

Gichin Funakoshi entwickelte zwanzig Karate-Leitsätze (Shoto-nijukun). Davon seien einleitend zwei zitiert (nach Werner Lind "Das Lexikon der Kampfkünste"):

4. Mazu jiko wo shire, shikoshite tao wa shire - Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen!

6. Kokoro wa hanatan koko wo yosu -Lerne deinen Geist zu kontrollieren und befreie ihn danach!

Jeder hat sie schon einmal gesehen: Die austrainierten Körper, an denen jeder Muskel zu sehen ist, jede Sehne gespannt ist und jeder Tag mit 100 Liegestützen und 100 Sit-ups beginnt.

Ein gesunder, trainierter Körper ist sinnvoll und notwendig. Die Ausbildung unseres Körpers bildet die Grundlage, ein kraftvolles, intensives und gesundes Leben zu führen. Auch die Übung einer Kampfkunst auf höchstem technischen Niveau kann das ermöglichen. Unser Körper dient uns als Werkzeug.

Doch ohne die Entwicklung der inneren Dimensionen einer Kampfkunst (Erkennen einer Situation, Entscheidung über die Verteidigungsstrategie und entsprechendes Handeln) und einer angemessenen Ethik können Lebensführung und Kampfkunst (auch für andere) schädigend sein. Wenn eine "Kampfmaschine ohne Sinn und Ver-



stand" ihre körperliche Überlegenheit brutal ausnutzt, ist der Sinn einer Kampfkunst als Lebensschule nicht mehr gewährt. Zu wahrer Weisheit gelangen wir, wenn technisches Können auf einen entwickelten Geist trifft.

Mit unserer Absicht bestimmen wir unser Leben. Mit unserer Absicht bestimmen wir jede Situation, die wir in unserem Leben erfahren. Mit unserer Absicht bestimmen wir auch das Ergebnis jeder dieser Situationen.

Amlet bewusst in die Kampfsituation. Das bedeutet, beide kämpfenden Karateka wollen selbst möglichst viele Punkte sammeln, der Gegner soll so wenig Punkte wie möglich erhalten. Die Absicht in dieser Wettkampf-Situation ist das Gewinnen des Finales und die Siegerehrung.

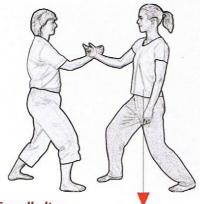
In einer realen Kampfkunst hat ein Karateka im Falle eines feindseligen Angriffs die Absicht, eine neue Situation zu schaffen, die den Angriff neutralisiert und den Angreifer dazu bringt, dass er das Interesse an seinem Angriff und an der kämpferischen Auseinandersetzung verliert.

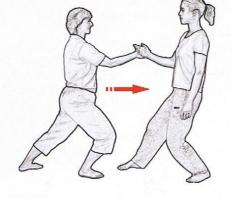
Als Verteidiger habe ich die Option, verschiedene neue Situationen zu erschaffen: a) Ich steige in den Angriff meines Gegenübers ein und verändere meine vormals neutrale oder friedliche Haltung in eine aggressiv-kämpferische Haltung mit der Absicht, den Angreifer zu besiegen, zu verletzen oder zu töten.

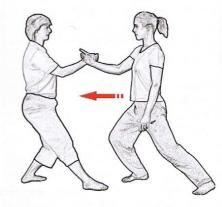
b) Ich erschaffe eine neutrale Situation, in der der Angreifer plötzlich das Interesse an seinem eigenen Angriff, seiner Absicht zu kämpfen und zu siegen verliert.

c) Ich erschaffe eine andere Situation, mit der Absicht, meiner Flucht. Dabei verweigere ich mich nur dem Angriff und möglicherweise dem Kampf. Der Angriff des Gegners bleibt existent, wird nicht transformiert.

PartnerIn-Übung: Variante 1







Grundhaltng



Diese Übung kann in verschiedenen Varianten geübt werden und lässt sich gut ausbauen. Sie ist für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet.

Wie?

