

Hintergrund

Mit leeren Händen. Zur Bedeutung von kara-te

von Dr. Siegfried Schwemmer

Der Begriff kara-te

„Auf einem ruhigen Dorfweg auf der kleinen Insel Okinawa, sieht sich ein Bauer von Messer schwingenden Banditen angegriffen. In einer hektischen Bewegung nutzt er seine flinken Füße und seine kraftvollen Hände um die Angreifer zu erledigen. Als der Bauer seinen Weg weiter geht, wird ihm bewusst, dass er glücklich ist, weil niemand Zeuge der unbescheidenen Demonstration seiner körperlichen Gewalt war“.

Mit dieser kleinen Anekdote beginnt Alan Dollar sein grundlegendes Buch: »Secrets of Uechi-ryû and the Mysteries of Okinawa« (2. Aufl. 2017, 12). Diese Geschichte gibt Antwort auf die Frage: Was ist Karate?:

„Karate ist eine Methode der Selbstverteidigung ohne Waffen. Es benutzt die Hände, Füße und andere Körperteile als Waffen. Es unterscheidet sich von anderen Formen der Selbstverteidigung wie Jûdô, Jûjutsu oder Sumô darin, dass es die offene Hand,

Faustschläge, sowie Fußtritte verwendet“ (ebd.).

Antwort gibt auch die Geschichte. Die Entwicklungsgeschichte zeigt: Karate hat seine Wurzeln in China. Der kulturelle Austausch mit China hat die Regierung, die Erziehung und die einheimischen Kampfkünste im Inselstaat Okinawa wesentlich beeinflusst.

Das chinesische Kempo (die Übersetzung von Chuan fa in Okinawa), wie es in Okinawa unterrichtet wurde, ist auch bekannt als tôde bzw. tôte. Das Schriftzeichen tô bzw. kara steht für China, te bzw. de steht für Hand. Entsprechend ist tôde/tôte die Bezeichnung für China Hand.

Tôde ist das Prinzip der offenen Hand im chinesischen System (white crane chuan fa). Das heißt: die China Hand ist die offene Hand (auch im technischen Sinn). Im Gegensatz dazu steht das Prinzip der Faust im Okinawa-te.

TE Okinawan Martial Arts		TODE Chinese Martial Arts
Sokon Matsumura Shuri te (Shorin ryû)	Kanro Higaonna Naha te (Goju ryû)	Kanbun Uechi Uechi ryû (Uechi ryû)
Das Okinawa Karate verbreitet sich nach Japan, Amerika und Europa und über die ganze Welt.		



kara-te



Kakushiken

Die offene Hand kann gleichzeitig auch als leere Hand verstanden werden. Tô: offen und kara: leer können synonym verwendet werden. Tô-te und kara-te sind in diesem Sinn austauschbare Begriffe (nach: Alan Dollar, Secrets and Mysteries, 12-17).

Auch wenn Gichin Funakoshi (1868-1957) für sich in Anspruch nimmt, die Bezeichnung karate-dô (Weg der leeren Hand) zu verantworten (in: Karate-Dô. Mein Weg, 48-52), soll bereits Meister Chômo Hanashiro (1869-1945) im Jahr 1905 das Schriftzeichen kara für den Begriff der „Leerheit“ verwendet haben (Schlatt, Enzyklopädie, 188).

Die leere Hand

Es ist sicher so, dass wir Karate besser verstehen und unser Karate besser wird, wenn wir gleichzeitig Kobudô lernen, das heißt, wenn wir lernen mit den traditionellen Waffen der Bevölkerung von Okinawa zu kämpfen. Trotzdem hat Karate sein Alleinstellungsmerkmal und sein Wesen in dem Verzicht auf Waffen. Als scharfe Waffen dienen im traditionellen Karate nur Hände, Füße und andere Körperteile. Dabei ist es kein Unterschied, ob die Hände offen oder geschlossen sind. Auch eine geschlossene Faust ist leer. In ihr verbirgt sich keine Waffe. Sie ist die Waffe.

Ich wiederhole noch einmal die Frage: Was ist Karate? Ich konzentriere mich bei meiner

Antwort nur auf den Begriff: kara-te. Leere Hand. Mehr nicht, aber auch nicht weniger!

