

## Die Traditionelle Karate-Kata

Heutzutage herrscht große Unwissenheit über Kata. Viele Kampfkünstler, einschließlich Leute, die traditionelles Karate betreiben, fragen oft wozu ist Kata gut? Was ist der Sinn? All die Bewegungen scheinen irrelevant für die Anwendung und viele Instrukoren kennen leider keine Antwort auf diese Fragen.

Das Resultat dieses Unverständnisses ist eine sehr oberflächliche und substanzlose Kampfkunst. In manchen Tae Kwon Do Wettkämpfen können die Teilnehmer ihre eigene Kata demonstrieren. Sie versuchen ihre Kata durch Hinzufügen von spektakulären gymnastischen Übungen, artistischen Sprüngen usw. aufregender zu machen und durch vortragen im farbenprächtigen Outfit und mit unterhaltsamen Musikhintergrund versuchen sie, die zu begeistern die von Kampfkunst keine Ahnung haben - die Zuseher, die Schiedsrichter und sich selbst. Ein weiterer Ausdruck der Ignoranz ist Kickboxen, indem die Kata überhaupt weggelassen wird und versucht wird, die äußeren Bewegungen des Karate zu imitieren und ohne diese zu verstehen, gleich versucht diese in der Anwendung mit dem Partner umzusetzen.

All dies sind traurige Beispiele dafür, wie man Wissen und Erfahrung, das sich in vielen Generationen und Jahrhunderten der Kampfkunstentwicklung angesammelt hat, aufgibt. Wissen, das in der traditionellen Karate Kata zum Ausdruck kommt. Kata ist das Herz des Karate und alles was wir wissen, selbst die anspruchsvollsten Timingformen (z.B. Shikake-waza), lehrt uns die Kata.

### Warum ist Kata so wichtig?

#### Kata symbolisiert alle Karateprinzipien

Die Meister der vor langer Zeit entstandenen Kata nahmen einige Prinzipien, die sie aus ihrer eigenen Kampferfahrung gewonnen hatten, heraus und bauten sie in die Form der Kata ein. Wir hingegen müssen die Bedeutung, die jeder einzelnen Kata zugrunde liegt, durch eindringliches Studieren üben. Gewisse Ideen können durch verbale Formulierung nicht verstanden werden, sondern müssen von jedem einzelnen auf seinem individuellen Karateweg immer wieder neu entdeckt werden.

Wir können natürlich beinahe wissenschaftliche Erklärungen formulieren, die uns helfen die Dynamik einzelner Techniken zu verstehen, das ist hilfreich aber nicht genug. Der Mensch ist keine Maschine und so lange wir die Technik imitieren, so gut wir das auch tun, werden all unsere Aktionen nur äußerlich sein. Das was wir brauchen ist, dass wir es spüren.

Die Prinzipien, die uns die Kata lehrt, gehen durch die Technik direkt in die Anwendung.

Ein gutes Beispiel ist das Prinzip von "Feeling, Reaktion, Aktion, Technik - eines nach dem anderen, aber eigentlich alles zusammen. Das bedeutet, dass wir nicht schauen, um zu analysieren und dann reagieren und dabei eine gute Technik ausführen, sondern direkt auf unser Gefühl vertrauend reagieren. Durch ständiges Üben wird diese Aktion automatisch mit einer guten Körperbewegung kombiniert, die uns von selbst in die Technik bringt. So lehrt uns die Kata beides, die körperlichen Werkzeuge (Technik) und die Vorbereitung des Geistes auf ein Stadium der unbewussten Achtsamkeit.

## **Kata ist Bedeutung von mentaler Freiheit in der Bewegung**

So sehr die Kata in ihrer Bewegung auch eingeschränkt erscheint, ist ihr Ziel doch eine freie und natürliche Bewegung. So lange wir uns jedoch nur auf die Form der Technik konzentrieren, wird uns der Blick hinter das Augenscheinliche nicht möglich werden. Voraussetzung ist ein klares Verständnis der jeweiligen Kampfsituation und vor allem die dabei zum Ausdruck kommende innere Haltung. Erst dadurch, dass wir die Kata leben, können wir die Gefühle zum Ausdruck bringen und unser Geist kann ungeteilt an der Situation teilnehmen. Dadurch ist unser Geist nicht auf die Durchführung der Technik gebunden, sondern kann frei von einer Technik in die nächste fließen ohne dabei an irgendeinen Gedanken haften zu bleiben.

