebt und gedacht in asiatischen Sprachen. Innerhalb derer ist es gewachsen, integriert und verständlich. Innerhalb asiatischer Kulturen wird es genutzt. Was ermöglicht eine Annäherung an dieses „Paradoxon“ mit einem westlichen Denksystem? Inwiefern ist es überhaupt möglich, es in ein westliches Denksystem hineinzupassen? Wozu kann solch ein Versuch sinnvoll sein, und was sind die Grenzen und die Möglichkeiten dieses Experiments? Solche Fragen bewegen mich als Philosophin. Peter Kuhns Aufsatz „Versuch der wissenschaftlichen Annäherung an ein Paradoxon Asiens“ kann vielleicht auch dazu Hinweise geben. Als Karateka sind für mich auch andere Fragen wichtig: Wozu brauche ich *Ki*? Wie kann ich mir *Ki* im Karate vorstellen? Wie kann ich *Ki* im Karate trainieren? Bevor dieser wissenschaftliche Beitrag beginnt, stelle ich deshalb mein Lieblingszitat aus dem Text voraus:

**Wir müssen uns kein Bild von 氣 machen, um damit zu leben.**

**Wenn wir das aushalten: 氣 zu (er)leben, ohne es zu verstehen, kommen wir dem Charakter von 氣 womöglich am nächsten.**

*Peter Kuhn im Abschnitt „氣 als Politikum und Ökonomikum“*

## 氣 – Versuch der wissenschaftlichen Annäherung an ein Paradoxon Asiens

von Peter Kuhn

(...)

**Einführung: Von der Möglichkeit des Unmöglichen**

**Das Scheitern erwarten, das Gelingen erstreben.**

„*Ki* (in Japanese) or *Qi* (in Chinese) is the key concept in Eastern medicine, Eastern philosophy, as well as in martial arts“ (Ohnishi & Ohnishi, 2009, S. 175). Und 氣 erscheint als eines der ganz großen Mysterien dieses Planeten. 氣 existiert nämlich nicht – jedenfalls nicht als etwas Gegenständliches. Vielmehr handelt es sich um eine Vorstellung, ein Konstrukt – man liest auch „Konzept“, „Theorem“ oder „Paradigma“. 氣 ist insofern kein Phänomen, auch wenn dies hier und da als solches bezeichnet wird. 氣 ist gewissermaßen ein Phantom, zu weiten Teilen ein Mythos (Unschuld, 2013, Pos. 1971), mindestens aber ein Paradoxon. Das macht die Sache einerseits schwierig, denn wie soll man einen wissenschaftlichen Beitrag über etwas nicht Existentes schreiben? Andererseits wiederum vereinfacht es die Auseinandersetzung, denn etwas, was nicht gegenständlich existiert, entzieht sich der Beforschung mit naturwissenschaftlich-

# Es geht um das „Einswerden mit der Technik“ oder besser: um das „Einswerden in der Technik“.

Petra Schmidt

experimentellen Methoden. Hier allerdings scheint das letzte Wort noch nicht gesprochen.

Wie wir sehen werden, ist 氣, obwohl es nicht existiert, allgegenwärtig, und wenn gleich ich 氣 trainieren kann, so steht es mir doch nie wirklich zur Verfügung (Pörtner, 1985, S. 221 f., 229) – insbesondere mir, als Mensch des Okzidents, nicht.

Denn anders als in Ostasien spielt 氣 bei uns keine Rolle im Alltag oder, bildungstheoretisch gesprochen: 氣 ist im westlichen Kulturkreis – ganz gleich, ob sich sein Denken und Handeln vom Idealismus oder vom Pragmatismus ableitet – keine der in Bildungsprozessen sich entwickelnden „Kategorien“ (Klafki, 1967, S. 43) oder „Figuren des Selbst- und Weltverhältnisses“ (Koller, 2012, S. 16), mit denen wir uns uns selbst, die Welt und unseren Aufenthalt darin erschließen und erklären.

Womit wir beim Problem der kulturellen Befangenheit waren. „Wenn man in einem Land zu philosophieren ... beginnt, weiß man am Anfang meistens nicht, dass ... [die eigenen; PK] Fragestellungen selbst ihren Hintergrund und ihren Boden haben, in denen sie entstanden und gewachsen sind“ (Yamaguchi, 1997, S. 37). Und auch die „von Naturwissenschaftlern in der Natur beobachteten Strukturen hängen aufs engste mit den Strukturen ihres Geistes zusammen – mit ihren Begriffen, Gedanken und Wertvorstellungen“ (Capra, 1984, S. 3). „Damit wird ...