Das puristische Prinzip der leeren Hand hat mich an Karate immer fasziniert. Ich versuche die Besonderheit der offenen und leeren Hand deutlich zu machen:

Die leere Hand bringt zum Ausdruck, dass Karate grundsätzlich eine defensive Form der Selbstverteidigung ist. Funakoshis zweite der zwanzig Regeln lautet: Es gibt keinen ersten Angriff im Karate (auch: Es gibt im Karate kein Zuvorkommen). Diese Regel findet in der waffenlosen Form eine glaubwürdige Gestalt.

Gleichzeitig verbirgt sich in der Leerheit der spirituelle Aspekt des Karate. Er ist ein wesentlicher Anteil der Kampfkunst, der leider oft in Vergessenheit gerät und im Kampfsport keinen Raum hat.

Vor 20 Jahren habe ich von Joe Hyams (1923-2009) »Der Weg der leeren Hand. Zen in der Kunst des Kampfes« gelesen. Allein der Titel ist vielversprechend: Es geht um die Bedeutung der leeren Hand. Es geht um Karate als Kampfkunst. Und es

geht um die Praxis des Zen, um den Weg der im karate-dô verborgen ist.

Die Verheißung lautet: „Für den wahren Meister sind Karate, Kung Fu, Aikidô,



Wing Chung und die anderen Kampfkünste in ihrer eigentlichen Bedeutung ... Zugangstore zu seelischer Harmonie, innerem Frieden und tiefem Selbstvertrauen“



Nukite (links) und seiken (rechts)

(ebd., 9). Das *Dôjô* (der Ort der Übung des Wegs) ist der Ort in dem wir uns in unserem Gegenüber selbst begegnen und lernen die Konflikte des Lebens zu bewältigen (ebd., 13).

Hyams zitiert *Bruce Lee* (1940-1973), bei dem er selbst trainiert hat (ebd., 54):

Bruce Lee:

Sei eins.
Du und Dein
Gegner. Es gibt
ein gemeinsames
Existieren zwischen
Dir und Deinem Gegner.
Du existierst gemeinsam mit
Deinem Gegner und wirst zu
seiner Ergänzung, nimmst
seinen Angriff auf und
bedienst Dich seiner Kraft,
um ihn zu überwinden.



„Wenn ein unwillkommenes Ereignis in Ihr Leben tritt, reagieren Sie ohne Hast oder Leidenschaft. Verharren Sie einen kurzen Moment, bevor Sie handeln oder reagieren, und betrachten Sie die Alternativen. Wenn Sie sich dann für ein bestimmtes Vorgehen entschieden haben, gehen Sie es gelassen an“ (115f.).

Ed Parker sagt auch: „Unsicherheit ist der einzige Grund, warum Menschen kämpfen; einer muss beweisen, dass er besser oder stärker ist als ein anderer. Der Mensch, der seiner selbst sicher ist, muss nichts mit Gewalt beweisen, deshalb kann er sich mit Würde und Stolz aus einem Kampf entfernen. Er ist der wahre Kampfkünstler – ein innerlich so starker Mensch, dass er es nicht nötig hat, seine Kraft zu demonstrieren“ (ebd., 129).

Nachdrücklich erinnere ich mich an meine Begegnung mit *Al Warton* (10. Dan Uechi-ryû, IUKF). Mit seinem freundlichen, zuvorkommenden, nicht aggressiven Wesen plädiert er dafür, unserem Gegenüber immer mit offenen Händen zu begegnen und ihn zu fragen, ob er etwas braucht. Diese Haltung ist verbunden mit der Frage, ob wir bereit sind uns auf unser Gegenüber einzulassen, ihm mit innerem Frieden zu

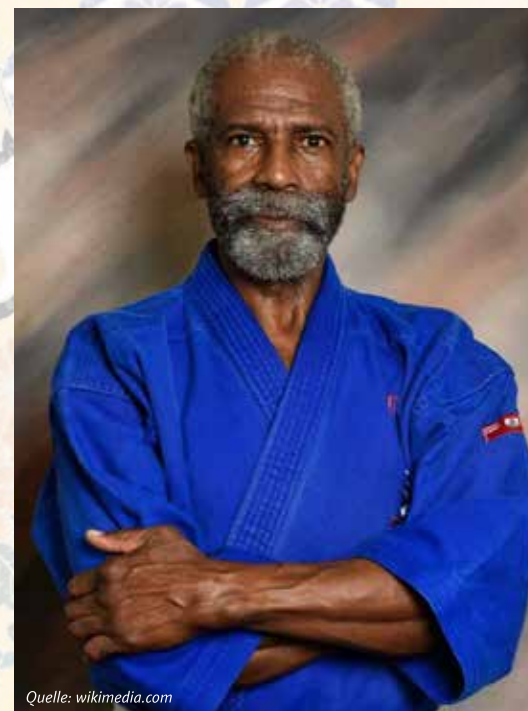


Quelle: wikimedia.com

Ed Parker, Gründer von American Kenpo

begegnen, statt die Fäuste zu ballen und mit Abwehr zu reagieren.

