

Hintergrund

»Lebenslange Übung kennt kein Ende«

Karate-Dô und das Toyota Produktionssystem (TPS)

von Dr. Siegfried Schwemmer

Das Wesen der Übung in den Kampfkünsten

Zum Wesen der Kampfkünste gehört die Übung. Diese ist nicht nur eine tägliche, es ist eine lebenslange Übung. Das »Hagakure«, der legendäre Ehren- und Verhaltenskodex der Samurai, zitiert einen bekannten Schwertkämpfer:

„Einmal tief darin [in der höchsten Ebene der Kunst], erkennt man im immerwährenden Wissen des eigenen, niemals vollendeten Könnens, dass für das Ausüben einer Kunst kein Ende existiert. So lebt der Meister sein Leben, sich seiner Unvollkommenheit bewusst, niemals mit seinen Fähigkeiten zufrieden, selbst an seinem letzten Tag nicht, weder eingebil-det, noch herablassend ... Lebenslange Übung kennt kein Ende; man muss sich nach jedem

Tag des Trainings verbessert finden und Vollkommenheit auf seinem ganzen Lebensweg anstreben“ (ebd., 29f.).

Unter der Überschrift: »Sei rein und ein-fach« heißt es weiter:

„In keiner Übung kann es eine Stufe geben, auf der jemand denkt, er habe alles er-reicht. Solch ein Gefühl der Vervollkomm-nung steht in sich selbst schon dem Üben des Weges entgegen. Ein Mann, der mit sei-nen Ergebnissen das ganze Leben lang un-zufrieden war, obwohl er von ganzem Her-zen bis zu seinem letzten Atemzug übte, hat rückblickend sein Ziel erreicht“ (ebd., 55).

Dieses Prinzip der immerwährenden Übung, das (sich) Verbessern und das Streben nach



Lebenslanges Üben ist ein Prinzip, das in allen Kampfkünsten zu finden ist.

„Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig wärmst.“

Funakoshi Gichin

Vollkommenheit gehört auch zu Karate, wenn wir es als Kampfkunst und nicht als Kampfsport begreifen. Es ist Ausdruck des Weges, des Karate-dô.

Karate-dô ist die regelmäßige, nicht nachlassende Übung. Es ist im Speziellen die wiederholte Übung der Grundtechniken im Kihon, das Üben und Verstehen der Kata und die Anwendung der Techniken im Kumite.

Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig wärmst. (Funakoshi, »Zwanzig Paragraphen des Karate- dô«, Regel 11)

Dieser Satz von Meister Funakoshi macht die ständige Übung zur Regel. Mit anderen Worten: Karate-dô, ist üben, üben, üben ... Oder: Üben, einüben, verinnerlichen. Es

ist unzufrieden sein mit der Technik, wie-der von neuem beginnen, sich konzentrie-ren, sich verbessern. Vor allem aber be-deutet es, demütig sein und bleiben und immer wieder das Ich überwinden.

Karate als WEG ist praktisch und einsich-tig. Denn: wie will ich Karate üben, wenn ich die Übung immer wieder unterbreche oder beende? Wie kann ich eine Technik ausüben, wenn sie mir nicht mental und körperlich vertraut ist? Wie kann ich auf dem WEG sein, wenn ich mich nicht ernst-haft darum bemühe? Wie kann ich den WEG gehen, wenn er nicht wesentlich zu meinem Leben gehört?

Karate ist nichts endgültig Erworbenes. Es entzieht sich, wenn wir uns nicht darum bemühen. Es wird lau, es wird kalt, es wird leblos, wenn es nicht aktiv geübt wird.

Karate will ständig neu werden, lebendig sein, selbstverständlich sein. Der Geist des Karate will immer wieder aufs neue Ge-stalt werden: Hier und jetzt!

Kaizen: Das Prinzip der ewigen Verbesserung

Wesentlich für das *Toyota Produktionssy-tem* (TPS) ist das Haupt-Prinzip der immer-währenden, kontinuierlichen Verbesse-rung. Dieses Prinzip der Verbesserung heißt Kaizen. Es ist die Basis auf der sich das ganze System gründet. Die beiden Haupt-säulen auf diesem Fundament sind dann:

- ▀ **Just-in-Time**, das heißt: reibungslose, kontinuierliche und optimierte Abläufe.
- ▀ **Autonome Automation**, das heißt: die Übertragung der menschlichen Intelligenz auf die Maschine, die den Prozess sofort unterbricht, wenn ein Fehler auftritt.

Quelle: © by wikimedia.com



Das TPS (Toyota Produktionssystem im Überblick)

Durch Harmonisierung und Standardisierung aller Handgriffe sollen Fehler minimiert und eine gleichbleibende Qualität sichergestellt werden. Treten Fehler auf, sind die Mitarbeitenden angehalten, die Produktion zu stoppen. Sie sind mit der Verantwortung betraut und in die Lage versetzt nach Lösungen zu suchen. Fehler sollen grundsätzlich behoben, die Produkte verbessert, die Prozesse optimiert und die (natürlichen, menschlichen, unternehmerischen) Ressourcen geschont werden.

