

## Etikette im Traditionellen Karate

Die Thematik der Etikette im traditionellen Karate ist etwas Grundlegendes, denn sie ist für uns die Basis, ohne die wir Karate nicht verstehen können. Sie ist Resultat des eindringlichen Verständnisses des Übenden für die Kampfkunst schlechthin. Die Umgangsformen im Karate sind geprägt von Höflichkeit, Respekt und Disziplin. All diese Aspekte sind nicht nur für das Training und den Fortschritt jedes Einzelnen von uns wichtig, sondern sie werden uns auch helfen im täglichen Leben einen Schritt weiter zu kommen. Zu Beginn unseres Trainings ist es nicht immer leicht zu verstehen, warum man sich immer verbeugen muss, warum man so viel Wert auf Disziplin legt usw. Nun all das hat keine religiösen Ideen als Grundlage und ist auch nicht Resultat der Willkür des Trainers (Sensei), sondern vielmehr notwendige Grundlage für die Weiterentwicklung von uns selbst auf technischer aber vielmehr noch auf menschlicher Ebene. Die Kampfkunst hat nicht wegen ihrer Technik seit Jahrhunderten überlebt, sondern wegen ihrer mentalen, geistigen und natürlich auch physischen Entwicklung, die sie beim Üben mit sich bringt.

Es ist klar, dass viele von uns am Anfang mehr an der Technik des Karate interessiert sind als an der Idee selbst. Doch die Technik allein ist nur ein Teil eines großen Ganzen. Die Technik allein könnte nicht bestehen, denn im Falle einer realen Konfrontation entscheidet nicht die Technik über Sieg oder Niederlage, sondern der Geist. Die Etikette im Karate ist Ausdruck dieses Geistes und Symbol einer inneren Einstellung. Höflichkeit, Unvoreingenommenheit, Aufrichtigkeit und Bescheidenheit sind Eigenschaften, die wir in jedem Training erfahren, da wir jedes Mal beim Üben der Techniken daran erinnert werden, dass wir doch noch nicht so gut sind wie wir manchmal vielleicht von uns glauben. Deshalb werden wir im Training von unserem Sensei jedes Mal korrigiert und kritisiert, nicht um uns zu demütigen oder in irgendeiner Weise unsere Leistungen zu schmälern, sondern um unseren Verstand für die Technik zu schärfen und uns zu zeigen, dass es ständiger Bereitschaft zu lernen bedarf, um im Karate weiterzukommen.

Die Verbeugung (Rei) ist Ausdruck des Respektes und Höflichkeit gegenüber einer anderen Person. Es ist wichtig, dass man, egal wem man gegenübersteht, sei es dem Sensei, einem Trainingskollegen oder irgendjemand anderem, die Verbeugung als Zeichen des Respektes und der Höflichkeit versteht und auch so meint. Da, wenn man mit dem Training erst einmal begonnen hat, man schnell merkt, dass das Training an sich nicht besonders lustig ist und man nicht tun und lassen kann, was man möchte, ist es wichtig zu verstehen, warum das so ist. Das bedeutet nicht, dass alle Karateka völlig humorlos sind, sondern es ist eine Notwendigkeit. Durch Karate bekommen wir ein Werkzeug in die Hand, dass je nach Gebrauch etwas Positives (Selbstverteidigung, Selbstbewusstsein, Bescheidenheit, Gesundheit etc.) oder negatives (Überheblichkeit, Selbstüberschätzung, Dekadenz), bewirken kann. Nur die Disziplin allein ist der Entscheidungsfaktor, wie wir mit diesem Werkzeug umgehen, und in welche Richtung wir uns entwickeln. Die Disziplin im Sinne von Selbstkontrolle auf emotionaler, geistiger und körperlicher Ebene gibt uns den Handlungsspielraum vor, in dem wir uns bewegen können, ohne jegliche ethischen oder moralischen Werte zu verletzen. Sie allein ist es, die uns auffordert, ständig achtsam im Training zu sein, immer bereit zu sein zu lernen und niemals zufrieden mit sich selbst zu sein. Sie allein ist es, die letztendlich entscheidet ob wir Karate als Kampfkunst verstehen und beherrschen können oder nur dessen Bewegungen kopieren lernen.

### Die Etikette aus technischer Sicht

Das Dojo (Trainingsort) ist im Einklang mit der alten japanischen Tradition in verschiedene Areale eingeteilt. Der Platz, an dem der Sensei am Beginn und am Ende einer Unterrichtseinheit sitzt ist der Vorsitz, genannt Kamiza und ist ihm und honorigen Gästen vorbehalten. In vielen Dojos befinden sich

an dieser Seite auch japanische Fahnen und Bilder von großen Meistern der Kampfkunst. Diese stellen keine Dekoration dar, sondern vielmehr einen ehrenhaften Bereich des Dojos, in dessen Richtung wir uns als Zeichen des Respektes für die Ideen und Ideale, für die sie stehen bzw. standen verbeugen.