- o Stehend: beide Partner stehen mit dem rechten Bein vorn und heben den rechten Arm gebeugt in Richtung der anderen Person (Grundhaltung). Die Gelenke sind entspannt, das Gewicht ist unten und die Aufmerksamkeit liegt im eigenen tanden.
- Dabei berühren sie sich sanft an der Außenseite des Handgelenks. Dieser Kontakt bleibt während der gesamten Übung bestehen (Abb.233).
- Person 1 bewegt das tanden durch Druck aus den Fußsohlen in Richtung von Person 2. Der Arm bleibt während der Übung in einer stabilen, leicht gebeugten Haltung.
- Person 2 nimmt diesen Druck wahr und bewegt ihr tanden solange geradlinig nach hinten, wie sie diesen Druck spürt. Ihr Arm bleibt ebenfalls in stabiler, leicht gebeugter Haltung (Abb.234).
- Nun übernimmt Person 2 die Initiative und bewegt ihr tanden auf Person 1 hinzu. Diese nimmt den Druck war und bewegt ihr tanden so lange nach hinten, wie sie diesen Druck spürt (Abb.235).
- Anschließend übernimmt Person 1 wieder die Initiative.

Abbildung 234

- o Die Bewegung ca. 20 bis 30 Mal wiederholen, dann den Abstand ver größern, bis sich nur noch die Rückseiten der Finger berühren (Abb.236). In dieser Position ebenfalls 20 bis 30 Mal vor und zurück bewegen.
- Anschließend den Abstand noch ein mal vergrößern, bis sich nur noch die Fingerspitzen berühren (Abb.237) und mehrfach wiederholen.
- Am Ende einen Abstand zwischen den Fingerspitzen lassen und trotzdem den Kontakt zur anderen Person halten, so als wären beide durchdünne Gummibänder miteinander verbunden (Abb.238).

Hinweise

- Während der Übungsfolge "mit dem tanden atmen" und die Absicht der Partnerin wahrnehmen.
- Auf den Wechsel zwischen gebendem und nehmendem Part achten.
- Die Initialbewegung kommt aus dem tanden.

Abbildung 235

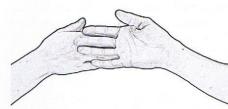


Abbildung 236



Abbildung 237

Wofür?

- Wahrnehmung schulen
- Absichten erspüren
- o Geben und Nehmen üben
- o Gespür für das Nicht-Sichtbare
- o Erfahren eigener Blockaden

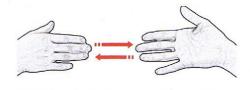


Abbildung 238

Jede Situation die entsteht, ist geprägt von den Absichten und den Konditionen der jeweils beteiligten Personen. Ihre Konditionen sind: die Gesamtheit ihrer Erfahrungen, ihres Wissens und ihrer Weisheit. Ihre Konditionen können auch sein: ihre Dummheit, Unfähigkeit, unkontrollierte Emotionen wie Wut, Hass, Neid, Gier oder Eifersucht der Kämpfenden.

Die Entscheidung, ob ich mich als Angegriffener in einen Kampf einlasse oder nicht, hängt maßgeblich von der Kontrolle über meine Emotionen ab. Es könnte sein, dass ich mich sogar über einen ernst gemeinten Angriff freue, um "mich endlich wieder mal richtig messen zu können", meinen aktuellen Trainingsstand und Technik zu erproben und natürlich, um den anderen zu besiegen. Hierbei handelt es sich um die Auseinandersetzung auf äußerer, muskulärer Ebene, Ego und Intellekt gesteuert. Antrieb dieser Verhaltensweise ist die Grundemotion Angst, die allen zerstörerischen Emotionen (z. B. Hass, Wut, Gier usw.) zugrunde liegt.

Ein Mensch kann jedoch ebenso bereits erste Erkenntnisse über seine Emotionen und Ängste gesammelt haben. Und er hat erkannt, dass Angst die Ursache aller Kämpfe ist (sowohl der inneren als auch der äußeren). Doch ohne die eigene Angst beherrscht zu haben, wird es keinem Karateka (Kampfkünstler) gelingen, einen Zustand herbeizuführen, in dem das Kämpfen endet.

