

# Einleitung

## Eine Kampfkunst für jedermann

Ich wurde im Jahre 1918 geboren und hatte das Glück, mein ganzes Leben mit Karate verbringen zu können. Mein Vater, Mabuni Kenwa (1889-1952), der das Shitō-Karate gründete, vertrat den Standpunkt: „Alte und Junge, Männer und Frauen, jeder kann Karate üben.“ Karate kann Menschen für verschiedenartigste Zwecke dienlich sein. Es kräftigt die Gesundheit und erhält das gute Aussehen. Zudem kann Karate zur Selbstverteidigung oder im realen Kampf genutzt werden. Aber Karate vermag noch mehr. Vor allem das Budō-Karate<sup>2</sup> ist nicht nur ein System von Körpertechniken (*taijutsu*), sondern es ist auch reich an psychischen Techniken (*shinjutsu*). Einmal habe ich während der Katavorführung eines erfahrenen Karateka gehört, wie ein Zuschauer beeindruckt bemerkte: „Schon wegen dieser geistigen Energie ist Karate etwas sehr Kostbares.“

Andere lieben Karate als Mittel des künstlerischen Ausdrucks. So erregte die österreichische Mannschaft im Synchronschwimmen während der Olympischen Spiele 2000 in Sydney einiges Aufsehen, weil sie eine Karate-Kata, die *Heian yondan*, in ihre Darbietung integriert hatte. Als im August 2001 im Nihon Budōkan das 3. Welttreffen des Shitō-Karate eröffnet wurde, begrüßte mich ein bekannter japanischer Tänzer mit der Bemerkung: „Ich erkenne im Karate einen Bezug zum Tanz.“

Man kann sich Karate als ein gigantisches Bergmassiv vorstellen, das einem immer anders erscheint, je nachdem, wo man sich befindet oder welche Jahreszeit gerade herrscht. Weder die Ziele noch die Wege sind festgelegt. Manche werden langsam emporsteigen und in den Bergen wandern, um ihre physische Kraft zu stärken. Andere wiederum, ehrgeizige Bergsteiger, werden um jeden Preis versuchen, die höchsten und steilsten Gipfel zu erklimmen.

---

<sup>2</sup> Budō: (jpn.) „Weg des Kampfes“ oder „Weg des Kriegers“. Zusammengesetzt aus *bu*=kriegerisch und *dō*=Weg. Gesamtheit der japanischen Kampfkünste, die als ethischer Weg (*dō* oder *michi*) praktiziert werden, als Weg zur Vervollkommnung des Menschen auf der Suche nach sich selbst. – Habersetzer, R. u. G.: Encyclopédie des Arts Martiaux. Paris: Amphora 2000.

## Karate für die physische, kämpferische und geistige Entwicklung

Karate wirkt auf Körper und Geist des Menschen. Es verhilft dem Praktizierenden zu einer besseren Gesundheit und sichert ein langes und gesundes Leben. Durch seine Praxis bilden sich Kampffähigkeiten aus. Darüber hinaus kann Karate die Vitalität und die psychische Energie entwickeln und festigen. All diese Aspekte lassen sich jedoch kaum voneinander trennen, sie bedingen und fördern einander. Welche dieser Funktionen in den Vordergrund tritt, hängt von den Motiven und Zielen des Praktizierenden ab.

Hinsichtlich der Ausbildung kämpferischer Fähigkeiten gibt es häufig Mißverständnisse. Mancher bekommt sicher etwas Angst, wenn er Begriffe hört wie „Realkampf-Karate“ oder „Straßenkampf-Karate“. In Situationen realen Kampfes gerät man im normalen Alltagsleben allerdings relativ selten, es sei denn, man provoziert oder sucht sie. Dennoch, die Gewalttätigkeit hat in jüngerer Vergangenheit wieder zugenommen. Selbst in Japan, einer der sichersten und diszipliniertesten Gesellschaften der Welt, kam es in den letzten Jahren zunehmend in öffentlichen Verkehrsmitteln oder auf Straßen zu völlig unprovokierten Angriffen oder zur Eskalation von Konflikten. Man sollte sich demzufolge darauf einstellen, daß man selbst in gewaltsame Auseinandersetzungen einbezogen oder zum Kämpfen gezwungen wird, um Familienmitglieder oder Freunde zu schützen. Der beste Weg, mit solchen Situationen fertig zu werden, war schon immer, dem Angriff des Gegners auszuweichen und ihn daraufhin an empfindlichen Stellen zu treffen, um damit Zeit zu gewinnen und weglaufen zu können.