Auf der gegenüberliegenden Seite des Kamiza ist die Seite der Schüler, genannt Shimoza. Dies ist unterteilt in den oberen Teil (Joseki), wo fortgeschrittenere Schüler sitzen und den unteren Teil (Shimoseki), wo Schüler sitzen, die am Anfang des Karatestudiums sind. Das Benehmen des Karateschülers im Dojo ist geprägt von aufrichtigem Respekt für den Ort, die Leute darin und den Zweck der Übungsräumlichkeiten. Es gibt bestimmte Regeln, die es zu befolgen gilt, die aus dem Erbe der japanischen Kunst stammen und die heute fest mit der japanischen Kampfkunst verknüpft sind und die durch das praktizieren des Übens weiterleben.

Wenn man das Dojo betritt, verbeugen wir uns in Richtung Kamiza. Diese Verbeugung, die im Stehen durchgeführt wird, nennt man Rizurei. Sie wird durchgeführt, indem man den Oberkörper ungefähr 30 Grad nach vorbeugt und die Fingerspitzen berühren sanft die Seite des Oberschenkels im Bereich oberhalb der Knie.

Es wird allgemein als schlechte Form erachtet den Kopf so tief zu senken, dass eine gegenüberstehende Person den Nacken sehen kann.

Die Position des Sitzens wird als Seiza bezeichnet. Sie wird durchgeführt, indem man den linken Fuß einen halben Schritt nach hinten führt, anschließend das linke Knie neben den rechten Fuß setzt, wobei die Zehen abgewinkelt bleiben. Bedeutend ist aber, dass dabei der Körper und der Kopf völlig aufrecht bleiben. Anschließend wird der rechte neben den linken Fuß gesetzt, so dass sich die großen Zehen entweder leicht überkreuzen oder nur leicht berühren. Die Hände werden auf die Oberschenkel platziert und die Finger sollen dabei nicht abgewinkelt werden. Damen sollten die Knie ganz aneinander führen und Herren sollten danach trachten die Knie etwa zwei bis drei Faustbreiten auseinander zu platzieren. Aufgestanden wird in genau umgekehrter Reihenfolge.

Zarei ist die Verbeugung aus dem Sitzen. Aus der seiza-Position wird der Handballen und dann die ganze linke und anschließend die rechte Hand in einer Distanz von etwa 30 cm vor den Knien abgesetzt. Die Finger zeigen dabei nach innen. Der Oberkörper wird dann nach vorgebeugt und die Ellenbogen dabei abgewinkelt, ohne jedoch dabei die physische bzw. auch mentale Verbindung zwischen den Armen und dem Rumpf zu verlieren. Der Kopf sollte dabei nicht nach vorgeneigt werden und den Boden berühren, sondern in einer geraden Linie mit dem Rumpf bleiben. Die Hüfte sollte bei dieser Bewegung sich nicht von den Füßen erheben und auch die Füße nicht vom Boden.

Da wir nun einen kurzen Überblick über die Sinnhaftigkeit und Durchführung der Etikette im traditionellen Karate bekommen haben, sollte es uns in Zukunft leichter fallen auf diese Dinge zu achten. Wir können auf diese Dinge nicht verzichten, wenn wir ernsthaft an Karate als Kampfkunst interessiert sind. Es wäre sonst, als ob man zwar einen Baum pflanzt, ihm dann aber keinen Platz zum Wachsen lässt. Funakoshi Sensei, der Begründer des heute bekannten Karate, sagte immer zu seinen Schülern: "Der Geist des Karate geht ohne Höflichkeit verloren."

Dadurch, dass wir am Anfang vom Trainer (Sensei) dazu ermahnt werden, in unserem Handeln Respekt, Höflichkeit und Disziplin zu demonstrieren, werden diese Handlungsweisen mit der Zeit fester Bestandteil von uns selbst, ohne daran später jedes Mal denken zu müssen, sie werden verinnerlicht. Dadurch ändert sich unsere Einstellung zu Karate, zu unserem Gegner und letztendlich auch zu uns selbst. Dies ist der erste Schritt den Geist des Karate zu verstehen, wir haben begonnen zu lernen und somit den Grundstein für unsere zukünftige Entwicklung auf allen Ebenen, auch auf technischer, gelegt. Disziplin ist eine Charaktereigenschaft, die wir auch in einer realen Kampfsituation immer bewahren müssen. Die Disziplin hält unsere Emotionen, Gedanken und Ängste unter Kontrolle, sie

ermöglicht es unserem Geist, wie wir später lernen werden, frei zu sein. Somit verspüren wir im Kampf keine Angst, Gefühle oder Gedanken und folglich werden wir dem Gegner, ohne zu zweifeln entgegentreten und seinen Aktionen ohne zu zögern folgen können, auch wenn es sich dabei um einen Kampf auf Leben und Tod handelt.

Dr. Markus Baumgartner