Emotionen tauchen auf, die nicht mehr angstigen. Tod und Niederlage sind nicht beängstigend, wenn es kein Ego gibt, dass sie fürchtet. Das Ego ist besiegt. Die Illusion wom Sieg aufgelöst. Die Illusion vom Haben ist aufgelöst. Der Geist ist klar und ruhig. Ein solcher klarer, ruhiger, gelassener Geist erfasst eine Situation intuitiv. Erkennen und Handeln sind identisch. Ähnlich wie Sportller den Flow beschreiben. Sie sind Eins mit ihrer Aktion. Sie sind ohne Ego, ohne "ich will, ohne Sorge um Sieg oder Niederlage, ohne Sorge um die Bewertungen Dritter. Das Ego hat sich verabschiedet. Sie sind absichtslos, frei von Illusion und dem kontinuierlichen Denken über Konseguenzen, Bewertungen und Werturteile.

in den Kampfkünsten tritt ein solcher Zustand nicht zufällig und kurz auf, sondern aus erklärtes Ziel dauerhaft und stabil.

Eine Methode hierzu ist die Meditation. Geingt es dem Kampfkünstler, die Ebene des melekts zu verlassen und sich innerlich auf die intuitive Ebene oder die Herzenseine zu begeben, dann entsteht eine Situeinen, in der Angst und Ego vom Geist gement sind. Sie existieren weiterhin, doch die Identifikation mit beiden ist aufgelöst. Dedurch entsteht eine Freiheit des Geistes, die es dem Kampfkünstler erlaubt, einen Angriff mit Absicht in eine neutrale Situation umzuwandeln, so dass der Angreifer das Interesse am Kampf verliert.

Ein ruhiger Geist versteht es, Situationen zu schaffen, die allen Beteiligten dienen.

Dies soll nicht nur eine philosophische Betrachtung bleiben, sondern dem rein technischen Üben einer Kampfkunst Tiefe und eine weitere Richtung geben. Die Aufmerksamkeit sei auf einen weiteren wichtigen Aspekt gerichtet: Die Entwicklung einer Persönlichkeit, einer Ethik und eines klaren Geistes.

Körper und Geist sind eine Einheit und untrennbar. Unser Geist beeinflusst unseren Körper und unser Körper beeinflusst unseren Geist. Die Frage ist nur: Wer hat gerade die Oberhand?

Denke beispielsweise an eine Zitrone (Geist) und dir wird die Spucke in den Mund laufen und dein Mund zieht sich zusammen (Körper).

Absolviere ein schier unerträglich hartes Training (Körper) und du wirst dich fragen, was das eigentlich soll und wozu du diese Tortur durchstehen sollst (Geist).

Ki-Kumite verbindet Methoden wie Visualisierungsübungen, Atemübungen, Wahrnehmungsschulungen, mit denen ein klarer Geist erschaffen wird mit Partnerübungen. Es entstehen Situationen, in denen wir angstfrei neutrale Situationen schaffen, in denen der Angreifer das Interesse an seinem eigenen Angriff, seiner Absicht zu kämpfen und zu siegen verliert.

Das Ziel ist eine Person, die mit ruhendem Geist, absichtslos und frei agiert.

Als Vorbereitung für das Ki-Kumite eignen sich gut die Übungen des Ki-Karate und die Ki-Übungen von Petra Schmidt. Insbesondere die Partner-Ki-Übungen lenken die Aufmerksamkeit von Körper und Geist ausdrücklich auf den Umgang der beteiligten Personen miteinander. Anbei deshalb ein Auszug aus dem in Kürze erscheinenden Übungsbuch zum Ki-Karate. Schon bei der ersten Variante der Partner-Übungen wird der fließende Wechsel zwischen Geben und Nehmen deutlich. Die stete Veränderung der Situation, wie wir sie in fast jeder Kampfsituation finden, wird hier "im Kleinen" geübt und dann langsam ausgebaut.

Gelegenheit die Verbindung von Ki-Kumite, Ki-Karate und Ki-Übungen zu erleben gibt es jetzt erstmals in der ersten Oktoberwoche. Anette Christl und Petra Schmidt werden vom 04. bis 07. Oktober 2011 auf der Nordseeinsel Sylt einen gemeinsamen Lehrgang geben, in dem genau diese Aspekte geübt werden.

Fotos: Christian Sauter, Petra Schmidt / Tanja Mayer

Anette Christl, www.set-at-zero.de Petra Schmidt, www.ki-schule.com