Normale Leute werden heutzutage mit realem Kampf nur dann konfrontiert, wenn sie sich verteidigen müssen. Für die Samurai in den Zeiten der Feudalkriege oder für die Soldaten in den Weltkriegen bedeutete realer Kampf hingegen, sich gegenseitig zu töten. An dieser Stelle muß ich einräumen, daß Meister des Karate, wie ich sich selbst einer bin, sich Tag für Tag in einem Bujutsu-Karate<sup>3</sup> schulen, das die Grenzen der Selbstverteidigung überschreitet. Und Kampftechniken, die die Grenzen der Selbstverteidigung

---

<sup>3</sup> Bujutsu: (jpn.) „Kampftechniken“ oder „Techniken des Kriegers“. Gesamtheit der Techniken, deren sich die Krieger des alten Japan bedienten, um den Feind auf dem Schlachtfeld zu besiegen. – Habersetzer, R. u. G.: Encyclopédie des Arts Martiaux. Paris: Amphora 2000.

überschreiten sind, geradeheraus gesagt, Techniken zum Töten von Menschen (*satsuhō*). Es mag gewagt klingen, das zu sagen, aber genau dies ist der Ausgangspunkt des Karate als Budō, als Weg des Kampfes oder des Kriegers. Aber man möge dabei bedenken, daß man, wenn man solche Techniken übt, grundsätzlich nichts anderes tut als Soldaten, die sich Tötungstechniken zur Verteidigung ihres Vaterlandes, des Landes ihrer Vorfahren, aneignen.

Die Techniken zur „minimalen“ Selbstverteidigung, also jene Techniken, die nicht den Tod des Gegners bezwecken, wurden demzufolge aus Techniken zum Töten von Menschen entwickelt.

## Die Herausbildung des modernen Karate

Der Mann, den man später den „Ahnherren der Erneuerung des Karate“ nannte, war Itosu Ankō (1830-1916), auch Yasutsune genannt. Er war der größte Meister des Shuri-te, das die ursprünglichen okinawanischen Kampftechniken mit der bloßen Hand, die *te*, repräsentiert.<sup>4</sup> Meister Itosu reorganisierte das Karate, als es in der Meiji-Zeit offiziell Eingang in die reguläre Mittelschulbildung fand.

Meister Itosu wählte traditionelle Techniken aus und gestaltete sie um. Orientiert an den Idealen der modernen Körpererziehung wurden lebensgefährliche Techniken ersetzt durch technische Abläufe, die bewegungsreich und hinsichtlich der Körpererziehung effektiv waren. So war die Sequenz vom Querfeger (*yoko barai*) zum Tritt (*keri*) in der Kata *Passai dai* ursprünglich eine Bewegungsfolge von einem Stich in die Augen mit den Fingern der offenen Hand (*kaishu metsubishi*) zu einem Tritt in die Genitalien (*kinteki*). Von Itosu Ankō stammt beispielsweise die Gruppe der fünf Kata *Heian*, die noch heute sehr beliebt sind. Entsprechend der Bedeutung des Begriffs *Heian* (Frieden und Ruhe) enthalten diese Kata keine Angriffe auf sogenannte „goldene Ziele“, d. h., auf Genitalien oder auf andere Vitalpunkte, oder gefährliche Techniken wie den „Augenzerquetscher“ (*metsubishi*).

Auf ähnliche Weise ist Kanō Jigorō (1860-1938) vorgegangen, als er aus

---

<sup>4</sup> Auf Okinawa, wo das Karate entstand, nannte man es nur „Hand“ (*ti*, jpn.: *te*, oder – an die davorstehende Silbe angepaßt – *de*). – Anm. d. Übers.

dem überlieferten Jūjutsu alle Würfe (*nage waza*) und Schläge (*atemi*) eliminierte, mit denen man töten konnte, und so das Kōdōkan-Jūdō entwickelte. Dies waren Ergebnisse, wie sie die Bewegung zur kulturellen Reform (*bunmei kaika*) im Prozeß der Modernisierung Japans angestrebt hatte.

