

Schärfe das Messer, Spitze die Gabel!

"Auch der Geist hat seine Hygiene, er bedarf, wie der Körper, einer Gymnastik."

Honoré de Balzac 1836



In diesem Kapitel geht es um angemessene Lehrmethoden. Der Unterricht sollte sich stets an die Leistungsstufe der Schülerinnen und Schüler anpassen. Das ist in der Schule, der Universität oder dem Karate-Unterricht das Gleiche. Der Zweck des Unterrichts ist etwas zu erlernen und sich einem Ziel oder einem Ideal anzunähern.

Um dies zu erreichen, ist es notwendig die verschiedenen Leistungsstufen, eine nach der anderen, zu erklimmen. Das ist der Grund, weshalb etwas, das mir meine Lehrerin vor einem Jahr gesagt hat, möglicherweise heute nicht mehr für mich gilt. Nämlich genau dann, wenn ich mich weiter entwickelt habe und mich nun auf einer höheren Stufe befinde.

(...)

Um bestimmte Übungen perfekt ausführen zu können oder allgemeiner: um angemessen reagieren oder agieren zu können, habe ich meinen Körper (karada) und meinen Geist (kokoro). Ich kann diese als meine Werkzeuge betrachten. Damit ich diese Werkzeuge effektiv einsetzen kann, muss ich sie pflegen. Genau so wie ich ein Messer schärfen muss, damit ich damit schneiden kann oder eine Gabel spitz sein muss, damit ich damit etwas aufspießen kann. Noch besser wäre, wenn ich meine Werkzeuge stets so benutzte, dass sie durch den Gebrauch besser würden: schärfer, intelligenter, schneller, präziser etc. Statt durch ungeschicktes Hantieren Energien zu vergeuden, sollte ich durch angemessenen Einsatz meinen Geist und meinen Körper trainieren. Trainieren heißt deshalb für mich nicht, mich so lange schinden bis ich k.o. oder gar verletzt bin. Körper und Geist trainieren heißt, beide in angemessener Weise auf ihre Aufgaben vor-

zubereiten, das heißt: stärken und zugleich beweglich und flexibel für ein möglichst breites Spektrum an Einsatzmöglichkeiten zu halten. Auch solch ein Training ist anstrengend und verlangt viel Disziplin und Kontinuität.

Die beiden Werkzeuge werden von meinem Ich, von meiner Persönlichkeit (jinkaku) koordiniert und gesteuert. In Kürze heißt das: Ich bin mein Körper, ich bin mein Geist und ich bin Ich. - Das sagt jetzt noch nicht viel aus. Es ist das Grundgerüst des Konzepts, von dem dieses Kapitel handelt. Ich werde die japanischen Begriffe karada (Körper), kokoro (Geist) und jinkaku (Persönlichkeit) vorstellen. Dabei wird die Frage, wie ich diese drei Begriffe in Bezug zu der hier präsentierten Lehrmethode setze, im Vordergrund stehen.

Karada

(...)

Mein karada, mein Körper, ist das Material, welches mir zur Verfügung steht, um das zu machen, was ich möchte. Damit ich mir meiner körperlichen Möglichkeiten bewusst werde, ist es wichtig, dass ich mir dieses Materials bewusst werde: Der menschliche Körper besteht aus mehr als zweihundert Knochen und mehr als sechshundert Muskeln. Hinzu kommen Sehnen, Bänder, Blutgefäße und vieles mehr. Die Knochen halten uns nicht nur aufrecht, sondern sie schützen auch wichtige Organe: Der Schädelknochen schützt unser Gehirn. Die Rippen schützen das Herz und die Lungen. Wir benutzen unsere Muskeln, Bänder und Sehnen, um unsere Knochen auszurichten. So geben wir unserem Körper und unseren Bewegungen die Form, die wir möchten. Je nachdem, was wir erreichen möchten, können wir unsere Muskeln und unsere Knochen auf

verschiedene Weise nutzen und einsetzen. Mein karada ist Ausdruck und Gestalt meiner Haltungen und meiner Einstellungen zum Leben. Ich meine hier nicht nur körperliche sondern auch emotional-geistige Haltungen und Einstellungen. Diese gehören stets zusammen: Bin ich traurig, dann schlurfe ich mit gesenktem Kopf und hängenden Schultern meinen Weg entlang. Bin ich fröhlich, dann trage ich die Nase oben, richte den Blick nach vorne und gehe guten Mutes voran. Bin ich verliebt, dann sieht es manchmal fast so aus, als ob ich schweben würde und meine Umwelt fragt sich, warum ich so viel Glückseligkeit ausstrahle.

Was für ein karada benötigt ein/e Karateka?

(...)

Die folgenden Absätze richten sich an die Durchschnitts-Karateka, die wir in unseren dojos finden. (...) Um diese Karateka, die seit zwanzig, dreißig oder vierzig Jahren Karate trainieren, geht es mir vorrangig. Zu häufig sehe ich, dass sie statt technisch besser zu werden, mit jedem Jahr schlechteres Karate machen, und dass sie gesundheitlich immer mehr Probleme bekommen. Das sollte anders werden!

