Interview

Ki-Karate und Ki-Kumite – was ist das Besondere daran?

Business-Trainerin, Coach, Karatelehrerin und Buchautorin sind ein paar Stichworte, die Dr. Petra Schmidt beschreiben. Seit vielen Jahren unterrichtet sie *Ki*-Übungen und Karate. Spätestens seit der ersten Veröffentlichung über das Thema *Ki* im Karate im Jahr 2006 hat sich der Name *Ki*-Karate für das, was sie vermittelt, in der deutschen Karateszene etabliert.

Seit mehreren Jahren arbeiten die Kumite-Weltmeisterin (WSKA), Leadership-Trainerin und Coach Anette B. Christl und Dr. Petra Schmidt sehr erfolgreich zusammen. In diesem Jahr wird ihr gemeinsamer Lehrgang auf Sylt zum vierten Mal stattfinden (www.karate-sommer.de). Parallel dazu werden die beiden auch wieder andere gemeinsame Kurse geben.

Ki-Karate in Verbindung mit einem ganz besonderen *Kumite* Unterricht, in welchem verstärkt die *Ki*-Arbeit im Vordergrund steht, interessiert immer mehr Karateka. Das Besondere an ihrer Arbeit ist auch, dass beide immer wieder ihre Erfahrungen als Unternehmens-Trainerinnen einfließen lassen und weit über das „normale" Training hinaus, ihre Teilnehmer/innen Erfahrungen machen lassen, die diesen auch im Alltag, im Job oder anderswo nützlich sein können.

Die Zusammenarbeit zeigt sich immer wieder als so fruchtbar, dass ein gemeinsames Buch zum Thema *Ki*-Karate & *Ki-Kumite* bereits in Arbeit ist.

Im folgenden Buchauszug haben beide auf die drei Fragen geantwortet:

- *Was bedeutet für Dich Ki in der Kampfkunst?*
- *Wie hast Du Ki entdeckt? Gibt es ein besonderes Erlebnis?*
- *Was vermittelst du durch Übungen des Ki-Karate und Ki-Kumite?*

Was bedeutet für Dich Ki in der Kampfkunst?

Dr. Petra Schmidt: „*Ki* bedeutet ganz viel für mich und seit dem ich mich ganz explizit damit beschäftige, also seit ca. 15 Jahren, „entdecke" ich es auch in fast allen anderen Lebensbereichen immer mehr. Anders ausgedrückt: Phänomene und Ereignisse, die ich vorher nicht benennen konnte haben jetzt einen Namen bekommen. Vor Jahren habe ich bei einer Olympiade im Fernsehen eine US-amerikanische Stabhochspringerin gesehen, die absolute Favoritin war. Vor ihrem Sprung, es kann der dritte Versuch gewesen sein, genau weiß ich es nicht mehr, hat sie das Publikum animiert für sie zu klatschen. Nach kurzer Zeit toste das ganze Stadium und die volle Aufmerksamkeit war auf Ihren letzten Versuch gerichtet. Sie hat sich von den Zuschauern über die Stange fliegen lassen. Anderes ausgedrückt: Sie hatte die besondere Fähigkeit, das *Ki* der Masse für sich zu nutzen – ihr *Ki* damit zu vervielfachen. Sie gewann den Wettbewerb.
Viele Leistungssportler arbeiten mit *Ki*, mit ihrem *Ki*, oder auch mit dem des Publikums. Auch andere Leistungsträger kennen das „wir lassen uns beflügeln vom Publikum, von unserem Team", „wir lassen uns anstecken von der Euphorie." Das sind so kleine Hinweise auf das, was ich auch mit *Ki* bezeichnen würde.
Ki in der Kampfkunst bekommt noch eine anderen Stellenwert, auch deshalb weil wir es hier direkt üben. Zumindest in den meisten Kampfkünsten ist die *Ki*-Arbeit oder das *Qi-gong*, ausdrücklich Übungs-Teil der Kampfkunstarbeit. Im Karate kommt das momentan noch etwas zu kurz, meine ich. Natürlich steckt es auch „irgendwie" drin, in den „normalen" Karate-Übungseinheiten. Was ich in meinem Training mache, ist ausdrücklich Zeit und Raum für diese Arbeit zu nehmen, mit sorgfältiger Vorarbeit und heranführenden Übungen *Ki*-Arbeit erfahrbar für alle

„Unsere Haltungen – sowohl die körperlichen als auch die geistigen – gehören zusammen."

zu machen, so dass darauf aufbauend *Ki* und die Arbeit mit *Ki* auch im Karate leichter fällt.

