

Die 20 Leitsätze des Karate-Do



Karate beginnt mit **Respekt** und endet mit **Respekt**
karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto o wasuru na

Gichin Funakoshi

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

1. Karate beginnt mit **Respekt** und endet mit **Respekt**

karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto o wasuru na

Diese erste Regel Gichin Funakoshis gründet sich in der Mentalität der Japaner, dem Anderen gegenüber jederzeit ihren Respekt erwiesen, ganz egal ob freundlich oder feindlich gesonnen.

Für das Training bedeutet dies, dass man sich vor und auch nach jedem Kampf verbeugen soll, um dem Trainingspartner zu signalisieren, dass hier zwar eine kämpferische Handlung stattfindet, er sich allerdings nicht zu sorgen muss, böswillig verletzt zu werden.

Wenn man in dieser Regel „Karate-Do“ durch „das Leben“ ersetzt, kann dies ein guter Ratgeber sein, für jeden Menschen, der mit anderen zusammen lebt und agiert.

Die 20 Leitsätze des Karate-Do



Im Karate gibt es **keinen ersten Angriff.**
karate ni sente nashi

Gichin Funakoshi

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

2. Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.

karate ni sente nashi.

Aufbauend auf der ersten Regel, immer Respekt seinen Mitmenschen zu erweisen, besagt diese, dass niemand, der Karate trainiert, einen anderen Menschen angreifen darf. Hierbei ist mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit nicht nur der körperliche Angriff, sondern auch jede andere Form von Angriff gemeint, da Funakoshi zu seiner Zeit jede Form von Gewalt streng ablehnte und dies auch immer versuchte zu vermitteln.

Wenn auch nur versteckt, deutet diese Regel aber den Hinweis „wenn du angegriffen wirst, verteidige dich“ an, denn ein zweiter Angriff (Gegenangriff) wird hier nicht erwähnt.

Sicherlich ist es jedoch immer ratsam, einen Konflikt aus dem Weg zu gehen, egal wer anfängt.

Die 20 Leitsätze des Karate-Do



Karate ist ein **Helfer der Gerechtigkeit.**

karate wa gi na tasuke

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.

karate wa gi na tasuke

Ausgehend davon, dass Gichin Funakoshi sich zur Aufgabe gemacht hatte, die Menschen positiv zu unterstützen und sogar davon absah „schmutzige“ Worte wie u.a. für beispielsweise „Socken“ oder auch „Toilettenpapier“, stellt diese dritte Regel eine Art Vorreiter zum obersten Gebot der Pfadfinder „Jeden Tag eine gute Tat“ dar. Wer Karate erlernt oder es beherrscht sollte also immer bemüht sein, es auch zum Wohle anderer Menschen einzusetzen, völlig außer Acht gelassen, ob hiermit nun der geistige oder körperliche Aspekt gemeint ist.

Die 20 Leitsätze des Karate-Do



Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen.

mazujiko o shire shikoshite hoka o shire

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

4. Erkenne zuerst dich selbst und dann den anderen.

Mazujiko o shire shikoshite hoka o shire

Hierzu kommen spontan folgende Zitate ein: „Pack dich an deine eigene Nase“ oder „kehre zuerst vor deiner eigenen Türe, bevor du beim Nachbarn anfängst“. Letztlich haben sie alle den selben Inhalt. Denn niemand sollte sich erlauben über einen andern Menschen zu urteilen oder gar zu bestimmen, ohne sich vorher darüber im Klaren zu sein, welche Auswirkung diese Handlung bei sich selbst haben würde. Wann genau man sich selber „erkannt“ hat, steht hierbei natürlich völlig frei im Raum, weswegen diese Regel wohl genauso gut heißen könnte „erlaube dir keine Tat oder kein Urteil über einen andern“.

Die 20 Leitsätze des Karate-Do



Die **Kunst des Geistes** kommt vor der Kunst der Technik.

gijutsu yari shinyutsu

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

5. Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.

gijutsu yari shinyutsu

Ganz egal, wie ausgereift deine Techniken aus sein mögen. Wenn du einen schlechten Charakter hast, bist du dennoch nichts wert. So könnte man diese fünfte Regel Funakoshi´s übersetzen.

