

NISHIYAMA HIDETAKA - Gespräch mit dem Meister

Der Autor eines der am meisten verkauften Kampfkunstabücher aller Zeiten "Karate, the Art of empty Hand Fighting" (jetzt in der neunzehnten Auflage) Nishiyama Hidetaka ist unbestritten einer der größten Kampfkunsexperten der Geschichte.

Er wurde in Tokyo/Japan am 10. 10. 1928 geboren. Nishiyama Hidetaka begann mit dem Karatetraining, wie die meisten japanischen Kinder dieser Generation, am 5. Tag des 5. Monats ihres 5. Lebensjahres. Dieser Tag wurde damals Tag der Buben, heute natürlich Tag der Kinder genannt.

Er begann mit Kendo (japanischer Schwertkampf), in dem er nach elf Jahren den 3. Dan innehatte. Mit Karate begann er im Alter von 16 Jahren und wurde schließlich einer der größten Autoritäten der Welt auf dem Gebiet des traditionellen Karate und der führende Verfechter derer, die Karate zur olympischen Disziplin machen wollen. Heute ist Meister Nishiyama Träger des 9. Dan und der Vorsitzende der International Traditional Karate-Federation (ITKF).

Mit dem Karatetraining begann Nishiyama an der Takushoku Universität unter der Leitung des Vaters des heute bekannten Karate, Funakoshi Gichin. Er studierte an der Universität Wirtschaft, doch es war Karate, was ihn wirklich faszinierte.

Nach Beendigung einer Unterrichtseinheit für Instrukturen, die von Nishiyama Sensei gehalten wurde, verstand ich vollkommen, warum dieser Mann für seine Fähigkeiten und sein Wissen auf der ganzen Welt respektiert und verehrt wird. Der Unterricht war gefüllt mit Kumite Kombinationen, die in logische Sequenzen unterteilt waren, aufgelockert mit Kampfpsychologie, die nur ein wahrer Meister dieser Kunst erklären und demonstrieren kann. Am Ende der Unterrichtseinheiten hatte ich die Möglichkeit mit ihm ein Gespräch zu führen.

KR: Sensei, war Karate Ihre erste Kampfkunst, die sie lernten?

Nishiyama Sensei: Nein, ich begann mit Kendo als ich 5 Jahre alt war. In Japan war es Tradition für einen jungen Knaben mit Kendo an seinem 5. Tag des 5. Monats in seinem 5. Lebensjahr zu beginnen. Also brachte mich damals mein Vater zu einem Kendo Sensei. Ich studierte Kendo bis zu meinem 16. Lebensjahr. Ich war damals San-Dan (Träger des 3. schwarzen Gürtels).

KR: Sie begannen 1945 mit Karate. Wie hat sich das Training seither verändert?

Nishiyama Sensei: Als ich bei Funakoshi Sensei mit dem Training begann, war es nicht üblich so große Aufmerksamkeit auf die einzelnen Technikdetails zu legen wie das heute der Fall ist. Funakoshi Sensei erklärte keine Details, er gab vielmehr nur die Kommandos z. B. "Shuto-uke" oder "Zenkutsu-dachi" und jeder musste auf sich selbst achten und die Details an sich selbst herausfinden. Heute wird im Karate großen Wert auf die Details gelegt. Zum Beispiel in der Kata Bassai-Dai, soll in der Anfangsbewegung die offene Hand in Höhe der Faust oder am Unterarm sein? Selbstverständlich ist der Arm, wenn man die Hand zur Faust gibt, überstreckt und man kann auch den Arm nicht so gut unterstützen, wenn man die offene Hand zur Faust gibt, als wenn man die Hand am Unterarm platziert.

KR: Das Lehrvideo von Funakoshi Sensei, das gerade fertiggestellt wurde, wurde wie Sie erwähnten an der Keio Universität gedreht. Sie trainierten aber an der Takushoku Universität. Wie unterschieden sich die Trainingseinheiten beider Universitäten in diesen frühen Tagen des Karate in Japan.

Nishiyama Sensei: Der Unterschied dieser beiden Schulen lag darin, dass das Training an der Takushoku Universität viel härter auf körperlicher und mentaler Ebene war. Es war körperbetonter und es wurde mehr Wert auf Kampfgeist gelegt. Einige der bekannteren Absolventen der Takushoku Universität waren Instrukoren der JKA (Japan Karate Association) wie z.B. Nakayama Masatoshi, Kanazawa Hirokazu, Enoeda Keinosuke und Okazaki Teruyuki. Auf der anderen Seite wurde als erstes an der Keio Universität ein systematisches Karatetrainingsprogramm eingeführt. Der Unterricht dort war viel genauer und viel feiner. Aus der Keio Universität kam z.B. JKA Instruktor Obata Isao.