Ki in der Kampfkunst bedeutet für mich, die Wahrnehmung zu schärfen und bewusst einzusetzen. Sowohl die Selbst- als auch die Fremdwahrnehmung müssen immer präziser geübt werden. In der Selbstwahrnehmung, heißt das, dass auch der eigene *Ki*-Fluss und damit auch die eigene körperliche Verfasstheit, der jeweilige Gesundheitszustand stets präsent sein sollte. Nur so wissen wir um unsere Grenzen und damit auch um unsere Möglichkeiten. Meines Erachtens sind vier Punkte wesentlich für unsere *Ki*-Arbeit:

- *Spiralförmige Bewegungen*
- *Gleichgewicht, Erdanziehung, Loslassen*
- *Bilaterale Hemisphärenstimulation*
- *Visualisierungsübungen*

Nur kurz Erklärungen hierzu: Die Spirale als Grundbaustein unseres Lebens finden wir nicht nur in unseren Karatebewegungen, sondern auch in unseren Muskelfasern, fernen Galaxien oder Wasserstrudeln.

Im Gleichgewicht zu sein ist ein fortdauernder dynamischer Prozess, der die Fähigkeit Loszulassen und die Erdanziehung zu spüren, voraussetzt. In jedem Moment müssen wir diese Ausrichtung in der Erdanziehungslinie neu finden, um im Gleichgewicht zu bleiben. Das erfordert ständige Anpassung und Flexibilität. Nur so kann eine Seiltänzerin sicher über das Seil gelangen oder eine Karatetechnik effektiv ausgeführt werden.

Die Körperhälften überkreuzende beidseitig ausgeführte Bewegungen, wie sie im Karate, Kung Fu, Qi-Gong und anderen Kampfkünsten vorkommen, sind typische Übungen zur bilateralen Hemisphärenstimulation. Schon der *Gedan-Barai* im Karate, die erste Abwehrtechnik, die wir im *Shôtôkan* erlernen, ist eine typische Übung zur bilateralen Hemisphärenstimulation und regt die Zusammenarbeit beider Hirnhälften an.

In den Kampfkünsten ist die Arbeit mit Bildern fast selbstverständlich. Wir kennen alle die Tier-Stile, bei denen Drache, Schlange, Tiger und andere Tiere Pate standen und deren Bewegungen imitiert werden. Das Kopieren von Bewegungen anderer Lebewesen ist für unsere *Ki*-Arbeit wichtig, weil das hineinversetzen in die Haltungen von diesen Tieren unsere Spiegelneuronen fordert und fördert und damit unsere Anpassungsfähigkeiten erhöht. Ebenso wichtig ist es auch sich vorstellen zu können, dass Wasser oder Luft durch uns fließen würden, und wir den *Ki*-Fluss unterstützen und verstärken. Weitere Ausführungen hierzu habe ich in dem Tagungsband zum Kampfkunst Symposium 2013 geschrieben. Sobald dies veröffentlicht ist, gibt es auf www.ki-schule.com/wissenschaft einen Hinweise hierzu."

„Eine Technik ohne Ki ist wie Cola light"

Anette B. Christl: „*Ki* in der Kampfkunst drückt für mich die Essenz des Kämpfens aus. Der Fluss der *Ki*-Energie ist gleichzusetzen mit dem Fluss wunderschöner und effektiver Techniken in einem Kampf. Beide Gegner messen sich miteinander, in tiefem Respekt voreinander und vor ihren Fähigkeiten. Kämpfen mit *Ki* bedeutet quasi einen Statusbericht abzuliefern – wo stehe ich gerade in meiner Entwicklung als Kampfkünstler, als Mensch? Wo befindet sich mein Gegenüber in seiner Evolution? Ohne *Ki* zu kämpfen erlaubt einem Karateka zwar, auf technisch hohem und auch höchstem Niveau zu kämpfen, doch es ist als ob die Techniken ohne Seele wären. *Ki* ist das, was eine Karatetechnik gehaltvoll sein lässt. Eine Technik ohne *Ki* ist wie „Cola light", also „Karate light".