Für die Japaner war schon immer die geistige Entwicklung eines Menschen entscheidender als die körperliche, was sich natürlich auch im ursprünglichen Geist der Kampfkünste festgesetzt hat - auch wenn dieser Aspekt heute leider mehr und mehr in Vergessenheit gerät.

Die 20 Leitsätze des Karate-Do



Lerne deinen Geist zu kontrollieren und befreie ihn dann.
kokoro wa hanatan o yosu

Gichin Funakoshi

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

6. Lerne deinen Geist zu kontrollieren und befreie ihn dann.

kokoro wa hanatan o yosu

Wer seine Gedanken unter Kontrolle halten kann, ist im japanischen Sinn ein guter Mensch, denn Gefühle und Gedanken müssen laut japanischer Tradition immer in der Öffentlichkeit unterdrückt und versteckt werden. Somit ist es ganz selbstverständlich, dass ein „Geist“ nur dann befreit - also glücklich und entspannt - sein kann, wenn er absolut alles negative vollkommen verbannen kann. Denkt man diesen Gedanken weiter, kann man nur glücklich sein, wenn die Menschen um einen herum glauben, dass man es sei. Für uns Europäer nicht unbedingt nachvollziehbar, aber durchaus ein Punkt, über den man lange Zeit nachdenken kann und auch sollte.

Die 20 Leitsätze des Karate-Do



Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.
wazawai wa ketai ni shozu

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

7. Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.

wazawai wa ketai ni shozu

Genauso einfach, wie es geschrieben wurde, ist es auch gemeint. Wer nicht aufpasst, verletzt sich oder andere. Egal, ob hier physischer oder psychischer Schaden gemeint ist. Gerade wenn man mit andern Menschen agiert sollte man nicht nur stur auf sich achten, sondern ebenso die Mitmenschen im Auge halten, um notfalls helfend oder mildernd eingreifen zu können.

Die 20 Leitsätze des Karate-Do



Denke nicht, dass Karate nur im Dojo stattfindet.

dojo no mi no karate to omori na

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

8. Denke nicht, dass Karate nur im Dojo stattfindet.

dojo no mi no karate to omori na

In erster Linie spielt diese achte Regel natürlich auf den geistigen Aspekt des Karate an. Hier geht es um die Zusammenarbeit von Respekt, Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft und Kontrolle über sich selbst.

Danach erst in späterer Instanz kann man auch über die Andeutung auf den kämpferischen Aspekt nachdenken, der an dieser Stelle jedoch sicherlich nicht Inhalt Funakoshi's Gedanken war.

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

9

Karate üben heißt **ein Leben lang arbeiten**, darin gibt es keine Grenzen.

karate no shueyo wa issho daero

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

9. Karate üben heißt ein Leben lang arbeiten, darin gibt es keine Grenzen.

karate no shueyo wa issho daero

Im Karate - sowie in anderen Kampfkünsten ebenso - geht es immer um Perfektionismus, also um die Vervollkommnung von Geist und Technik. Dass solch eine endgültige Stufe nie erreicht werden kann, liegt auf der Hand und soll mit dieser Regel unwiderruflich in den Kopf eines Kampfsportlers gerufen werden. Egal wie oft man eine Technik übt, nach tausend Wiederholungen kann man immer noch Verbesserungsmöglichkeiten entdecken, selbst wenn man nur die Position eines Fußes verändert.

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du **geistige Reife** erlangen.

arayuro mono o karate kasase soko ni myomi ari

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

10. Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen.

arayuro mono o karate kasasae soko ni myomi ari

Spätestens bei dieser Regel stößt jeder normal lebende Mensch an seine Grenzen. Niemand kann und möchte seine Gedanken völlig verbergen, oder gar jeden Tag mit einer stundenlangen Meditation beginnen. Doch muss man deswegen gleich alle 20 Regeln für sinnlos erklären? Es reicht doch für unsere Verhältnisse schon, wenigstens einige wenige Regeln zu beachten und immer im Hinterkopf zu haben, dass man auch hätte anders reagieren und handeln können. So schafft man den Gradwandel zwischen den alten Traditionen und unserer Kultur.

Die 20 Leitsätze des Karate-Do



Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn man es nicht ständig warm hält.