die Grundsatzfrage berührt, auf welchen Denkparadigmen eine bzw. die Wissenschaft basiert, welche ihr selbstverständlich erscheinen und welche hingegen einem Legitimationszwang unterliegen“ (Yang, 2011, S. 16). Während in Asien „das Qi-Konzept ... als integraler Bestandteil der Wissenschaft und des wissenschaftlichen Denkens gesehen wird, tritt es dem westlichen Wissenschaftsverständnis gegenüber; viel mehr noch, es besteht ein zunächst nicht auflösbares Spannungsverhältnis zwischen beiden“ (Yang, 2011, S. 17). Und obwohl „das Zeichen Qi dem westlichen Konzept der «Materie (matter)» sehr nahe kommt, kann der Begriff derzeit auf keine kulturübergreifende Tatsache zurückgeführt werden, die auch im Westen in der gesamten Inhaltsbreite des Zeichens Qi auf Anhieb verstanden werden würde und einem philosophischen oder medizinischen Konzept eindeutig zugeordnet werden könnte“ (Kubny, 2002, S. 8). Insofern scheint das Scheitern an der Aufgabe, als Mensch des Westens 氣 als ein – für Asiaten im Denken, Erleben und Handeln selbstverständliches – Paradoxon des Ostens für Menschen des Westens verständlich zu erläutern, wenn nicht vorprogrammiert, so doch ziemlich wahrscheinlich. Immerhin: Das „zunächst“, das Yang (2011) mit Bezug auf die Unauflöslichkeit des Spannungsverhältnisses zwischen Ost und West – sicher bewusst – einformuliert, macht Hoffnung auf die Möglichkeit des Gelingens und allemal Mut, es wenigstens zu versuchen.

Wenn ich im Titel meinen Annäherungsversuch „wissenschaftlich“ nenne, so nicht im positivistisch evidenzorientierten Sinn. Mit „wissenschaftlich“ meine ich zum einen die für Wissenschaftler typische ambivalente Haltung des neugierigen Zweiflers. Zum anderen werde ich mich durchgängig um Aufklärung bemühen und insofern auch verfestigte Vorstellungen auf den Prüfstand stellen. In dieser Haltung werde ich mich mit der Literatur beschäftigen

und ich werde versuchen, meine daraus gewonnenen Erkenntnisse so vorsichtig wie möglich zu formulieren. Disziplinäre Zugänge, die dabei eine Rolle spielen, sind die Philologie – zur etymologischen Klärung des Schriftzeichens und des Begriffes 氣 die Linguistik – zur Klärung des Einflusses von 氣 in der Sprache auf das Denken die Philosophie – zur Einordnung von 氣 in Vorstellungen von Welt und Mensch die Medizin – zur Einordnung von 氣 in den salutogenetischen Zusammenhang die Naturwissenschaft – zur Frage nach der empirischen Nachweisbarkeit von 氣 die Religionswissenschaft – zur Deutung und Einordnung von 氣 im Kontext von Religion und Glauben.  
(...)

## Ausschnitt aus dem Schluss

von Petra Schmidt

### Schluss

#### Vom Nutzen der Leere

**Dreißig Speichen treffen die Nabe.  
Die Leere in der Mitte macht das Rad.  
Ton formt man zu einem Krug.  
Die Leere in der Mitte  
macht das Gefäß.  
Türen und Fenster  
bricht man in Mauern.  
Die Leere in der Mitte macht das Haus.  
Darum:  
Die Form entsteht aus dem Sein.  
Die Verwendung aus dem Nicht-Sein.**

Laozi, Daode jing

Wir sprechen von der „präzisen Ausrichtung des Körpers“, von einem „klaren Verstand“ und dem „bewussten Wahrnehmen eigener Gefühle“. All dies ist notwendig im Karate. Zugleich möchten wir diese Dreiteilung aufheben, um eine Einheit von Körper, Verstand und Gefühlen zu erlan-



**Dies sind die Momente, in denen „es mich“, als Philosophin,  
„schreibt“. Tänzer kennen Momente, in denen „es sie tanzt“ und  
Maler, in denen „es sie malt“. Karateka kennen Momente,  
in denen „es sie karatet“.**

Petra Schmidt



die Momente, in denen „es mich“, als Philosophin, „schreibt“. Tänzer kennen Momente, in denen „es sie tanzt“ und Maler, in denen „es sie malt“. Karateka kennen Momente, in denen „es sie karatet“.

Die eher „westliche“ Flow-Theorie zeigt auffällige Ähnlichkeiten mit der „östlichen“ chinesischen Philosophie des *Wu Wei* 無為, dem „handelnden Nicht-Handeln“. Dieser Begriff wurde in der Schrift von *Laozi*, der Gründerschrift des *Daoismus*, dem *Daode jing*, erstmals erwähnt. Dort

gen. Denn es geht darum, in einer Technik vollständig aufzugehen. Es geht um das „Einswerden mit der Technik“ oder besser: um das „Einswerden in der Technik“.