In meiner Weltanschauung gilt das für sämtliche Bewegungen im Alltag. Egal ob ich sitze, stehe, gehe, liege. Ich kann meinen Körper auf einem Bürostuhl völlig unbewusst „abstellen" oder ich sitze bewusst auf dem Bürostuhl und bin „im *Ki*". Die veränderte innere Haltung drückt sich im Körper aus und wird sofort sichtbar. Jetzt fließt *Ki*. Ebenso kann ich beobachten, wie sich mein *Ki* verändert, wenn ich mehrere Stunden intensive Denkarbeit geleistet habe und es dann möglicherweise zu einer *Ki*-Stagnation gekommen ist. Achtsamkeit in jedem Moment ist schon im Alltag erstrebenswert. Wie viel wichtiger ist Achtsamkeit und Bewusstheit erst in den Kampkünsten! Hier muss ich als Kämpfer nicht nur mich selbst beobachten und (er-)kennen, sondern zusätzlich noch meinen Gegenüber beobachten und (er-)kennen. Kenntnisse über *Ki* sind hierbei überaus hilfreich.

Die gute Nachricht ist, dass der *Ki*-Fluss durch intensives Training automatisch bewusster wird. Gleichzeitig werden Blockaden, Stockungen und *Ki*-Mangel offensichtlicher. So kommt es, dass die meisten Karateka sich nach etlichen Karatejahren auf die Suche begeben, nach dem was sich hinter den äußeren Karatebewegungen verbirgt. Sie beginnen zu forschen und entdecken ... sich selbst, ihre Lebensenergie, das Prana – *Ki* eben. Ich verstehe die Kampfkunst Karate auch als eine Kunst die eigene Energie zu steuern, zu beherrschen und gezielt einsetzen zu können. Das kann auf zwei Ebenen geschehen. Zum einen auf physischer Ebene beim Ausführen einer Technik. Indem ich *Ki* integriere, füge ich der Karatetechnik eine weitere Qualität hinzu. Das ist die zweite Ebene. Viele Künste befassen sich mit *Ki*, z. B. Qi Gong, Tai Chi, Aikido. Sie alle gehen ganz selbstverständlich davon aus, dass *Ki* ein grundlegender Bestandteil der Kampfkunst ist. Ich würde mir wünschen, dass wir im Karate ebenso selbstverständlich mit *Ki* arbeiten."

„Sehr spannend, was man im Wettkampf so alles über seinen Gegner erfährt!"

Wie hast Du Ki entdeckt? Gibt es ein besonderes Erlebnis?

Dr. Petra Schmidt: „Mit Mitte zwanzig habe ich das erste Mal eine Akupunktur durchführen lassen. Ich hatte schwere Neurodermitis-Anfälle und war in meiner Verzweiflung einfach offen für alles. Obwohl ich nicht daran glaubte, funktionierte es und mir ging es gesundheitlich nach kurzer Zeit wesentlich besser. Seit dem stand ich der ganzen „*Ki*-Sache" deutlich offener gegenüber. Da ich schon als Kind sehr sensibel und empathisch war, habe ich „Stimmungsschwankungen" und „Atmosphären" stets sehr klar wahrgenommen. Auch die Absichten meines Gegenübers konnte ich oft sehr schnell „spüren". Das alles hatte für mich keinen Namen und schien mir eher zufällig. Spätestens als ich mit 30 Jahren dann bei *Osamu Aoki*, dem spanischen JKA Nationaltrainer das Training begann, schlossen sich dann langsam ein paar Kreise. Auch dort dauerte es noch fast eineinhalb Jahre bis ich wirklich sagen konnte „das ist *Ki*-Arbeit", „hier geht es um *Ki*." Ein sehr faszinierendes Erlebnis für mich war als ich in einer *Doki*-Übung mit *Osamu Aoki* ganz klar und deutlich über den Berührungspunkt hinaus wie heiße Lava *Ki* durch meinen Arm und Oberkörper fließen spürte. Auch jedesmal wenn ich heute mit anderen übe, bin ich immer wieder fasziniert davon, was geschieht. Aber auch mein *Ki*-Training allein, empfinde ich als großes Glück und große Bereicherung für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden."