Das *Toyota Produktionssystem* verbindet in sich verschiedene kulturelle Einsichten und Entwicklungen:

Sakichi Toyoda gründete 1918 die »Toyoda Spinning and Weaving Company«. Seine Erfindung war ein Webstuhl, der einen Fadenriss sofort erkannte und unmittelbar den Prozess anhalten konnte.

Sein Sohn *Kiichiro* gründete 1937 die »Toyota Motor Corporation«. Er besuchte in Michigan USA die Serienproduktionsanlagen der Ford Werke. Er studierte ihre Montagelinien und erkannte das Prinzip von *Just-in Time*.

Taiichi Ohno (*1912 - †1990) besuchte 1953 ebenfalls die USA und erkannte, dass ein Supermarkt nichts anderes ist als ein gut gefülltes Warenlager, in dem koordinierte Wareneingänge und Warenausgänge keine lange Lagerhaltung benötigen. Von *Dr. W. Edwards Deming* lernte er, dass die Qualität auf jeder Stufe, von der Entwicklung, zur Produktion, bis hin zum Kunden, durch Qualitätskontrolle ständig verbessert werden kann bzw. muss. *Ohno* gilt heute als der eigentliche Erfinder des TPS. Er verband *Just-in-Time* mit dem *Kaizen* Prinzip.

Das Zitat im Eingang aus dem »Hagakure« erinnert daran, dass *Kaizen*, das Prinzip der ewigen Verbesserung, wesentlich zur Kulturgeschichte Japans gehört. Es ist die



Taiichi Ohno, der eigentliche Erfinder des TPS verband Just-in-Time mit dem Kaizen Prinzip.

Schnittstelle, an der sich die Kampfkünste und das TPS berühren, sich ergänzen und erklären.

Wesentliche Elemente für den Geist der Kampfkünste auf der einen, und das japanische Unternehmen Toyota auf der anderen Seite, sind:

- **Zur Quelle gehen:** Verbesserungen sind erst möglich, wenn das Problem und seine wahre Ursache erkannt ist. Dazu ist es notwendig zum Ursprung des Problems zu gehen. Das heißt praktisch: sich nicht auf Informationen von anderen verlassen, sondern der Sache selbst auf den Grund gehen, sich ein umfassendes und konkretes Bild machen und das Problem selbst beurteilen.
- **Standardisierung:** Standardisierte Aufgaben sorgen für Kontinuität, zunehmende Sicherheit und ein konstantes Qualitätsniveau. Abweichungen vom Standard und Mängel werden sofort als solche erkannt und lassen sich leichter korrigieren und abstellen.
- **Automatisieren:** Die ständige Wiederholung und die autonome Automation (auch: „Automation mit menschlichen Zügen“) steht auf der Grundlage der menschlichen Intelligenz, der Einsicht und der Fähigkeit zwischen normalen und anormalen Abläufen zu unterscheiden. Es ermöglicht Handlungsketten ohne vorher nachdenken zu müssen

und gewährleistet einen reibungslosen, fehlerfreien Ablauf.

- **Mitdenkende Menschen im System:** Alle Mitarbeitenden sind einbezogen in den Prozess der Produktion. Sie sind keine Maschinen, die ohne zu denken ihre Arbeit verrichten und Vorgaben stumpf reproduzieren. Sie sind eingeladen mitzudenken, am Prozess mitzuwirken, den Ablauf zu optimieren, Selbstverantwortung zu übernehmen und Fehler abzustellen.
- **Fünf Warum-Fragen:** Fünf mal warum fragen heißt zum Einen: wenn ein Problem auftaucht wird durch die fünfmal wiederholte und immer tiefer gehende Frage »warum?« der Kern des Problems sichtbar und seine wahre Ursache klar. Ohne diese wiederholten Fragen kann das Problem nicht nachhaltig gelöst werden. Die fünf Warum-Fragen bedeuten zum Anderen auch: alle Verbesserungen und Veränderungen müssen auf ihre Logik und ihren Nutzen überprüft werden. Das Konzept der fünf Warum-Fragen stellt jeden Schritt der Veränderung in Frage, überprüft ihre Logik und ihren Wert. Das heißt: alle Veränderungen müssen in ihrer Tiefe erfasst und hinreichend begründet sein.
- **Eine Kultur der kontinuierlichen Verbesserung:** Das Prinzip der Verbesserung ist eine Einstellung, die das gesamte System des Unternehmens bzw. der Organisation prägt. Alle Mitarbeitenden werden gleich behandelt, sind geschult und sind vertraut mit dem Prinzip des TPS. Sie sollen es verkörpern und auf allen Ebenen des Unternehmens eine Haltung von Stolz und Effizienz zum Ausdruck bringen.

Die Kampfkunst Karate, ein komplexes System: Das Beispiel des seiken/oi zuki (Fauststoß)

Der Fauststoß ist ein Beispiel für viele: Es zeigt: Karate ist ein komplexer Bewegungsablauf.



