

# Stilrichtungen

## Zu den Quellen des Karate

### Karate zwischen Shôtôkan-ryû und Uechi-ryû

# 上地流

Uechi-ryû

Ein Beitrag zum stiloffenen Karate von Dr. Siegfried J. Schwemmer



#### Die Suche nach dem »iron shirt« (Eisenhemd)

Ein Thema, das mich schon lange beschäftigt ist das *Eisenhemd* bzw. die *eiserne Rüstung*, die den Karateka vor tödlichen Verletzungen schützt. Diese eiserne Rüstung übt *kata sanchin*. 2014 hatte ich sie als stiloffene Kata zum 5. Dan, in der Form wie sie im *Gôjû-ryû* geübt wird, gezeigt.

Im selben Jahr, Ostern 2014, war in Erlangen ein *Uechi-ryû* Lehrgang. Meine Frau hatte mir davon berichtet, weil sie die Gäste aus Okinawa auf dem Marktplatz erlebt hat. Ich war neugierig, habe als Zuschauer den Lehrgang besucht und mit Erstaunen gesehen, dass auch im *Uechi-ryû kata sanchin* geübt wird.

*Sensei Joachim Röttinger* hat mich freundlich eingeladen, in seinem Dôjô in Erlangen zu trainieren. Er hat mir dankenswerter Weise die Grundlagen des *Uechi-ryû* gezeigt und mich mit nach Bad Kissingen genommen. In Bad Kissingen und noch einmal bei einem Lehrgang 2018 in Regensburg bin ich *Sensei Andreas Haberzettl* begegnet. 2019 habe ich ihn gebeten mich *Uechi-ryû* zu lehren. Bei ihm habe ich die Prüfung zum 1. Dan im Karate-Stil *Uechi-ryû* gemacht.

#### Vom Schul-Dôjô zur Karateschule von Andreas Haberzettl

Die Wurzeln meines Karate liegen im Schul-Dôjô meines *Sensei Alfred Heubeck* am *Melanchthon-Gymnasium* in Nürnberg. Alfred und

der *Shôtôkan-Stil* haben mich geprägt. Ich bin Alfred sehr dankbar für das, was ich bei ihm als Pädagogen gelernt habe. Dieses Fundament nimmt mir niemand. Gleichzeitig wollte ich nach dem 4. Dan Neues entdecken und es in mein Karate integrieren. Dieses alte pädagogische Konzept aus der Feudalzeit Japans (drei Stufen: *shu – ha – ri*) ist für mich schlüssig: Mit der technischen Reife löst sich der Schüler aus der engen Bindung an seinen Meister, wird erwachsen, sucht Neues und entwickelt schließlich sein eigenes Verständnis von Karate.

So habe ich als Suchender den Karate-Stil *Uechi-ryû* entdeckt und wollte ihn lernen. Bei *Andreas Haberzettl* habe ich einen Meister gefunden, der mir offen, entgegenkommend und respektvoll begegnet ist. Er war bereit, sich auf den Prozess einzulassen und mir sein Karate beizubringen. Das kann ich nicht hoch genug wertschätzen. Die Schüler seiner Karateschule begegnen sich mit Respekt. Die Atmosphäre ist angenehm, hilfreich und unterstützend. Es herrscht ein freundlicher, ein guter Geist.

#### Zu den Quellen

Warum zu *Shôtôkan-ryû* nun *Uechi-ryû*? Diese Frage ist berechtigt, und sie bewegt mich immer wieder. Die Antwort ist nicht einfach, und sie ist vielfältig:

*Ad fontes* (lateinisch), zurück zu den Quellen, die Rückbesinnung auf das Original ist Motiv und Bildungsideal des *Humanismus*. Als Schüler des humanistischen *Melanchthon-Gymnasiums* habe ich dieses Prinzip verinnerlicht. Es ist das Prinzip auch der Reformation der Kirche. Und es hilft mir, den *spirituellen Weg Karate-dô* immer wieder neu zu verstehen.