Dieses Einswerden oder vollständige Aufgehen in einer Karatebewegung oder einer anderen Tätigkeit wird auch als „Flow-Zustand“ bezeichnet. In den 50er Jahren wurde im Zusammenhang mit der Spieltheorie ein Konzept formuliert, für welches „das völlige Aufgehen in der Tätigkeit“ als Merkmal galt. Später wurde in der Glücksforschung, anhand von Beobachtungen verschiedenster Tätigkeiten, wie Extremsport, Tanzen oder Arbeit in der Chirurgie, diese Theorie über den Flow-Zustand weiterentwickelt. Folgende Merkmale hat der Wissenschaftler Mihaly Csikszentmihalyi, emeritierter Professor der University of Chicago, als charakteristisch für Flow-Momente bezeichnet: klare Zielsetzungen, volle Konzentration auf das Tun, das Gefühl der Kontrolle der Tätigkeit, Einklang von Anforderungen und Fähigkeiten, weder Angst noch Langeweile und scheinbare Mühelosigkeit. Dies sind

heißt es: „Das Nachgiebige überwindet das Starre. Das Formlose durchdringt die Form. Deshalb weiß ich: Wirken entsteht durch Nicht-Tun.“ *Wu Wei* bezeichnet einen Zustand der Mühelosigkeit und eine Geisteshaltung des Nicht-Eingreifens „[...] und die Welt ordnet sich von selbst.“ Dazu braucht es den Mut, loszulassen und geschehen zu lassen. Dahinter steht die Annahme, dass die wesentlichen Dinge von allein geschehen: „Das *Dao* handelt nicht, doch nichts bleibt ungetan.“ Unsere Aufgabe ist es, dem zu folgen und den Lauf der Dinge möglichst nicht zu behindern. Aus vielen Kampfkünsten kennen wir das. Wir sollen überflüssige Bewegungen und überflüssiges Anspannen unterlassen und nur die notwendigen Muskeln einsetzen. Dieses vollständige Aufgehen in einer Bewegung, was hat das mit *Ki* im Karate zu tun? (...) Wenn wir unsere emotional-geistigen Haltungen ändern, dann ändern sich auch unsere körperlichen Haltungen. Wer verliebt ist, geht beschwingt und aufrecht, einfach „glücklich“ durch die Welt. Das gilt auch umgekehrt: Wenn wir unsere körperlichen Haltungen verändern,

verändern sich auch unsere emotional-geistigen Haltungen. Alte Volksweisheiten wissen darum: „Nase hoch!“ oder „Kopf hoch!“ sagen wir, wenn jemand Trübsal bläst. Denn wir wissen, wer den Kopf hochnimmt, dem geht es gleich ein bisschen besser.

Die *Kata* macht etwas mit uns, wenn wir es zulassen. Vielleicht sollten wir hinzufügen: wenn wir sie 10.000 Mal gemacht haben. Denn das, worüber wir hier sprechen, geschieht nicht von heute auf morgen. Es braucht Zeit, regelmäßiges Üben und viel Hingabe. „Weisheit und Demut vertragen sich nicht mit Eile. Kunst ist für das ganze Leben“, hat mein Aikidōlehrer *Jordi J. Serra* gesagt. Es geht auch nicht bloß darum, eine Bewegung möglichst oft irgendwie zu wiederholen. Wenn wir immer wieder unkonzentriert die gleiche falsche Bewegung ausüben, bleibt die Bewegung falsch. Wir müssen danach streben, unsere Haltung jedes Mal ein bisschen korrekter einzunehmen, ein bisschen aufmerksamer zu sein und uns ein bisschen präziser auszurichten. Dann macht die *Kata* oder der *Tsuki* etwas mit uns. Das letzte Ziel im Karate ist für mich eine Annäherung an optimale Techniken. Optimale Techniken sind solche, die in der jeweiligen Situation angemessen sind. Sie sind biomechanisch sinnvoll, möglichst ressourcenschonend und zugleich höchstmöglich effizient. Sie verlangen den Einsatz all unseres Seins. Nur unseren Körper auszurichten, das ist zu wenig. „Bewegungen, die leuchten und sich mitteilen“, wie *Efthimios Karamitsos* meint, entstehen, wenn wir ganz in den Bewegungen aufgehen. Für uns als Karateka sind das „Momente, in denen es uns karatet“.

Die Arbeitsanweisung, wie wir dort hinkommen, ist klar: „Es sein kein Hauch zwischen Denken und Tun“, meinte Zenmeister *Takuan*.

Dies war der letzte Teil der Buchvorstellung.