







**Dr. Petra Schmidt**

## Wege entstehen beim Gehen

**Im Frühjahr 1985, mit sechzehn Jahren, habe ich in meiner Geburtsstadt Lübeck mit dem Karate angefangen. Ich hatte bereits zehn Jahre Leichtathletik als Leistungssport hinter mir und wollte unter keinen Umständen wieder auf diese Leistungsschiene geraten. Zu genau kannte ich den Wettkampfdruck, das "Trainieren müssen" und wusste was es heißt, "für die Mannschaft" laufen zu müssen trotz Verletzung und Schmerzen.**

Durch Zufall landete ich in einem winzigen Verein mit nur einer Trainerin. Dort trainierten drei Frauen, ca. zehn Kinder und ich. Es gab zweimal pro Woche Training, doch ich weigerte mich mehr als einmal zu kommen - auch aus Angst davor wieder in diesen Wettkampfgeiz einbezogen zu werden. Unser Verein gehörte zum SKID. Dass dort ein Japaner namens Nagai das Sagen hatte, bekam ich am Rande mit. Für meine ersten

Prüfungen, zu denen ich mich dann doch überreden lies, mussten wir nach Bad Schwartau fahren. Vorher erklärte mir Brigitte schnell noch, wie das mit dem Angrüßen sei.

Knapp zwei Jahre später ging ich aus Lübeck weg und begann in Freiburg mit Ballett und Stepptanz. Ein Jahr später zog es mich aber doch wieder zum Karate und spätestens ab 1989, als ich anfang in Berlin zu studieren, ging ich dann auch zweimal pro Woche zum Training. Das Uni Dojo Berlin war mein großes Glück. Denn dort wurde und wird in sehr entspannter Atmosphäre trainiert. Das Angrüßen im Kreis, abwechselndes Traininggeben der Mitglieder und nicht zuletzt der unbeirrbar freiheitsdenkende Einfluss von Bernd Hartlieb machen den Verein zu einem ganz besonderen Karateverein - deutlich freier von Dingen, wie Machtmissbrauch und

Frauenfeindlichkeit, die ich seitdem leider viel zu oft gesehen habe. Selbstverständlich probierte und übte ich weiterhin noch viele andere Sportarten aus - und klar war Karate für mich ein Sport. Dieses Reden um Kampfsport oder Kampfkunst, fand ich zu der Zeit nur albern. Bewegen wollte ich mich, nix weiter: Reiten, Schwimmen, Fechten, Tanzen ... - bloß nicht eine Sache ernsthaft machen! Doch irgendwie nahm das Karate immer mehr Raum ein. Als ich 1992 nach Heidelberg umzog, trainierte ich schon lieber dreimal statt zweimal pro Woche. Ich gab regelmäßig Training und auch die Lehrgangsbesuche am Wochenende wurden mehr. Zudem begann ich immer öfter, zum Training von Hamid Khathibi nach Karlsruhe oder Efthimios Karamitsos nach Frankfurt zu fahren. Da war ich wohl schon infiziert ...



# "My doctor told me I would never walk again. My mother told me I would. I believed my mother." Wilma Rudolph

Mit vier Jahren hatte Wilma Rudolph eine doppelte Lungenentzündung und Scharlach, woraufhin ihr linkes Bein gelähmt blieb. 1960 war sie die erste Frau überhaupt, die bei den Olympischen Spielen drei Goldmedaillen (Leichtathletik, Laufen) gewann.



Obwohl ich seit langem meine Prüfungen im DKV ablege, bin ich stets gerne zu Lehrgängen oder in das Dojo von Trainerinnen und Trainern anderer Verbände gegangen. Als ich 1998 beschloss, die Zeit der Promotion noch einmal zu nutzen, um ein paar Monate ins Ausland zu gehen, überredete mich Walter Gomm auf einen Lehrgang von Osamu Aoki mitzukommen. Dessen Karate fand ich zwar "viel zu japanisch" doch so interessant, dass ich im gleichen Jahr zu dem von ihm organisierten Gasshuku nach Alicante fuhr. Ich wollte dort zwei Monate bleiben, ein bisschen Spanisch lernen und dann wieder nach Frankfurt zurückkehren. Es wurden drei Jahre daraus, in denen ich in sehr kleinem Kreise im Dojo bei Osamu Aoki trainierte. Von 2001 bis 2003 ging ich noch einmal nach Deutschland - natürlich nach Frankfurt, um wieder bei Efthimios Karimitsos trainieren zu können - weil ich nach Abschluss der Promotion, doch noch einen "soliden Job" zumindest ausprobieren wollte. In diesen beiden Jahren war ich in jeder freien Minute in Alicante oder auf Lehrgängen von Osamu Aoki in Deutschland. Bis ich "kapitulierte": Meinen sicheren Job kündigte, meine Wohnung aufgab, meine Sachen ins Auto packte und schnell wieder nach Alicante fuhr. Von 2003 bis 2005 habe ich dann wieder intensiv bei Osamu Aoki trainiert. In dieser Zeit begleitete ich ihn auch als Übersetzerin (vom Spanischen ins Deutsche) auf einige seiner Lehrgänge in Deutschland.