Die offene Hand ist immer ein Zeichen der Offenheit und der Defensive. Sie steht für die Bereitschaft etwas zu empfangen und etwas zu geben. Sie ist frei etwas aufzunehmen und es wieder abzugeben. Sie ermöglicht Begegnung und Austausch. Die offene Hand ist nicht verkrampft. Hinter ihr steht Souveränität, die Bereitschaft et-



Quelle: wikimedia.com

EAI Warton, 10. Dan Uechi-ryû

was zulassen zu können, ein offener Geist, der nicht greifen, begreifen und festhalten muss.

Die existenzielle Situation des Menschen

Leere Hände: das ist die Situation, in der wir sind. Wir haben Nichts in den Händen. Nichts woran wir uns festhalten könnten, Nichts was Bestand hat, Nichts worauf wir verweisen können, Nichts, was unser Le-

ben absichert. Unser Leben ist Geschenk. Wir haben es empfangen. Es ist unbegreiflich. Es hat keinen Sinn und keinen Zweck, den wir ihm nicht selbst geben.

Das ist die *existenzielle Situation* des Menschen: Der Mensch wird geboren um zu sterben. Auf uns selbst zurückgeworfen haben wir Nichts in Händen. Den Tod vor Augen, hat alles was wir sind und haben, eine natürliche Grenze. Alle Sicherheiten, alles woran wir uns festhalten, alles ist mit dem Tod zu Ende.

Ich bin ein Anhänger des *Existentialismus*. Nirgends mehr werden wir Menschen mit uns selbst konfrontiert. Wir sind auf

uns selbst zurück geworfen. Alle Krücken, aller Selbstbetrug, alle Täuschungen und alle Illusionen werden uns genommen. Es gibt nichts, woran wir uns festhalten könnten. Es gibt keine Selbsterlösung und keinen Heils-Synergismus. Unsere Hände sind leer. Was sind unsere Werke im Angesicht der Unendlichkeit? Der Tod zeigt uns: Wir sind Nichts. Allenfalls „ein Staubkorn am Rande des Universums“ (J. Monod).

Die einzige und wichtigste Möglichkeit, die dem Menschen bleibt, besteht darin, sich zu verhalten. Zum Existenzialismus gehört, dass der Mensch der Absurdität

des Lebens begegnet. Dass er eine Haltung einnimmt, die er der allgemeinen Katastrophe entgegenzusetzen vermag. Dass er die Katastrophe, einerseits als solche erkennt und bezeichnet, und dass er andererseits, als Ergebnis eben solcher Klarheit, den Kampf gegen sie aufnimmt.

Den Kampf aufnehmen

Albert Camus (1913-1960) bezeichnet die Haltung die der Mensch der Katastrophe entgegengesetzt als *Revolte*. Revolte ist die Alternative zur Resignation. Sie setzt auf das Handeln, das Tun. Das Handeln arrangiert sich nicht mit der Katastrophe. Die Tat ergibt sich nicht dem Schicksal. Sie ist bereit, den Kampf mit dem Tod, mit dem Nichts aufzunehmen.

Ich erlebe es immer wieder im *Hospiz* (Herberge für Sterbende): Menschen kämpfen. Sie kämpfen bis zuletzt mit dem Tod:

Ich sehe ihn vor mir: Er ist keine 60 Jahre alt. Ein Mann wie ein Baum. Seine Frau sagt zu mir: „Wir haben dreieinhalb Jahre gekämpft“. Und sie kämpfen noch immer: mit ihrer Liebe, dem Schmerz, dem Verlust, dem nahen Tod und seiner Bedeutung für das Leben.