Anette B. Christl: „Aus der Literatur kannte ich den Begriff „*Ki*" schon sehr viele Jahre. Doch wirklich erfahren habe ich *Ki* in den Momenten im Wettkampf in denen ich wusste „Diese Technik war vollkommen!". Oder wenn das ständige Denken, Analysieren und die intensiv gefühlten Momente in jedem Kampf zu einer einzigen Wahrnehmung verschmolzen und ich aktiv keine Entscheidung mehr getroffen habe, kämpfte ich aus dieser andauernden umfassenden Wahrnehmung heraus.

Ich habe dann etwas genauer „hingeschaut", eigentlich müsste ich sagen „hingespürt" und festgestellt, dass ich häufig ein sanftes Strömen erkennen konnte, dass jeder Technik und jeder Aktion zu Grunde liegt. Nach vielem Experimentieren kann ich mit Sicherheit behaupten, das Strömen gibt es immer. Nur häufig ist unser subtiler Wahrnehmungskanal von vielen anderen Informationen so überfrachtet, dass wir

„Gerade die auf „stärker, mehr kime" geeichten Karateka brauchen fast alle ganz deutlich viel mehr Übungen zur Erhöhung der Flexibilität"

die sanfteren, stilleren Impulse nicht mehr wahrnehmen.
Irgendwann im Wettkampf ist mir bewusst geworden, dass dieses Strömen nicht an meiner Körpergrenze endet oder beginnt, sondern auch beim Gegenüber existiert. Mit der Zeit habe ich dann gelernt, die Bewegungen, Absichten und Taktiken der Gegenüber besser zu verstehen und begonnen meinen Gegenüber „zu lesen". Sehr spannend, was man im Wettkampf so alles über seinen Gegner erfährt!

Seitdem ich als Trainerin arbeite, habe ich diese Wettkampferfahrungen zu einem *Ki-Kumite*-Übungssystem weiter entwickelt, das ich unterrichte und das anderen Karateka die Möglichkeit gibt, ebenso tief in das Kampfgeschehen einzutauchen, wie ich es erleben durfte."

Was vermittelst du durch Übungen des Ki-Karate und Ki-Kumite?

Dr. Petra Schmidt: „Das Ziel in meinem Training ist, meine Karateka neugierig zu machen auf diese andere Art des Übens und ihr Augenmerk auf eine spannende andere Sache zu lenken. Grundsätzlich kann *Ki*-Arbeit eher geistiger oder eher körperlicher erfolgen. Bei mir läuft alles eher über die Körperarbeit. Vielleicht kommt es daher, weil ich selbst lange so sehr skeptisch war und zugleich jedoch eine sehr disziplinierte Körperarbeiterin – um jetzt nicht den Ausdruck Sportlerin zu gebrauchen. Und dann habe ich erfahren, dass genau diese disziplinierte Körperarbeit ausreicht, um an das, was sich *Ki* nennt, heranzukommen.