KR: Ich habe bemerkt, dass viele Katas abhängig von den verschiedenen Meistern verändert wurden. Sollte die einzelne Kata nicht immer gleich sein, unabhängig von persönlichen Abänderungen?

Nishiyama Sensei: Nein, nicht wirklich. Eine Kata verändert sich, abhängig von der individuellen Größe und den persönlichen Fähigkeiten. Das wahre Geheimnis dieser Kampfkunst besteht darin, in Einklang mit den Körperdynamiken ein Maximum an Effekt mit einem Minimum an Anstrengung zu erreichen. Wir dürfen nicht nur einfach die Bewegungen unseres Lehrers kopieren, wir müssen danach trachten zu verstehen was dessen Körper dazu bringt zu arbeiten und lernen diese Prinzipien dann an uns herauszuarbeiten. Wir müssen genauso bedenken, dass in den damaligen Tagen es keine Standardisierung der Kata gab. Jeder Lehrer lehrte damals die Kata auf der Basis seiner eigenen Fähigkeiten und passte die Kata an seine eigenen Möglichkeiten an. Lass mich Dir ein Beispiel geben, wie dieser Effekt die Kata bis heute nachhaltig beeinflusst hat.

In der Eröffnungsbewegung der Kata Kanku-Dai gibt es zwei Shuto-uke (Schwerthandblock). Heute platziert jeder die Hände sehr hoch, so dass sie beinahe senkrecht nach oben zeigen. Das kommt daher, weil Funakoshi Sensei sehr klein war. Er musste seine Hände sehr hoch halten, um die Technik an seinen Körper anzupassen, weil jeder andere in Japan damals viel größer war als er. Aber er sagte mir auch, dass Itosu Sensei sehr groß war und er seine Hände viel niedriger hielt.

Wir sehen also, dass die Kata immer an die persönlichen physischen Gegebenheiten angepasst werden muss. Das Problem liegt darin, dass heute jeder seinen Lehrer kopiert und nur sehr wenig Leute die richtige Anwendung in der Kata verstehen. Die Kata ist nur ein nach außen sichtbares Symbol für das was sich im Inneren des Übenden abspielt. Wenn dies nicht bedacht wird, ist man nur wie eine Puppe, die Bewegungen durchführt, ohne die geringste Ahnung ihrer Bedeutung zu haben.

KR: Was sind ihre persönlichen Interessen heute in ihrem eigenen täglichen Training?

Nishiyama Sensei: Nach 50 Jahren Training, beschäftige ich mich immer noch mit dem Konzept des maximalen Effekts mit minimaler Anstrengung. Das ist das, an dem ich noch immer an mir selber arbeite.

KR: Können Sie dieses Konzept bitte etwas genauer erklären?

Nishiyama Sensei: Wir alle gebrauchen am Anfang unseres Trainings viel Muskelkraft. Wir gebrauchen große Körperbewegungen, um viel Kraft zu erzeugen. Aber wenn jemand länger trainiert, muß sich das ändern, so dass man von kleineren Bewegungen viel Kraft erzeugen kann. Das ist der Weg der Natur, denn, wenn man älter wird, und wir alle werden älter, verliert man an Muskelkraft. Man muss also einen Weg finden Kraft zu erzeugen und dies wenn möglich bevor man dazu zu alt wird.

KR: Was ist ihre Meinung über das heutige Sportkarate?

Nishiyama Sensei: Ich glaube, es ist in Ordnung. Ich verstehe bloß nicht, was es bezweckt.

Im traditionellen Karate verstehe ich die Bedeutung und den Zweck. Es ist das gute Timing und die Durchführung einer sicheren Technik. Beides mit der Absicht der ultimativen Selbstverteidigung. Wir müssen uns vor Augen halten, dass nur 5 Prozent aller Karateübenden an Wettkämpfen teilnehmen

möchten. Die restlichen 95 Prozent üben Karate wegen seiner anderen positiven Effekte. Effekte, wie z.B. Fitness, Selbstverteidigung, Charakterentwicklung, Philosophie, Psychologie und vieles mehr.

KR: Was halten sie von farbigen Karateanzügen?

Nishiyama Sensei: In Japan wurde immer der weiße Anzug gebraucht, weil in der Philosophie der Kampfkünste Sauberkeit verlangt wird, denn diese symbolisiert innere Reinheit. Ein Samurai musste immer auf Reinheit seiner Gedanken, seines Geistes und seines Körpers achten. In einer Konfrontation oder jap. Shiai wird mein Gegner zu meinem Sensei und genauso werde ich zu seinem Sensei. Aus dieser Einstellung heraus müssen wir uns achten und respektieren. Respekt beginnt aber mit gutem Benehmen und Sauberkeit.

KR: Was halten Sie von Schwarzgurtgrade für Junioren?