Allerdings blieben im Shitō-Karate viele alte Kata erhalten. Und auch in den von Meister Itosu reformierten Kata waren etliche Techniken verborgen, die nur mündlich als Geheimwissen überliefert worden waren, darunter einige recht grausame Tötungstechniken. Einer meiner engagiertesten Schüler, Terada, leitete manchmal das Training im Schul-Karateverein, dem auch sein Sohn angehörte. Er erzählte mir einmal lachend, daß sein Sohn sich beschwert habe: „Papa, dein Karate ist immer gegen die Regeln!“ Das berührt die Frage, ob man solche gefährlichen Techniken wirklich lernen muß, ob also eine kampftechnische Ausbildung sinnvoll ist, die die Grenzen der Selbstverteidigung überschreitet. Wie bereits erwähnt, gehört der Angriff im Rahmen der Verteidigung zum Wesen des Karate. Tatsächlich gibt es einen Grenzbereich beim Studium des Karate, in dem es darum geht, Kampftechniken beherrschen zu lernen, mit denen man auf sehr effektive Weise töten kann. Damit begibt man sich in die Welt des Budō. Dieses Problem ist der wichtigste Gegenstand dieses Buches. Zunächst möchte ich mich aber zu heutigen Werten und zur allgemeinen Funktion des Karate äußern.

## Die gesundheitsfördernde Wirkung des Karate

Bereits vor meiner Geburt hatte mein Vater sein Leben der Entwicklung des Karate als Methode der Körpererziehung verschrieben. In der Öffentlichkeit nannte man ihn „Mabuni, der Techniker“. Als Erbe der authentischen okinawanischen Techniken des Kampfes mit der bloßen Hand (*te*) galt er allgemein als außerordentlicher Experte. Sein Ziel bestand darin, Karate als Methode der Gesundheitsförderung zu verbreiten und damit zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation der breiten Bevölkerung beizutragen.

Im Unterschied zu anderen Kampfkünsten kann man im Karate seine körperlichen Fähigkeiten auf der Basis von Kata trainieren. Insgesamt gibt es etwa 50 klassische Kata. So viele muß man natürlich nicht lernen, es sei denn, man will selbst Karate lehren. Kata bestehen aus Folgen von

Angriffs- und Abwehrbewegungen mit Bezug auf einen imaginären Gegner. Um sie auszuführen, braucht man keinerlei Gerätschaften. Außerdem kann man Kata leicht üben, auch in großen Gruppen und verbunden mit viel Freude. Manche Anfänger haben Angst vor Kataübungen mit einem realen Gegenüber, d. h., vor dem Training mit Partner (*kumite*). Aber wenn man Karate nur betreibt, um seine Gesundheit zu fördern, ist es gar nicht erforderlich, sich mit dem *kumite* auseinanderzusetzen. Man benötigt auch nicht viel Platz, um eine Kata auszuführen. Eine Fläche von 3½ bis 4 *Tatami*-Matten, d. h., etwa 7-8 m<sup>2</sup>, ist ausreichend.

Das von meinem Vater entwickelte Shitō-Karate enthält die traditionellen Kata des Shuri-te und des Naha-te, der beiden wichtigsten Stilrichtungen der okinawanischen Kampfkünste mit der bloßen Hand. Was die einzelnen Techniken angeht, so sind die Unterschiede zwischen beiden nicht allzu groß. Es ist jedoch für die Kata des Shuri-te charakteristisch, daß sie viele effektvolle und schnelle Angriffs- und Abwehrbewegungen für einen Kampf auf lange Distanz enthalten. Typisch für das Naha-te sind dagegen der Nahkampf mit „schweren“ Bewegungen und spezielle Atemtechniken, die aus dem chinesischen Fukien-Kempō<sup>5</sup> stammen. Diese große Spannweite ermöglicht es, daß man ohne weiteres für jedes Alter, jeden Körperbau und jeden physischen Zustand geeignete Kata finden kann. Das ist der große Vorzug des Shitō-Karate.

Lange Kata enthalten etwa 70 Techniken, kurze Kata etwa 20. Eine kurze Kata dauert nicht länger als eine Minute. Es gibt keinen Teil des Körpers, der beim Üben von Kata nicht bewegt wird, und die Resultate lassen sich schon sehr bald erkennen. Männer bekommen einen ausgewogenen, starken Körper, und für Frauen ist es ein ideales Schönheitstraining. Da man weder einen besonderen Raum noch Gerätschaften oder spezielle Kleidung braucht, gibt es keine einfachere Methode, einen guten Gesundheitszustand zu schaffen. Selbst sehr beschäftigte Leute sollten die wenigen Minuten erübrigen können, die nötig sind, um sich mit dieser Methode fit zu halten. Manch einer mag nun einwenden, daß er hierfür zu alt sei.