## **Kata gibt uns die optimale Bedingung, um gute Technik zu lernen, während sie uns schlechte Angewohnheiten abgewöhnt.**

Jeder Mensch eignet sich im Laufe seines Lebens die eine oder andere schlechte Angewohnheit an. Mentale und auch körperliche (siehe unten) Unausgeglichheiten sind sehr oft Ursachen für schlechte Körperhaltung, einseitige Belastung und allgemeines Unwohlsein. All unsere Gedanken, Emotionen und Ängste kommen in unserer Körperhaltung und Bewegung zum Ausdruck. "Die Seele des Menschen kommt in dessen Leib und seiner Bewegung zum Ausdruck" ~ Karl Jaspers. Unser Geist übt so zu sagen einen Feedback-Mechanismus auf unseren Körper aus. Die Kata lehrt uns diesen "negativen" Kreislauf zu durchbrechen, indem sie uns bei jeder Bewegung an viele vitale Punkte erinnert: - aufrechte Körperhaltung, korrekte Belastung der Beine und dadurch vermeiden von Überlastung eines Körperteils, Aktion immer des ganzen Körpers, tiefe Atmung in Übereinstimmung mit korrekter Muskelkontraktion und Relaxation.

Durch einen starken Stimulus, wie ein Gegner einer ist, sind wir oft zu beschäftigt und aufgeregt um schlechte Angewohnheiten auszubessern und dadurch werden andererseits unsere Fehler noch verstärkt.

## **Kata dient der körperlichen Weiterentwicklung**

In der Kata üben wir besonders anfangs große Bewegungen, die mit der Atmung synchronisiert durchgeführt werden. Der Körper wird immer ausgehend vom Boden als Einheit bewegt, kein Körperteil soll unabhängig vom Rest bewegt werden.

Das erhält die Elastizität und Stärke des Körpers, die Gelenke bleiben frei, so dass sich der Körper in einer harmonischen Weise entwickelt, deshalb kann Karate bis ins hohe Alter betrieben werden. Meister Funakoshi, der Begründer des heute bekannten Karate, praktizierte bis kurz vor seinem Tod im Alter von 90 Jahren.

Das gleichmäßige Trainieren beider Körperseiten, sichert die Entwicklung der körperlichen Balance, die wiederum dazu dient Verletzungen vorzubeugen. In den meisten Sportarten wird nur eine Körperseite trainiert (Tennis, Golf etc.).

## **Kata verhindert die Einseitigkeit in der Technik**

Wenn wir Jyu Kumite (Freikampf) üben oder uns zum Beispiel auf einen Wettkampf vorbereiten, tendieren viele von uns 2 oder 3 gute Techniken zu haben, die uns am liebsten sind (Tokui waza). Das ist prinzipiell gut, denn es ist besser zwei oder drei gute Techniken zu haben als 15 schlechte Techniken.

Die Kata jedoch zwingt uns viele verschiedene Techniken zu machen, um viele verschiedene reale Situationen der Selbstverteidigung zu bestehen.

Ein anderer Aspekt ist, dass jemand der nur zwei oder drei Techniken kann und versteht, limitiert auf ein paar Lieblingstechniken ist und sich dadurch auch nicht der Entwicklung im Sinne des Traditionellen Karate widmen kann. Diese Person könnte seine Schüler nicht nach deren persönlichen Vorzügen unterrichten, sondern nur nach seinen eigenen Fähigkeiten, weil er selbst oft nicht nur von seinem Körper her, sondern auch von seinem Verständnis her limitiert ist.

### **Kata als Training für mentale Kontrolle**

Kata sollte nicht als eine rein körperliche Demonstration betrachtet werden, sondern es ist immer der Geist und die Vorstellung der Situation, was die Essenz der Kata darstellt. Der wahre Geist muss zum Vorschein kommen, dadurch, dass man dem Prinzip der maximalen Effizienz in der Bewegung und der Vorstellung folgt. Man muss die richtige mentale Verfassung haben um effektiv sein zu können, denn man darf die Aufmerksamkeit nicht nur auf die rein mechanischen Abläufe der Kata legen, sondern vielmehr auf das harmonische Zusammenwirken von Körper und Geist.

Wenn wir gewisse Reflexe entwickeln, müssen wir genauso gewisse mentale Qualitäten entwickeln um diese Reflexe als gefestigten Bewegung in jede Technik leiten können. Mit Zan-Shin, was eine gewisse Achtsamkeit darstellt, können wir den Gegner kontrollieren und auf seine Aktionen antworten, indem wir anfangs bewusst und später unbewusst unsere Reflexe direkt in die Bewegung der Technik umleiten.

Kata hilft uns rein mechanische Reaktionen, auf die vielen Umstände, auf die wir treffen können, zu überwinden, um auf ein Niveau zu kommen auf dem wir unbewusste Reaktionen durchführen können.

**Durch Kata können wir die Technik überwinden, sodass Karate eine formlose Kunst wird, das ist ein Niveau von wahrer Meisterschaft.**

Avi Rokah

übersetzt von Dr. Markus Baumgartner