Die Ursprünge des Karate sind in *Okinawa*. Karate ist ursprünglich geprägt vom kulturellen Austausch zwischen *Südchina* und

„Nicht die begrenzte Menge der *Katas* macht *Uechi-ryû* für mich interessant, sondern ihre Qualität. Sich der Form ein- und unterzuordnen, sie nicht dem eigenen Gutdünken zu opfern, sich nicht zum Meister der *Kata* zu machen, sondern sie so wie sie ist immer wieder neu zu meistern, das ist die Übung.“

Siegfried Schwemmer



Shushiwa (1874-1926)



Kanbun Uechi (1877-1948)

*Okinawa*. Der Stilgründer *Kanbun Uechi* (1877-1948) hat in China bei Meister *Shushiwa* (chinesisch: Chu Tsu-Ho, 1874-1926) die Kampfkunst *Pangai-Noon* gelernt und nach *Okinawa* gebracht. In *Okinawa* soll er später eine Zeitlang Teil des Lehrerkollegiums von Meister *Itosu* gewesen sein. *Itosu* seinerseits war ein prägender Meister für den Stilgründer des *Shôtôkan-ryû*, für *Gichin Funakoshi*. Mit anderen Worten: hier ist ursprünglich zusammen, was sich später scheinbar getrennt hat.

Anders als das später in Japan vom sportlichen Wettkampf geprägte *Shôtôkan* Karate, übt *Uechi-ryû* noch mit scharfen Waffen. Hände und Füße sind entsprechend geformt. Mit anderen Worten: Wer *Uechi-ryû* übt hat Anteil an der ursprünglichen Kampfkunst, an einem Karate, das sich nicht über den sportlichen Wettkampf und den persönlichen Erfolg eines Athleten definiert, diesen aber in der Schule von *Shinjô Kiyohide* (*Kenyukai*) nicht aus-

schließt. Diese Linie, die *Sensei Haberzettl* weiterführt, ist offen für das moderne Karate. Das hat es mir leichter gemacht anzuknüpfen und die Stärken des *Shôtôkan-ryû* nicht verleugnen zu müssen.

Eine wichtige Antwort auf die Frage: warum *Uechi-ryû*? gibt *Meister Funakoshi* in seinen Regeln für den Karate-dô. Regel Nr. 20 lautet: *Denke immer nach und versuche dich ständig an Neuem*.

Das Nachdenken ist die Rückbesinnung auf die Wurzeln, die Erinnerung an das Wesen des Karate, der Weg zu den Quellen. Gleichzeitig sind wir gefordert, uns den Herausforderungen der Gegenwart zu stellen, Neues zu entdecken, sich daran zu üben und sich mutig mit dem Anfängergeist an dem Fremden zu versuchen.

#### Die Kata

*Gichin Funakoshi* beschreibt in seinem Buch »Karate-dô. Mein Weg«, wie er bei

Meister *Azato* unterrichtet wurde: „Nacht für Nacht übte ich unter der Aufsicht des Meisters, oftmals im Hinterhof von *Azatos Haus*, *Kata*, immer wieder, Woche für Woche, manchmal Monat für Monat dasselbe, bis ich es zur Zufriedenheit meines Meisters beherrschte ... Das Training war hart, und es wurde mir nie erlaubt, mit einem [sic.] anderen *Kata* zu beginnen, bevor *Azato* nicht überzeugt war, dass ich jenes, an dem ich gerade arbeitete, zufriedenstellend verstanden hatte ... Dann, wenn er mit meinem Fortschritt zufrieden war, kam sein Urteil mit einem einzigen Wort zum Ausdruck: »Gut«. Dieses eine Wort war sein höchstes Lob. Bevor ich es nicht ein paar Mal gehört hatte, wagte ich nie, ihn zu bitten, mich ein neues [sic.] *Kata* zu lehren“ (*Karate-dô*, 22).