---

<sup>5</sup> Fukien-Kempō (chin. Fujian-Quanfa): Fujian ist eine Provinz im Südosten Chinas, auf chin. Fujian. Kempō ist der japanische Ausdruck für Quanfa, „chinesisches Boxen“ (siehe auch Anm. 18 auf S. 25). – Anm. d. Lekt.

Tatsächlich jedoch kann man prinzipiell in jedem Alter mit dem Training beginnen. Ein paar Minuten Katatraining jeden Tag können ein langes Dasein garantieren. Nahezu alle Karate-Meister, ob aus Okinawa oder von den japanischen Hauptinseln, erfreuten sich eines langen Lebens.

## Die Wirkung des Karate-Trainings auf den Körper

Mich selbst könnte man als lebendiges Beispiel nehmen. Ich bin jetzt 83 und war niemals ernsthaft krank. Mehrmals im Jahr fahre ich als Trainingsleiter ins Ausland. Die Zeitverschiebung spüre ich nie und trainiere immer gleich am folgenden Tag zusammen mit den jungen Leuten.<sup>6</sup>

1938 publizierte mein Vater das Buch *„Einführung in die Angriffs- und Abwehrtechniken im Karate“*.<sup>7</sup> Das Werk enthält verschiedene Aussagen über die Auswirkungen des Trainings, wie z. B.: „Durch das Karate bereiten auch alle anderen Aktivitäten mehr Freude“, „Physisch schwache Personen können zu Hause trainieren und dadurch stark werden“, „Kranke und dicke Personen bekommen kräftige Muskeln und werden gesund“, „Man trinkt abends immer weniger Alkohol und arbeitet tagsüber effektiver“ und „Nervenschmerzen und Nervenschwäche werden kuriert“.

Es lag meinem Vater am Herzen, Karate als hervorragende Methode der Gesundheitsförderung zu propagieren. In Zusammenarbeit mit einer medizinischen Universität gelang es ihm, die positiven medizinischen Wirkungen nachzuweisen, u. a. anhand von Blut- und Urintests. Sein Buch enthält auch Auszüge aus einem Forschungsbericht von Marineärzten, die die physiologischen Wirkungen des Karate beschrieben. Diesem zufolge fördert Karate den Stoffwechsel und die Nervenreflexe. Gleichgewichtswahrnehmung und Muskelkraft werden verbessert, und es kommt zu einer Harmonisierung des gesamten körperlichen Zustands. Damit war der positive Einfluß des Karatetrainings auf den Körper hinreichend belegt.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Mabuni Kenei hat das vorliegende Buch im Jahre 2001 verfaßt. Seine Aussagen treffen auch im Jahre 2007 uneingeschränkt auf ihn zu. – Anm. d. Lekt.

<sup>7</sup> *Kōbō Kempō karate dō nyūmon*. Mabuni Kenwa hat das Buch gemeinsam mit Nakasone Genwa (1895-1978) verfaßt. – Anm. d. Lekt.

Das Buch erschien, nachdem mein Vater zehn Jahre auf der japanischen Hauptinsel gelebt und dort für die Verbreitung des Karate gewirkt hatte. Das Karate, das mein Vater von Okinawa mitgebracht hatte, war sehr spirituell und religiös. Leider ist das heutige Karate in diesem Punkt weit von dem entfernt, was mein Vater damals verbreiten wollte. Die spirituell-seelische Erziehung sollte der auf Selbstverteidigung orientierten kampf-technischen Ausbildung nutzen. Am Ende des Buches schrieb er: „Wenn Sie wirklich einmal in eine Situation kommen, in der dies nötig ist, dann werden Sie handeln können.“

## Karate in gefährlichen Situationen

Ich machte in meinem Leben mehrfach die Erfahrung einer spontanen Reaktion des Körpers auf eine plötzliche Gefahr. Als ich 16 oder 17 war, fuhr ich mit einem Freund an den Shirahama-Strand in der Präfektur Wakayama. Wir wollten die Aussicht von Senjōjiki genießen. Ich stand