Hinter dem Faiststoß steht der ganze Körper des Karateka. Der Gegenpol zur Faust ist die Ferse, die sich mit der Erde (dem Boden) verbindet. Die Energielinie führt aus der *Erd-Mitte* (Dürckheim) über den *hara* in die geschlossene Faust. Durch die Faust entlädt sich die Energie durch den Gegner hindurch, in die Ewigkeit aus der sie gekommen ist.

Immer wieder aufs Neue muss ich mir die verschiedenen Aspekte der Technik vergegenwärtigen, sie gegebenenfalls in ihre Einzelteile zerlegen, und sie üben: Der feste Stand bzw. die Stellung, *zenkutsu dachi*, *sôchin dachi* oder *sanchin dachi*, der Boden als Widerlager der Ferse, die Streckung des hinteren Beins, der Hüftimpuls mit der Hüftrotation, das Verschieben des Beckenbodens, die Spannung der Gesäßmuskulatur, die aufrechte Körperhaltung, das „Treffen mit dem Bauchnabel“, die geschlossene Achselhöhle, der Kontakt des Ellbogens mit dem Rumpf, die gerade Energielinie des Arms mit dem Streck-Impuls des Ellenbogengelenks, die Kontraktion der Muskulatur, die Gleichzeitigkeit von Aufsetzen des Fußes auf dem Boden mit dem Treffpunkt der Faust, die Synchronizität der Faust mit dem Einsatz des ganzen Körpers beim Auftreffen.

Es ist ein komplexer, energetischer und biomechanischer Ablauf, der sich aus vielen Einzelteilen zusammensetzt. Er fordert Koordination, Konzentration und einen langen Übungsweg.

Im Ideal sollte das Training am *makiwara* (der Schlagpfosten) zum festen Tagesprogramm gehören. Für mich ist es immer wieder auch ein spirituelles, ein geistiges Erlebnis, wenn der Treffer mit der Faust glückt und sich das Brett des *makiwara* in die Tiefe des freien Raums schiebt. Es ist nicht selbstverständlich, auch wenn ich es schon viele Jahre, Jahrzehnte übe. Aber es

ist mit Freude verbunden: Wenn ich selbst loslassen kann und *ES* trifft! Wenn *ES* frei und selbstverständlich aus meinem Bauch heraus immer wieder trifft!

Das regelmäßige *makiwara* Training entwickelt die äußere Form der Technik. Es gibt dem Übenden ein unmittelbares Feedback. Es zeigt sofort die Fehler, und es verankert die Übung in seinem inneren Erleben. Das *makiwara* macht nicht nur die Technik stark. Es stärkt gleichzeitig das Selbstbewusstsein des Übenden und gibt ihm Vertrauen in sein Karate.

Das ganze Leben ist der Inhalt deiner Übung

Wer den Buddhaweg sucht, muss es um des Weges willen tun und nicht für seine eigene Person. (Uchiyama Kôshô Rôshi, in: Viallet, Zurück mit leeren Händen, 149)

Unter der Überschrift »An dich, der du noch immer unzufrieden mit deinem Zazen bist« beschreibt Uchiyama Kôshô Rôshi die Übung des Sôtô-Zen. Die Übung ist, ohne Absicht, ohne Zweck und ohne Ziel. Sie kennt keinen Gewinn (no profit!).

Das heißt: Der Sinn von Zazen ist nicht Keshô ("Wesensschau", oft gleichbedeutend mit Satori) zu erleben oder sich durch einen Berg von Kôans durcharbeiten um eine „Urkunde der Erleuchtung" (Inkashômei) zu erhalten. Die Übung des Zazen ist nichts anderes als einfach nur Sitzen (Shikantaza: »Einfach nur Sitzen«).

Das ist der spirituelle Hintergrund für das „immerwährende Wissen des eigenen, niemals vollendeten Könnens“. Es ist die Einsicht, „dass für das Ausüben einer Kunst kein Ende existiert“ (Hagakure, a.a.O.).

Das heißt: Wer sich auf den WEG begibt, wer Karate als Karate-dô begreift, tut es um des Weges willen. Er tut es nicht für sich selbst, nicht für sein Ich. Wer den WEG geht, der geht ihn, um eins zu werden mit dem was er tut. Eins mit der Kata, dem Faiststoß, dem Gegenüber, der Übung. Eins mit dem WEG.

Der WEG hat keinen Anfang und kein Ende. Das Leben ist der WEG. Mit den Worten von Uchiyama Kôshô Rôshi:

Das ganze Leben ist der Inhalt deiner Übung. (antaiji.org, 09.12.2024)

Literatur:

- Tsunetomo Yamamoto, *Hagakure. Der Weg des Samurai. I und II in einem Band*, hrsg. und aus dem Englischen übersetzt von Guido Keller, München (Piper) 6. Aufl. 2007
- Taiichi Ohno: *Das Toyota-Produktionssystem*. Campus, Frankfurt am Main 1993
- François-A. Viallet, *Zurück mit leeren Händen. Zen-Erfahrung*, Olten (Walter) 1978
- AN DICH Zwei Texte von Uchiyama Kôshô Rôshi, auf der Website von: AN-TAIJI Kloster des Friedens (antaiji.org, 09.12.2024).

Dr. Siegfried Schwemmer
www.siegfried-schwemmer.de