*Funakoshi* beschreibt sein Verständnis von *Kata-Training*: „Habe nicht den Ehrgeiz, alles auf einmal zu wissen. Arbeite sorgfältig. Karate hat viele Techniken und *Kata*.“

Verfalle nicht dem Fehler zu denken, weil es so viel ist, solltest du alles schnell auf eine allgemeine Weise erlernen (Karate-dō Nyūmon, 1988/1994, 44).

Es geht darum, die Kata und die Techniken sauber und effektiv einzuüben, die Bewegungen zu automatisieren, anhand der Kata die Prinzipien des Karate zu verstehen und über die äußere Form der Kata das Karate zu verinnerlichen. Es ist ein langer Prozess.

Die Katas des *Shôtōkan-ryū* stammen im Wesentlichen aus zwei Traditionen, dem *Shorin-ryū* (leichte, schnelle Bewegungen) und dem *Shorei-ryū* (kraftvolle, auch langsame Bewegungen). *Funakoshi* hat sich aus einer Vielzahl (Kanazawa zeigt 27, in: *The Complete Kata*, 2009) auf 19 (einschließlich der *Ten no Kata* als *Kumite-Kata*) begrenzt. Sie repräsentieren für ihn den *Shôtōkan-ryū* (siehe: *Karate-dō Kyōhan*, 1973).

Im *Uechi-ryū* ist die Zahl der Katas von Anfang an begrenzt: Ursprünglich gibt es drei Katas, die *Kanbun Uechi* aus dem chinesischen *Pangai-noon* nach Okinawa gebracht hat: *kata sanchin*, die Kata der Katas, *kata seisan* (*seisan* = dreizehn) und *kata sanseiryu* (*sanseiryu* = 36). *Kanei Uechi* (1910-1991), der Sohn und andere Meisterschüler des Stilgründers haben die Katas um drei *Kyu-Katas*: *kata kanshiwa*, *kata kanshu* und *kata seichin* und zwei *Dan-Katas*: *kata seirui* und *kata konchin* ergänzt. Diese Brücken- oder Zwischen-Katas dienen der Übung der Prinzipien und dem Meistern des Stils.

Grundlage jedes Trainings ist *kata sanchin*, gegebenenfalls auch mit *sanchin-Test*. Zum fortgeschrittenen Training ge-

Nicht die begrenzte Menge der Katas macht *Uechi-ryū* für mich interessant, sondern ihre Qualität. Sich der Form ein- und unterzuordnen, sie nicht dem eigenen Gutdünken zu opfern, sich nicht zum Meister der Kata zu machen, sondern sie so wie sie ist immer wieder neu zu meistern, das ist die Übung.



### Alles ist Sanchin: Grundprinzipien des Uechi-Ryu

Wesentliches Merkmal und Anspruch des *Uechi-ryū* ist die Harmonie zwischen hart und weich. *Hankō-ryū* steht in Okinawa für das chinesische *Pangai-noon* (halb hart – halb weich). Das Harte wird durch das Weiche, das Weiche durch das Halbharte, das Halbharte durch das Harte zerstört. (*Uechi-ryū* wird auch als harter Kung-fu oder weicher Karate-Stil bezeichnet).

Weich ist der Kreisblock (*mawashi-wa-uke*). Er kontrolliert den Angriff und gehört zu den elementaren Grundtechniken. Wesentlich sind Techniken mit der offenen Hand (*sanchin-Stoß*, *nukite*, *hiraken*, *shoken*, *boshiken*, *shutō-uchi*). Die scharfen Waffen sind zerstörend. Charakteristisch ist die *sanchin-Haltung* mit eng vor dem Körper geführten Ellenbogen (eine Faust breit zwischen Rippen und Ellenbogen). Dadurch wird der Körper auf die Mitte (*hara*) konzentriert, sind die Muskeln angespannt und der Körper wird hart.