Da es bislang noch keine Veröffentlichung über seine besonderen Trainingsmethoden gibt, lag es nahe, dass ich als Philosophin schnell auf die Idee kam, ein Buch darüber zu schreiben. Dies ist nun mit etlichen Verzögerungen endlich fertig geworden:  
*ki-Karate. Zur Philosophie von Ki, Karate und Kampfkunst.*

Neben den zahlreichen Sportverletzungen, die intensives Training oft mit sich bringt, war es vor allem meine Neurodermitis, die mich dazu gebracht hat, Karate mit Gesundheit zu verbinden. Als Neurodermitikerin mit der klassischen Hautkarriere: Milchschorf, Leck- und Beugeexzeme, Krankheitsschübe bei zu starker Belastung etc. fing ich 1993 nach einem schweren Schub endlich an, mich mit alternativen Heilmethoden zu beschäftigen. Es folgten: Ernährungsumstellung, Akupunktur, Homöopathie, Naturheilkunde, Tai Chi, Chi Gong, Shiatsu und verschiedene psychotherapeutische Ansätze. Seit dem bin ich weitgehend

symptomfrei geblieben. Das Karate- und Bioenergie-Training, das ich bei Osamu Aoki kennenlernte, hat mich deshalb nicht nur wegen seiner hohen Effektivität, sondern auch wegen des Gesundheitsaspekts überzeugt. Die sonntägliche Bioenergie-Einheit fand ich am Anfang nur langweilig und am Ende dermaßen intensiv und aufwühlend, dass mir mehr als einmal die Tränen kamen. Heute verbinde ich viele dieser Elemente mit meinen Erfahrungen aus anderen Bereichen (Meditation, Joga, Reiki, etc.). Das, was ich übe und unterrichte, nenne ich Ki-Training und versuche diese Übungen immer stärker mit Karate-Techniken in Verbindung zu bringen. Mein Traum ist es, dabei zu helfen, ein Karate-Trainingskonzept zu entwickeln, mit dem sowohl Effektivität als auch Gesundheit gefördert wird. Wachstum und Weiterentwicklung bis ins hohe Alter, unabhängig vom Geschlecht und den körperlichen Voraussetzungen, sind meine Kriterien. Für dieses ki-Karate bin ich stets auf der Suche nach neuen Ideen. Vor einem halben Jahr habe ich im UBK Dojo in Barcelona mit dem ki-Aikido angefangen und bin schon jetzt begeistert von den vielen Verbindungen zum Karate, die ich jedesmal entdecke.

Im Spanischen heißt es: "Wege entstehen beim Gehen". Neue Wege eröffnen sich in Prozessen der Aneignung von und Abgrenzung gegen bestehende Verhältnisse. Im Karate wurden oft die bestehenden Verhältnisse als einzige Wahrheit verkündet. Gewohnheiten und die Forderung nach Anpassung und unbedingtem Respekt gegenüber den Karate-Traditionen verhindern häufig kreative Neuerungen. Doch immer mehr Leute haben den Mut, sich das Recht zu nehmen, das Bestehende zu überprüfen, eigene Urteile zu fällen und Neues zu erschaffen. Das heißt für mich nicht Altbewährtes aufzugeben, wenn es sich als gut und sinnvoll erweist. Doch es heißt, nach sorgfältiger Prüfung mein eigenes Urteil zu fällen und allem "Unantastbaren" misstrauisch zu begegnen. Vielfalt im Karate sehe ich als Bereicherung. Sorgfältiges Selektieren des Angebots, statt wahllos hin- und her zu springen, ist für mich selbstverständlich. Nur wer den Mut hat weiterzugehen, auch dort, wo sie oder er keinen Weg sieht, wird neue Wege entdecken.