Koordinative Präzision ist immens wichtig für die Selbstwahrnehmung, für unsere Gesundheit und für gutes Karate. Körperliches und geistiges Gleichgewicht hängen zusammen, auch das versuche ich immer wieder deutlich zu machen und daran zu arbeiten. Dazu gehört auch die Einsicht und die Erfahrung, dass unsere Haltungen, sowohl die geistigen als auch die körperlichen, zusammengehören. Gehen wir mit einer mutigen und aufrechten Haltung an eine Sache oder einen Kampf heran oder nicht? Auch das ist immer wieder Teil meines Trainings. Hinzu kommt die Beweglichkeit und Flexibilität, die wichtig ist, um die notwendigen Anpassungsleistungen und eine präzise Koordination überhaupt leisten zu können. Gerade die auf „stärker, mehr *kime*" geeichten Karateka brauchen fast alle ganz deutlich viel mehr Übungen zur Erhöhung der Flexibilität. Doch dazu gehören auch Übungen um aktives Entspannen und Loslassen zu erlernen. Denn dies ist notwendig,um überhaupt ansatzweise an einer Erhöhung der Flexibilität arbeiten zu können.
Wenn ich jetzt losgelöst davon auf diese Frage antworten darf, würde ich sagen: Ich vermittle eine neue Weltsicht, eine neue Art sich in Beziehung zum Leben zu setzen, ein neues Lebensgefühl, ein neues Miteinander. Das meine ich ganz ernst, auch wenn so etwas stets nur augenzwinkernd sagen würde, um keinen zu verschrecken. Ich bin mir sehr bewusst, dass das ein langer Weg ist, dass dafür viele Jahre regelmäßiges diszipliniertes Üben notwendig sind.
Ich möchte mit einem Zitat von Werner Heisenberg (von dem die Heisenbergsche Unschärferelation stammt) enden: „Wenn wirkliches Neuland betreten wird, kann es aber vorkommen, dass nicht nur neue Inhalte aufzunehmen sind, sondern sich die Struktur des Denkens ändern muss, wenn man das Neue verstehen will." (Werner Heisenberg)"

Anette B. Christl: „Nachdem die Karateka ihren Körper von Blockierungen, Stauungen und ungesunder *Ki*-Verteilung befreit haben, sind sie in der Lage, das feine Strömen ihres *Ki* wahrzunehmen. Sobald sie den *Ki*-Fluss im Körper regulieren können, beginnen sie, sich auf das Wahrnehmen und Erkennen des Gegenübers zu konzentrieren. Hier findet die Ausdehnung der Selbstwahrnehmung statt. D
geistige Wahrnehmung ausdehnen, b
deutet, die Umgebung und alles was dar
vorkommt (also auch den *Kumite*-Partne
gleichzeitig zu erfassen. Mit allen Sinne
nicht nur mit den physischen Augen od
Ohren. Es geht darum zu wissen und b
nennen zu können, was sich beim *Kumit*
Partner abspielt oder eben nicht abspie
Und nochmal, wir sprechen hier nic
über körperliche Informationen, wie z.
offensichtlich fehlende Kondition oder e
hohes technisches Niveau.
Wir verbinden bei jeder Karatebewegun
die im *Ki*-Bewusstsein ausgeführt wi
die *Yang*-Energien mit den *Yin*-Energi
und vervollständigen auf diese Wei
unser Karatetraining. Denn beides g
hört zusammen. Die äußere Technik u
ausgeführte Bewegung steht für mi
stellvertretend für die *Yang*-Energie, d
männlichen Aspekt. *Yin*-Energie steht f
„innere" Energie oder auch als Ausdru
der weiblichen Energie. Beim Heranz
hen des *Yin-Yang*-Konzeptes ist wichtig
beachten, dass die östliche Philosop
in allem einen *yin*/weiblichen und ein
yang/männlichen Aspekt erkennt. Es g
also nichts, was ausschließlich weiblic
oder nur männliche Qualitäten besi
Im Ganzen ist jeweils nur ein Aspekt me
oder weniger ausgeprägt. Mir ist wich
dass wir uns hier von der westlichen Sic
weise, Körper und Geist als getrennt
betrachten, distanzieren.
Meine Vision ist die eines Karateka, der
technische Karatetraining um die Qual
des bewussten *Ki*-Trainings erweitert."

Literatur zum Thema:

- *Ki-Karate. Zur Philosophie von Ki, Kar und Kampfkunst.*
  Von: Petra Schmidt, Kristkeitz Verlag.
- *Ki-Karate. Vorbereitung, Ki-Übung Karate-Techiken. Von: Petra Schmidt/Ta Mayer. Kristkeitz Verlag.*
- *In Kürze: DVS Tagungsband zum Kam kunst und Kampfsport Symposium 201 Erlangen.*

Leseproben: www.ki-karate.de
Alle zu bestellen über: ps@ki-schule.co