Alle Techniken, hart oder weich, schnell oder langsam haben ihren Ausgang in der Körpermitte. Sie sind verbunden mit dem Atem.

hört auch: *kata seisan* mit *seisan-bunkai*. Die nächst höheren *Dan-Katas* sind den jeweils höheren *Dan-Graden* vorbehalten. Das stellt sicher, dass die Grundlagen und Prinzipien immer wieder eingeübt, vertieft und neu rezipiert werden. Diese Gestalt des Trainings erinnert an die Trainingsform, die Meister *Funakoshi* erlebt und dann selbst empfohlen und praktiziert hat: Karatetraining ist zuerst und vor allem Kata-Training. Es geht um die Konzentration auf das Wesentliche, um Effizienz und um das stetige Üben. So entsteht das Verständnis für und das Verstehen von Karate.

Die Kampfkunst, die *Kanbun Uechi* bei *Shushiwa* gelernt hat, trägt in sich drei Tiere aus dem Shaolin Kung Fu: Den Tiger (Symbol für: Innere Kraft, Wildheit, Mut), den Drachen (Symbol für: Geist, Präsenz) und den Kranich (Symbol für: Eleganz und Essenz).

Die *Dan-Prüfung* im *Uechi-ryū* ist umfangreich:

- ▶ 1. Technische Übungen (*Hojō Undō*).
- ▶ 2. *Kata sanchin* mit *Sanchin-Test*
- ▶ 3. *Kata zum Dan-Grad* (in meinem Fall, *kata seisan*)
- ▶ 4. Festgelegtes *Kata-Bunkai* zu jeder Sequenz der *Kata*.
- ▶ 5. *Dan-Kumite*.
- ▶ 6. *Kote Kitae* (Übungen zum Abhärten des Körpers).
- ▶ 7. Freier Kampf (abhängig vom Alter).
- ▶ 8. Theoretische mündliche Prüfung.
- ▶ 9. Bruchtest am Körper.

Diese Prüfung bedarf in jedem Fall innerer und äußerer Anstrengung! Sich dieser, auch neuen, Herausforderung zu stellen und sie zu meistern ist eine befriedigende Erfahrung.

Ein Prinzip der Prüfung im *Uechi-ryū* ist: Die Entscheidung zur Prüfung trifft nicht der Schüler. Der Meister lädt den Schüler zur Prüfung ein. Er kennt seine Schüler, die er prüft. Das Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler ist immer mehr als sich im Fokus einer Prüfung zeigt.

Wesentlicher Bestandteil im *Uechi-ryū* und festes Element jeder Prüfung ist *sanchin*. **Alles ist sanchin und ohne sanchin ist nichts.** *Sanchin* ist mehr als die gleichnamige Kata. *Sanchin* ist ein Prinzip, eine Grundhaltung, das Wesen von *Uechi-ryū*. Das Prinzip von *sanchin*, hart und weich, fest verwurzelt in der Erde und gleichzeitig beweglich, das *Ki* gesammelt im *hara* und

gleichzeitig *Ki* abgeben können, spannen und lösen, hartes *Qi-Gong* und weiches *Qi-Gong*, inneres Eisenhemd und äußeres Eisenhemd ... und dabei die innere Mitte nicht zu verlieren, ist das wesentliche Prinzip das in allen Formen und Elementen des *Uechi-ryū* Gestalt finden und zum Ausdruck kommen sollte. Es geht darum, *sanchin* zu verinnerlichen, immer wieder das *Ki* zu wecken und seine Lebenskraft zu erfahren. *Sanchin* ist nie zu Ende. Es will geübt und geprüft werden. *Sanchin* will immer wieder lebendig sein.

»Ki und Karate. Lebenskraft wecken und nähren« (Schwemmer 2019). Das ist mein Thema im *Shôtōkan-ryū* und im *Uechi-ryū*.