Karate wa yu no gotoku taezu o ataezareba moto no mizumo kaero

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

11. Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn man es nicht ständig warm hält.

karate wa yu no gotoku taezu o ataezareba moto no mizumi kaero

Hierzu passend verfasste Marie Niino (Kata Weltmeisterin) eine ähnlich passendes und noch ein wenig anschaulicheres Bild: „Karate ist wie Zähneputzen - tut man es nicht regelmäßig, wird der Körper krank und verfällt mit der Zeit“.

Trainiert man nicht in regelmäßigen Abständen, kommt es vor, dass das bereits erlernte schnell wieder in Vergessenheit gerät und dann nur schwer wieder zurück zu gewinnen ist. Was jetzt allerdings auch nicht unbedingt heißen muss, dass tägliches Training zur Pflicht gehört. Ein Training pro Woche kann durchaus reichen, um das „Wasser warm zu halten“.

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Denke nicht an Gewinnen, doch denke darüber nach,
wie du nicht verlierst.

katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

12. Denke nicht an Gewinnen, doch denke darüber nach, wie du nicht verlierst.

katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo

Diese Regel soll kein schlauer, abwertender Spruch für all diejenigen sein, die weniger Erfolg im Leben haben, sondern mehr darauf hinweisen, dass man sich besser erst einmal auf das Wesentliche konzentrieren sollte.

Denkt man genauer über den Satz nach, wird immer deutlicher, dass hiermit eigentlich nur gemeint sein kann, dass man nicht ständig das Ziel vor Augen haben sollte, sondern viel mehr den Weg, der einen zu einem Ziel führt. Das Ziel selbst rückt somit in den Hintergrund der gesamten Aktion und kann somit entweder einfacher erreicht werden, oder wird so irrelevant, dass es gar nicht mehr erreicht werden muss, da ein anderes Ziel viel wichtiger geworden ist, dessen Weg bereits beschritten wurde.

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Wandle dich abhängig von deinem Gegner.

teki ni yatte tenka seyo

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

13. Wandle dich abhängig von deinem Gegner.

teke na yatte tenka seyo

Jeder der schon einmal im Training frei gekämpft hat, wird sich automatisch dieser Regel unterworfen haben, denn sie ist die Grundlage für einen erfolgreichen Kampf. Nicht wer stärker ist wird gewinnen, sondern derjenige, der sich besser an die Angriffe des Gegners anpassen kann, hat eine gute Chance auf Sieg.

Die 20 Leitsätze des Karate-Do



Der Kampf hängt von der Handhabung des **Treffens**
und **nicht-Treffens** ab.

ikusa wa kyojitsu no sayo ikan ni ari

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

14. Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und nicht-Treffens ab.

isaka wa kyojitsu no sayo ikan ni ari

Aufbauend auf die Regel „Wandle dich abhängig von deinem Gegner“ basiert diese auf dem einfachen Prinzip „wer zuletzt kommt, den beißen die Hunde“ oder in diesem Fall: wer mehr Treffer einsteckt als er austeilt, wird den Kampf mit hoher Wahrscheinlichkeit verlieren. Es geht also darum, nicht immer nur eigene Treffer landen zu wollen, sondern in erster Linie darum, die Treffer des Gegners abzuwehren.

Formuliert man den Satz um in „Das Leben hängt von der Handhabung von Agieren und Reagieren ab“, lässt er sich ganz schnell wieder in eine Lebensweisheit, unabhängig von Karate-Do umwandeln.

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Waffe vor.
hite no taeshi o ken to omoe

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

15. Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Waffe vor.

hite no taeshi o ken to omoe

Dies ist eine sinnvolle Erkenntnis, die sich bei näherem Hinsehen bereits in den Techniknamen des Karate-Do befinden. Bestes Beispiel hierfür ist der Shuto-Uke, was übersetzt „Schwerthand“ bedeutet und in bester Art und Weise genau die oben genannte Regen wiedergibt. Hand und Fuß sind hier außerdem nur als Metapher zu sehen und stehen für den gesamten Körper, der fast vollständig als Waffe eingesetzt werden kann, wenn man versteht, wie der eigene Körper funktioniert.