Nishiyama Sensei: Ich habe kein Problem damit, solange die Jugendlichen das technische Niveau für einen Meistergrad haben. Außerdem sollten sie gleich wie alle anderen behandelt werden, unabhängig von ihrem Alter. Wie auch immer, irgendwann werden sie dann das 19. Lebensjahr erreichen und sollten dann, erneut nach den Kriterien für Erwachsene bewertet werden. Wir dürfen den Zweck der individuellen Gürtelgrade nicht vergessen. Diese sind als eine Anregung und Motivation gedacht. Die Jugendlichen brauchen wahrscheinlich noch mehr als die Erwachsenen diese Anregung und Motivation, da sie die Bedeutung und Philosophie der Kampfkünste nicht verstehen.

KR: Wenn Sie die Möglichkeit hätten einem 20jährigen Schwarzgurtträger ins Gewissen zu reden, was würden Sie sagen?

Nishiyama Sensei: Ich würde ihm raten, die Prinzipien der Körperbewegung zu lernen und nicht die Technik seines Lehrers zu imitieren. Genauso würde ich ihm raten, gefährlichen Situationen aus dem Weg zu gehen, denn in einer wirklichen Kampfkunst-Konfrontation sollte man nicht verlieren. Verlieren bedeutet Tod. Der einzige Weg nicht zu verlieren ist nicht zu kämpfen.

KR: Auf welcher Stufe des Trainings ist ein Schüler bereit seinen Sensei zu verlassen?

Nishiyama Sensei: Es ist für einen Schüler sehr schwierig seinen Sensei zu verlassen, wenn er einen sehr guten Lehrer hat. Je länger er damit wartet, desto besser. Ich würde sagen San-Dan oder Yon-Dan, dann kann der Schüler gehen, aber er sollte immer wieder zu seinem Sensei zurückkehren und bei ihm trainieren und seine Fehler ausbessern.

KR: Wer hatte auf Ihren Kampfkunst-Weg den größten Einfluss?

Nishiyama Sensei: Ich würde sagen es war Funakoshi Sensei, Nakayama Sensei, der Cheftrainer der JKA wurde, und auch mein Kendo Sensei Mochida Morio.

KR: Es macht den Eindruck, dass die meisten Artikel über Sie sportpolitischer Natur wären. Was sind Ihre nichtpolitischen Ziele für die Zukunft?

Nishiyama Sensei: Ich würde sehr gerne mehr Bücher schreiben und Lehrvideos machen. Ich glaube, daß ich über die Jahre hinweg eine sehr große Menge an Informationen über Kyusho (Körperdruckpunkte), Prinzipien der Körperbewegung und Körperdynamiken gesammelt und entwickelt habe. Ich glaube, daß, wenn diese Informationen für diejenigen die Karate studieren, verfügbar wären, dies ein großer Beitrag zu Qualitätssteigerung im Karate sein würde.

KR: Was sind die wichtigsten Punkte um seine persönliche Kata auf ein hohes Niveau zu bringen?

Nishiyama Sensei: Die wichtigsten Punkte sind:

- Ganze Körperdynamik im Einklang mit den Prinzipien der Körperbewegungen.
- Gute und sichere Technik, was bedeutet, daß der Übende die Anwendung jeder Bewegung versteht.
- Gute Kraft und Fokus.
- Der Übergang und die Bewegung von einer Technik in die nächste, die Kontinuität und das Tempo alles zusammen in Bezug auf die reale Anwendung.
- Aufmerksamkeit auf die kleinen Details wie z.B. der kleine Finger usw.
- Überaus wichtig ist die Impression die ein Beobachter empfindet, wenn er jemanden bei der Durchführung einer Kata beobachtet.

KR: Was sind dann die Qualitäten eines guten Kumite?

Nishiyama Sensei: Als erstes muss der Technik wirkliche Anwendung inne sein. Mit anderen Worten, wenn die Technik durchgeführt werden würde, wäre ein ernsthafter Schaden die Folge. Außerdem muss gutes Timing und Distanzgefühl vorhanden sein.

KR: Abschließend, was ist das nächste für Sie?

Nishiyama Sensei: Nun das erste und vordringlichste für mich ist, Karate zu einer olympischen Disziplin zu machen. Jetzt hat das IOC (Internationale Olympische Komitee) erkannt, dass es zwei Aspekte des Karate gibt:

Einerseits das traditionelle Karate, das wir, die ITKF, repräsentieren und andererseits das generelle Karate, welches die WKF (World Karate Federation) repräsentiert. Es ist meine Hoffnung, daß Karate 2004 olympische Disziplin sein wird, wenn alles so läuft wie es geplant ist. Ich hoffe die Arbeit auf diesem Sektor bald abgeschlossen zu haben, damit die jüngere Generation das übernehmen kann und ich meine Zeit anderen Dingen widmen kann.

KR: Vielen Dank für das Gespräch Sensei.

Nishiyama Sensei: Es war mir eine Freude.

Dr. Markus Baumgartner