### Stiloffenes Karate

Mein Verständnis von »Stiloffenem Karate« (*SOK*) gründet sich auf der Überzeugung: »Karate-dō ist Eins« (*Funakoshi*), so, wie der Weg (*dō*) einer ist. Aber es gibt verschiedene Stile und verschiedene Schulen die den einen Weg lehren. Und: das eine Karate ist lebendig in den verschiedenen Formen. Zu den Hauptschulen des Karate in Okinawa gehört *Uechi-ryū*. Es hat seine unmittelbaren Wurzeln in China.

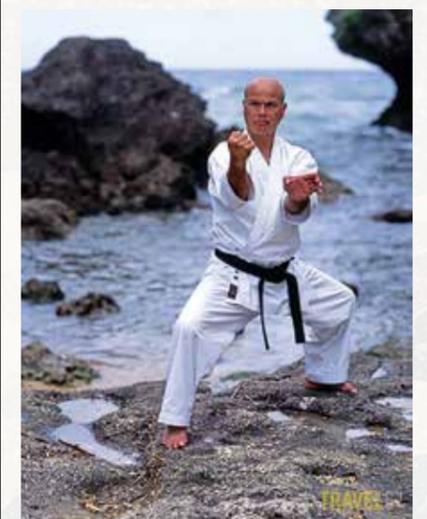
Stiloffenes Karate heißt für mich, mich offen mit dem Anfängergeist, mit dem Geist des Nicht-Wissens, dem Fremden, dem Neuen und Unbekannten zu nähern. Wenn ich es spirituell betrachte heißt



das: Das, was ich weiß, was ich kann, was ich erreicht habe, was ich erkannt habe, wieder zu vergessen, jede Spur davon zu verwischen und zu verstehen, dass es nur das, was ich jetzt tue, was ich übe und lebe gibt. Ich kehre zurück zu meinem ursprünglichen Zustand, und ich erkenne: Es gibt keine andere Wirklichkeit als die, die ist. Es gibt nur die unmittelbare Präsenz.

Stiloffenes Karate heißt auch, einen neuen Meister zu suchen und zu finden, der mir seine Kampfkunst lehrt, der mich auf dem Weg der Übung führt, der selbst den Weg gemeistert hat und davon ein lebendiges Zeugnis ist.

Ein altes japanisches Sprichwort sagt: „Es lohnt sich, drei Jahre zu warten, um einen ausgezeichneten Meister zu finden“. Es war und ist eine echte Herausforderung: In meinem Beruf und in meinem Dōjō war und bin ich derjenige, der Menschen den Weg zeigt, der sie unterrichtet, begleitet, führt. Und noch einmal im fortgeschrittenen



**Kiyohide Shinjo** ist 9. Dan Meister im *Uechi-Ryu Karate*. *Kiyohide Shinjo* ist neunfacher Okinawa Karate Champion sowohl in *Kumite* als auch in *Kata*. „Man kann niemals Perfektion erreichen. Du trainierst einfach weiter, bleibst fit, bleibst stark.“

Der Autor mit Andreas Haberzettl nach bestandener Dan-Prüfung (2020)



nen Alter den Perspektivwechsel zu wagen und sich darauf einzulassen, demütigt notwendigerweise das eigene Ich und zwingt mich dem Meister unterzuordnen. Denn nur so kann ich lernen, nur so kann ich mich auf dem Weg üben.

*Stiloffenes Karate* lebt davon, dass ich wirklich *offen* und bereit bin dem Neuen, dem Anderen, dem Fremden zu begegnen, mich ganz hineinzugeben, mich ihm auszusetzen und es zu meistern.

Offen heißt auch: mich außerhalb meines Verbandes, der geprägten Strukturen, der maßgeblichen Personen, der vertrauten Ordnungen zu beweisen. Ich lerne das Fremde, das Neue nicht aus Büchern, durch Videos, an meinem PC, auf einem Tageslehrgang unter dem Motto: »DKV meets Okinawa« o. ä. Ich kann es nicht meiner subjektiven Anschauung unterordnen, nicht meinen gewohnten Vorstellungen einpassen. Ich muss ohne das vertraute Gelände gehen. Dazu gehört Mut, Selbstüberwindung, innere Motivation und das Vertrauen in das, was ich gelernt habe, in das gute Fundament auf dem ich stehe. Ich brauche dazu einen Meister, der mich lehrt, mich korrigiert, mich ordnet und mich zur Dan-Prüfung führt. Das ist in jedem Fall ein intensiver, ein längerer und in vielfacher Hinsicht anspruchsvoller Prozess.