---

<sup>8</sup> Man kann eine Karate-Kata mit einem Sutra vergleichen (ein auch als Gebetsformel fungierender, mehr oder weniger komplexer, heiliger hinduistischer oder buddhistischer Rechts- und Glaubenssatz, Anm. d. Übers.). Je besser man das versteht, desto mehr wird man den Wert des Karate für die physische Entwicklung schätzen lernen. Ein Sutra besteht aus Worten, die man sehr oft wiederholt und die dennoch immer in besonderer Weise hilfreich sind, weil die emotionale Wirkung sich unterscheidet nach Alter oder seelischer Situation der Person, die das Sutra liest. Eine Karate-Kata gleicht einem ungeschriebenen Sutra. Man kann sie nicht behalten, indem man sie mit den Augen „liest“. Man muß sie mit dem Körper „lesen“ und sie auch mit ganzem Herzen „vortragen“. Wie das Lesen eines geschriebenen Sutra die spirituelle Energie nährt und entwickelt, so fördert das „Vortragen“ einer Kata als ungeschriebenem Sutra die körperlichen Kräfte und Fähigkeiten. Manche denken, es sei schon genug, wenn man die Kata einfach so lernt, daß man sie nicht vergißt. Wenn man sich die Kata nur mit dem Kopf einprägt, wird aber die physische Energie nicht genährt und trainiert. Das erreicht man nur, wenn man die Kata ausführt. Einige üben ihr ganzes Leben lang nur zehn Kata. Das Körpergefühl beim Üben und der Einfluß der Kata auf den Menschen sind aber jeden Tag anders, unterscheiden sich nach Alter oder körperlicher Situation. Und dieser Einfluß ist enorm, ganz gleich, ob und wie man ihn wahrnimmt. Regelmäßiges Katatraining steigert die Aktivität jedes Teils des Körpers, stärkt die bisherigen Schwachstellen und reguliert die Körperfunktionen. Deshalb dient es der Gesunderhaltung, garantiert langes Leben und fördert zudem die Fähigkeit, auf plötzliche Gefahren spontan zu reagieren. – Anm. d. Autors.

mit dem Rücken zum Meer und war gerade dabei, den Gürtel meiner Badebekleidung straffzuziehen, als plötzlich eine riesige Woge über mich hereinbrach und mich gegen einen Felsen schleuderte. Mein Freund, der die Welle kommen gesehen hatte, war weggerannt. In dem Moment, als ich begriff, daß eine Welle mich verschlungen hatte und mein Körper ein Spielball des Wassers geworden war, krallte ich mich instinktiv an den Felsen, gegen den die Brandung mich geworfen hatte. Hätte mich die Welle wieder ins Meer gesogen, wäre ich wohl nicht mehr lebend herausgekommen. Nicht wenige haben auf diese Weise ihr Leben verloren.

Später, gegen Ende des Großen Ostasiatischen Krieges<sup>9</sup> war ich auf der philippinischen Insel Cebu stationiert. Die amerikanischen Truppen waren bereits mit großer Angriffswucht gelandet. Deshalb mußten wir zusammen mit den hier lebenden Japanern ins zentrale Hochland der Insel flüchten. Wir konnten nur nachts marschieren, denn tagsüber kreisten amerikanische Hubschrauber über der Gegend. Wir marschierten also in absoluter Dunkelheit, eine Hand am Gürtel oder auf der Schulter des Vordermannes. Plötzlich rutschte ich ab und stürzte einen Abhang hinunter. Als ich wieder zu mir kam, saß ich vier oder fünf Meter tiefer und hielt meinen Tornister umklammert. Ich war erstaunlicherweise unverletzt. Ich sagte zu mir selbst: „Ist vielleicht nicht so gut, zurückzubleiben“, kletterte den Hang schnell wieder hinauf und schloß mich den anderen an. Auch damals dachte ich, wie gut es doch sei, Karate zu trainieren. Denn auch diesmal hatte mein Körper offensichtlich spontan auf die plötzliche Gefahr reagiert und es vollbracht, daß ich den tiefen Sturz unbeschadet überstand.

Auch in vielen anderen weniger dramatischen Situationen wurde mir zutiefst bewußt, daß ich ohne Karate vielleicht mein Leben verloren hätte oder zumindest schwer verletzt worden wäre. Vielleicht wird manch einer einwenden, daß ich das gewiß nur mit einem speziellen Training erreicht habe. Das stimmt aber nicht. Jeder, der Karate ernsthaft und kontinuierlich trainiert, kann das erreichen.

---

<sup>9</sup> Der Große Ostasiatische Krieg (*Dai tōa sensō*) dauerte von 1937 bis 1945. 1937 hatte der Zweite Japanisch-Chinesische Krieg begonnen. Im Dezember 1941 erreichte der Krieg mit dem japanischen Angriff auf Pearl Harbor und dem unmittelbar darauffolgenden Kriegseintritt der USA eine neue Qualität. Daher wird manchmal 1941 als Jahr des Kriegsausbruchs angegeben. Häufig wird auch die Bezeichnung Pazifikkrieg verwendet. – Anm. d. Lekt.