Kein überflüssiges Gewicht

Karateka sollten nur die notwendige Muskel- und Körpermasse und kein überflüssiges Gewicht anhäufen. Das ist wichtig, damit sie a) schnelle Bewegungen ausführen können und damit b) Ihre Bewegungsmöglichkeiten möglichst groß bleiben. Denn nicht nur Fett sondern auch überflüssige Muskeln schränken Bewegungsmöglichkeiten ein und machen langsam: Eine Sprinterin wird nicht schneller, wenn sie sich die Muskeln einer Gewichtheberin antrainiert. Eine Sprinterin

braucht nur genau die Muskeln, die notwendig sind für den Sprint. Das gleiche gilt für Karateka. Sie brauchen nur genau die Muskeln, die sie für optimierte Karate-Techniken einsetzen müssen.

(...)

Beweglichkeit, Wendigkeit und Schnelligkeit

Beweglichkeit, Wendigkeit und Schnelligkeit sind einige der wichtigsten Eigenschaften, die Karateka brauchen. (...)

Mit fortschreitendem Alter verlieren fast alle Lebewesen und auch wir Menschen an Beweglichkeit. Die Muskeln verhärten, im schlimmsten Fall verkalken die Gelenke. Bänder und Sehnen werden brüchig. Die körperliche und oft auch die geistige Flexibilität nimmt ab. Bei Karateka, die ihr Leben lang nur Anspannen üben und dabei vergessen auch Entspannen zu trainieren, schreitet dieser Prozess sogar noch schneller voran als bei anderen Menschen. Dem gilt es zuvor zu kommen! Das "Gummiband" muss in Bewegung bleiben, darf weder ausleiern noch zusammenschrumpfen. Es soll nicht austrocknen und verhärten. Sondern es soll weich und flexibel bleiben. Im ki-Training geht es deshalb auch nicht um eine Erhöhung der Zirkulationsgeschwindigkeit des Blutes sondern um eine Verbesserung der Elastizität der Blutgefäße. Denn eine Erhöhung der Elastizität hilft sowohl zu hohen als auch zu niedrigen Blutdruck auszugleichen.

(...)

Kokoro

"Junggebliebene, geistig Junggebliebene, zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass sie Dinge unabhängig von allgemeinen Ansichten und ihren Gewohnheiten betrachten können."

Petra Schmidt in Anlehnung an Kōzō Nishino 1997: 76.

Nicht nur die Namen vieler japanischer Schulen beziehen sich auf die Vereinigung von karada und kokoro. Der Anspruch, dass Kampfsysteme wie Karate, Kung Fu oder Aikido mehr als "nur" Sportarten seien, durchzieht die gesamte Kampfkunstwelt. Dementsprechend wird mit dem Training nicht nur eine Körpererüchtigung angestrebt. Sondern es sollen auch moralische Werte, eben nicht bloß körperliche, sondern auch geistige Fähigkeiten vermittelt und geübt werden. Doch gerade als Lehrende brauche ich Ansatzpunkte, an denen ich ansetzen kann, meinen Schüler-

innen und Schülern etwas beizubringen. Wie vermittele ich im Karate-Unterricht moralische Werte? - Die Erziehung des Körpers scheint da häufig einfacher als die des Geistes zu sein.

(...) Das japanische Wort kokoro bezieht sich nicht bloß auf den Geist. Es meint nicht nur intellektuelle Fähigkeiten sondern auch emotionale Momente. Wörtlich übersetzt heißt kokoro "Herz". Doch der Terminus Herz muss in diesem Zusammenhang als Alltagsbegriff verstanden werden. Mit diesem Begriff wird all das umschrieben, was wir Gemüt oder Charakter nennen: Ich habe ein mutiges oder ein ängstliches, ein offenes oder ein verschlossenes kokoro. In der japanischen Kultur ist kokoro das Zentrum der Gefühle und der Gedanken. Kokoro umschließt die Seele und den Geist. Es ist das, was wir im Westen auch Psyche nennen würden.

Was für ein kokoro benötigt ein/e Karateka?

(...)

Die neuro-motorische Lernfähigkeit nimmt mit zunehmendem Alter ab. Das wirkt sich nicht nur auf die körperlichen Fähigkeiten aus. Auch das kokoro, ist davon betroffen. Wer von uns wünscht sich nicht, dass ihr oder ihm geistige Flexibilität und Aufnahme-fähigkeit auch im Alter noch erhalten bleiben? Der Horizont soll weiter und nicht begrenzter werden. Denn unflexibles Denken und Urteilen ist Zeichen eines alternden Organismus. Zuhören, Annehmen und Akzeptieren können von Neuem und Unbekanntem kennzeichnet die Junggebliebenen. Ki-Training ist immer

auch ein Training der neuro-motorischen Fähigkeiten. Die Nervenbahnen sind Verbindungen zwischen dem Geist und dem ki. Und genau diese Verbindungen muss ich besonders im Alter aktiv halten, um körperlich und geistig flexibel zu bleiben.

(...)

Jinkaku

"Commonly, those who we refer to as 'geniuses' have young minds and can always accomodate fresh new ideas no matter what their circumstances."

Kōzō Nishino 1997: 76.

(...)

Das hier vorgestellte Konzept über das Verhältnis von jinkaku zu karada und kokoro impliziert. Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile. Auch der Mode-Begriff "synergetische Effekte" bezieht sich auf diese Tatsache. Das bedeutet nichts weiter, als dass die Kombination aller Teile neue Möglichkeiten ergibt. Ein einfaches Beispiel aus den Naturwissenschaften zeigt das: Wasser (H₂O) besteht aus Wasserstoff (H) und Sauerstoff (O). Doch es hat Eigenschaften, die weder im Wasserstoff noch im Sauerstoff vorhanden sind. In der Verbindung dieser beiden Stoffe entstehen neue Eigenschaften und neue Möglichkeiten.

(...)