### »Karate-dô ist Eins«

»Karate-dô ist Eins«. Unter dieser Überschrift beschreibt *Funakoshi* den Umgang mit den verschiedenen Karate-Stilen:

„Gleichgültig, wie viele der Legenden wir als historische Wahrheiten akzeptieren, so ist doch sicher, dass das chinesische Boxen über das Meer nach Okinawa kam, wo es sich mit einem einheimischen Stil des Faustkampfes vermischte, um so die Grundlagen dessen zu bilden, was wir heute als Karate kennen“.

*Funakoshi* beschreibt die Vorzüge des *Shôrin-ryû* (Beweglichkeit) und die Qualitäten des *Shôrei-ryû* (effektive Selbstverteidigung) und wertschätzt die Synthese aus beiden Stilen. Er zieht den Schluss: „Im heutigen Karate ist kein Platz für unterschiedliche Schulen. Ich weiß, dass manche Ausbilder neue und unübliche Kata [sic.] eingeführt haben und sich deshalb als Begründer von *Schulen* bezeichnen lassen. Auch verbindet man meinen Namen und den meiner Kollegen mit der *Shôtôkan*-Schule, aber ich weise diesen Versuch einer Klassifikation schärfstens zurück. Ich glaube, dass alle diese *Schulen* miteinander verschmolzen werden sollten, so dass sich das Karate-dô auch in der Zukunft normal und nutzbringend weiterentwickeln kann“ (Mein Weg, 53f.).

*Uechi-ryû* hat seine unmittelbaren Wurzeln im chinesischen Kempô (chinesisch: *Quanfa*). Es ist ein in sich geschlossener, schlüssiger Karate-Stil. Er hat klare Prinzipien und konzentriert sich auf das Wesentliche. Das hat einen hohen Reiz. Und er ist gleichzeitig eine sinnvolle Ergänzung. Es hilft mir, den *Shôtôkan-ryû*, den ich weiter praktiziere, in einem ursprünglicheren Sinn zu verstehen.

Das schärft die Waffen, hilft das scheinbar Vergessene wiederzuentdecken, das *Eisenhemd* zu schmieden, Anwendungen in den verschiedenen *Shôtôkan* Katas neu zu begreifen und Karate mit neuem Lebensgeist zu füllen.

Der Weg zurück zu den Quellen ist ein kreativer Prozess, der Zugänge öffnet und die zeitlose Attraktivität der Kampfkunst zeigt.

Karate ist in seinem Wesen ein *Lebenskraftkonzept*. Es lebt davon, dass wir es tun. Immer wieder aufs Neue. Immer wieder mit dem Geist des Anfängers.

### Zur Person

*Dr. Siegfried Johannes Schwemmer, geboren 1956, ist Theologe und Pfarrer der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern (ELKB). In seiner Person verbinden sich Kampfkunst, Spiritualität und Seelsorge. Er ist seit 2019 in der Ruhephase der Alterszeitregelung.*

*Schwemmer ist der 1. Vorstand und Leiter des KSCN (www.karate-sportclub-nuernberg.de). Er hat den 5. Dan im DKV, die A-Prüferlizenz und aktuell den 1. Dan im Uechi-ryû (Kenyukai).*

*Schwemmer hat zu Karate u.a. veröffentlicht (bei: schlatt-books):*

- ◆ *Nur wer stirbt wird leben. Kämpfen als spirituelle Übung. Eine Einführung (2012)*
- ◆ *Mitten im Leben. Karate-dô mit Leib und Seele (2017)*
- ◆ *Ki und Karate. Lebenskraft wecken und nähren (2019)*