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Wenn man das Haus der Jugend verlässt, hat man viele Feinde.

danshimon o izureba hyakuman no teki ari

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

16. Wenn man das Haus der Jugend verlässt, hat man viele Feinde.

danshimon o azureba hyakuman no teki ari

Um dieses typisch japanische Sinnbild zu deuten, muss man ein wenig weiter ausholen. Solange man im Haus der Jugend bzw. im Elternhaus wohnt und letztlich im Schutz der Eltern lebt, die für einen viele Teile des Denkens übernehmen können, ist man wohl behütet. Verlässt man nun dieses Haus der Jugend und beginnt selber zu denken und zu handeln, kann es durchaus passieren, dass auch das ein oder andere davon nicht funktioniert und man deshalb Menschen begegnet, die einen genau wegen diesen Fehlentscheidungen nicht akzeptieren.

Die 20 Leitsätze des Karate-Do



Die Haltung des Anfängers muss frei sein von eigenen Urteilen, damit er später ein **natürliches Verständnis** gewinnt.

Karate wa yu no gotoku taeru netsu o ataezarebu moto no mizu mo kaero

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

17. Die Haltung des Anfängers muss frei sein von eigenen Urteilen, damit er später ein natürliches Verständnis gewinnt.

karate wa yu no gotokutaeru netsu o ataezarebu moto no mizu ma kaero

Zitate mit ähnlichem Inhalt findet man sehr häufig in verschiedenen Kampfkunstfilmen wieder. „ein volles Glas Wasser kann nicht mit einem Glas Milch gefüllt werden. Zuerst einmal muss man seinen Kopf (das Glas) komplett leeren und nach und nach Neues in sich aufnehmen, bis der vorherige Platz wieder mit neuen Inhalten gefüllt ist.

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

108

Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil.

kamae wa sochinsha ni ato wa shizentai

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

18. Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil.

karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto o wasuru na

Hier treffen zwei Elemente des Karate aufeinander - die Kata und der Kampf. Natürlich ist die Kata ein unantastbares Gut, das in seiner Form und Handhabung nicht verändert werden soll, damit die alten Traditionen gewahrt werden, will man jedoch den tieferen Sinn einer solchen „Form“ entschlüsseln, muss man sich Situationen ausdenken, in denen die in der Kata gezeigten Techniken Sinn machen und ggf. kleine Veränderungen vornehmen. Genau diese Veränderungen werden hier von Gichin Funakoshi angesprochen und ausdrücklich erlaubt.

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

19

Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell - **alles mit der richtigen Atmung.**

chikora no kyojaku, karada no shinshuku, waza no kankyu o wazury na

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

19. Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell - alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.

chikora no kyojaku, karade no shinshuku, waza no kankyu o wazury na

Die Gegensätze im Überblick und der korrekten Anordnung:

nimmt man immer jedes erste der aufgezählten Gegensätze, erhält man „Hart, Spannung, langsam“ bzw. bei jedem zweiten „weich, Entspannung, schnell“. Genau so passen diese Attribute zusammen. Ist man angespannt, sind die Muskeln hart und langsam bzw. umgekehrt. Befolgt man also hier genau diese Anweisungen, ergibt sich daraus eine weiche, entspannte Technik, die schnell nach vorne stößt, dann hart wird durch die Spannung, wodurch sie langsamer wird und im Ziel anhält.

Dies zusammen mit korrekten Ein- und Ausatmen ergibt dann die im Karate „perfekte“ Technik.

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Denke immer nach und **versuche dich ständig an Neuem.**

tsune ni shinen kafu seyo

Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

20. Denke immer nach und versuche dich an Neuem
tsune ni shinen kafu seyo

HIER WEITER MACHEN

Für das Training bedeutet dies, dass man sich vor und auch nach jedem Kampf verbeugen soll, um dem Trainingspartner zu signalisieren, dass hier zwar eine kämpferische Handlung stattfindet, er sich allerdings nicht zu sorgen muss, böswillig verletzt zu werden.

Wenn man in dieser Regel „Karate-Do“ durch „das Leben“ ersetzt, kann dies ein guter Ratgeber sein, für jeden Menschen, der mit anderen zusammen lebt und agiert.