Ich sehe die junge Frau, Mitte 40: Sie liegt im Bett, angeschlossen an die Infusionen. Sie hat die 14. Chemotherapie hinter sich ge-



Seiken (links)
und shoken
(rechts)



Quelle:© Privatarchiv Dr. S. Schwemmer



Quelle:© Privatarchiv Dr. S. Schwemmer



Hiraken (links)
und shutô
(rechts)



Quelle: wikimedia.com

Albert Camus

bracht. Sie ist gezeichnet vom Tod. Sie schickt ein Bild mit Emojis: aufgeblähte Muskeln.

Auch alte Menschen können oft nicht loslassen. Sie wollen noch etwas. Sie sind nicht versöhnt. Sie gehen in den Kampf, auch wenn sie ihn am Ende verlieren.

Waltraud Brenner, eine Freundin, geht regelmäßig ins Frauengefängnis, um mit Gefangenen Yoga und Qigong zu üben. Sie setzt sich gegen diese Wirklichkeit. Sie sagt mir: Die Frauen lieben aus den »Acht Brokaten« (Ba duan jin) die Übung: Die Fäuste ballen und stoßen. Mit dem kiai (ki = Energie; ai = Zusammenkommen) bringen sie ihre ganze, eingesperrte Energie zum Ausdruck. Die Übung setzt etwas

gegen die Schwere des Alltags. Es ist im wahrsten Sinn des Wortes befreiend, bereit zu sein, sich mit der Lebenskraft zu verbinden und zuzuschlagen.

Das Leben ist kein Schlaraffenland und kein Paradies. Ich bin überzeugt:

**Es gibt kein Leben,
das nicht auch Kampf ist.
Richtig leben heißt richtig kämpfen.**

Mit anderen Worten: die offene Hand hat ein unerschöpfliches Potential. Ihre Leere lässt sich mit Allem und Nichts füllen. Sie trägt in sich alle Möglichkeiten der Begegnung und der Nicht-Begegnung. In ihrer Leere liegen Leben und Tod. Sie gibt Leben, und sie nimmt Leben. Sie kann loslassen, und sie kann festhalten. Sie kann sich wehren und sie kann zuschlagen. Sie kann sich öffnen, und sie kann sich schließen.

Die offene Hand (kaishu) kann immer zur scharfen Waffe werden. Als Speerhand (nukite), als Schnabelstoß des Kranichs (kakushiken oder koken), kann sie in den Körper eindringen, die Vitalpunkte angreifen und den Gegner tödlich verletzen.

Die offene Hand kann sich immer auch zur Faust schließen (seiken-|furi-|shoken-|hiraken-|uraken- zuki, tetsui-uchi), den Gegner mit dem Fauststoß zu Boden bringen und den Kampf final beenden. Funakoshis 15. Regel fordert uns auf:

Stelle dir deine Hand ... als Schwert vor. Die offene Hand kann zur Schwerthand (shutô) werden, die den Gegner blockt (uke), schneidet und angreift (uchi).

Eines der Geheimnisse des Karate ist: Wenn wir unser Haben und Wissen vergessen, wenn wir uns selbst vergessen, tatsächlich leer sind und uns auf das Wesentliche besinnen, dann liegt in dem ursprünglichen Begriff kara-te die ganze Bedeutung von Karate verborgen. Daneben und darüber hinaus gibt es vielfache, nachgeordnete Ergänzungen.

Die Leere ist offen für alles.

Literatur/Quellen:

Alan Dollar, Secrets of Uechi-ryû and the Mysteries of Okinawa, 2. Aufl. 2017 by Cherokee Pub-lishing

Gichin Funakoshi, Karate-Dô. Mein Weg, Leimen (Kristkeits Vlg.) 2. Aufl. 1989

Roland Galle, Der Existenzialismus. Eine Einführung, Paderborn (W. Fink) 2009

Joe Hyams, Der Weg der leeren Hand. Zen in der Kunst des Kampfes. Aus dem Amerikanischen von Thomas Poppe, Darmstadt (Schirner Verlag) 2005

Schlatt, Enzyklopädie des Shôtôkan-Karate, Taubersbischofsheim (schlatt-books) 4. Aufl. 2016

Siegfried Schwemmer, Die Grundsätze des Karate-dô. Gichin Funakoshis »Zwanzig Paragraphen des Karate-dô« als Anleitung für den spirituellen Weg, KDP 2021

Autor:

Dr. Siegfried Schwemmer
<https://www.siegfried-schwemmer.de>

Tetsui (links)
und uraken
(rechts)



Quelle:© Privatarchiv Dr. S. Schwemmer



Quelle:© Privatarchiv Dr. S. Schwemmer