

## Karate und Gesundheit

eine Betrachtung von Stephan Yamamoto

Ob Karate gesund ist, also ob es wesentlich zur Gesunderhaltung beiträgt, oder ob es in Erziehung, Prävention und Therapie eingesetzt werden kann, ist eine der wenigen unstrittigen Fragen innerhalb der Karate-Szene.

Karate fand zu Beginn des 20. Jahrhunderts durch seine positive Wirkung auf die Wehrtauglichkeit junger okinawanischer Männer Beachtung durch die japanische Regierung, wodurch seine Entwicklung als Schul- und Massengymnastik in Gang kam. Karate verbessert die Koordination, das kardiovaskuläre System und die Muskulatur, führt zu innerer Ruhe und stärkt das Selbstbewusstsein. Deshalb ist es von der WHO als therapeutische Sportart und allgemein als gesundheitsfördernd anerkannt. Seiner gesundheitlichen Wirkung entstammt bis heute die Attraktivität des Karate und sein guter Ruf.

Es könnte so schön sein, wäre da nicht der eine oder andere Wermutstropfen, der Fragen aufwirft. Fragen, auf die es keine zufriedenstellenden Antworten gibt. Die auffällig hohe Zahl von Kniegelenkschädigungen durch Karate, die Fehlhaltungen in Becken und Rücken, die sich auf jeder großen Karate-Veranstaltung häufig beobachten lassen, oder das kraftbetonte Einrasten von vermeintlich starken Bewegungen sind nur einige Indizien dafür, daß mit dem so gesunden Karate etwas nicht stimmen kann.

Um die gesundheitliche Wirkung des Karate realistisch einschätzen zu können müsste also differenziert werden. Ansonsten würde eine offiziell gesundheitsfördernde Sportart in Wahrheit Verletzungen und Verschleiß begünstigen. Aber ist Karate überhaupt als Sportart im herkömmlichen Sinne zu sehen? Und was ist Karate, wenn es keine Sportart ist? Das sind wiederum die Fragen, die bis heute nicht erschöpfend beantwortet werden konnten.

Karate als Sportart wird jüngst wieder im Zusammenhang mit den Olympischen Spielen diskutiert. Es scheiden sich die Geister, ob Karate eine olympische Disziplin werden soll oder nicht. Die Vertreter der Fachverbände, deren Funktionäre, Trainer und Athleten versprechen sich mehr Bekanntheit, größeren Zulauf und mehr finanzielle Förderung. Die sog. Traditionalisten verweisen dagegen auf die zunehmende Versportlichung des Karate durch seine Olympisierung; die Werte des Budô (jap. Kriegskunst) gingen verloren.

Tatsächlich lässt sich die Frage nach der gesundheitlichen Wirkung des Karate am ehesten über seine Wahrnehmung als Sportart beantworten. Das Bestreben in Richtung Olympia gibt uns dazu wichtige Hinweise: Kanô Jigorô sah für sein Jûdô einen Nutzen in den Olympischen Spielen. Das Jûdô als Synthese von 14 Schulen des Koryû Bujutsu im Zusammenhang mit dem „Geist Japans“, also den historischen und kulturellen Hintergründen der Kampfkunst Jûdô, sollte auf den westlichen Sportsgeist einwirken. Die westlichen Sportarten sollten vom Jûdô lernen und davon profitieren. Wir wissen heute, daß das nie passiert ist. Jûdô ist seit seiner Einführung als olympische Sportart 1964 selbst zu einer solchen geworden. Statt eines umfangreichen technischen Repertoires wird innerhalb eines umstrittenen Regelsystems taktisch gekämpft. Außerhalb jenes Reglements funktioniert Jûdô nicht ohne den Einsatz von großer körperlicher Kraft. Die Sportart Jûdô steht also mittlerweile im Gegensatz zur Kampfkunst Kanô Jigorôs. Mit der Abschaffung der Gokyô (des zentralen Lehrgebäudes des Jûdô) und der Förderung von Spezialisten, die nicht mehr als drei Wurftechniken beherrschen und die fehlende Palette an technischen Fertigkeiten mit Krafttraining ausgleichen, hat das Jûdô tatsächlich seine Grundlage als Budô-Disziplin verloren. Das heutige Jûdô ist als Selbstverteidigung unbrauchbar, seine kraftbetonten Techniken verletzungsintensiv; als Sportart ist es trotz Regeländerung zugunsten der Medientauglichkeit nach wie vor für diese unattraktiv geblieben.

Eine ähnliche Entwicklung wird auch für den Karate-Leistungssport befürchtet, die sich ebenso nachteilig auf den Breitensport auswirken wird. Wenn nur noch taktisch gekämpft wird, wenn die technische Vielfalt des Karate gar nicht mehr benötigt wird: Wer soll dann noch Selbstverteidigung unterrichten? Wer soll die Kinder an die positive Wirkung des Karate auf die Persönlichkeit heranführen? Eine definitive Antwort kann zumindest darauf gegeben werden: Niemand! Denn Karate hat durch seine Fokussierung auf den Wettkampf den selben Weg wie das Jûdô längst beschritten. Alle Befürchtungen haben sich bestätigt: Karate ist bereits eine Sportart, die mit den entsprechenden Methoden gemessen, geplant und vermarktet wird. Die Fähigkeit zur Selbstverteidigung fehlt ebenso wie das Verständnis für das, was z.B. die Kata jenseits eines koordinativ-bespaßenden Trainingstools ist. Mit dem Sport kamen auch die typischen Verletzungen. Das bringt uns zu der eigentlichen Frage: Was ist Karate, wenn kein Sport?

Karate wurde in den 50er und 60er Jahren des 20. Jahrhunderts unter der Federführung der Japan Karate Association (JKA) in Deutschland eingeführt. Das bedeutet die unangenehme Tatsache, daß nichts weiter als eine bereits sportliche Version der Kampfkunst Karate verbreitet wurde, in der die japanischen Sekundärtugenden des Durchhaltens und des eisernen Willens gegen sich selbst vermittelt wurden – zum Nachteil kämpferischer und bewegungsbezogener Aspekte. Darauf baut das deutsche Karate ausschließlich auf.

Die mittlerweile in Deutschland zunehmend Fuß fassenden okinawanischen Schulrichtungen trainieren augenscheinlich anders; deren klassische Lehrmethoden beschränken sich nicht auf das kontaktlose „Er-Schlagen“ von Punkten im Wettkampf (*ippon*, jap. „ein Punkt“). Die Techniken des Matsubayashi- oder des Shôrinryû werden sehr viel lockerer und mit größerer Effizienz ausgeführt. Sie belasten weniger die Gelenke und Sehnenansätze. Und sie sind ohne große Veränderungen mit Waffen auszuführen. Schaut man sich dagegen die Kata-Anwendungen des Shôtôkan-Karate an, fällt dort der auf Showeffekte und Publikumswirksamkeit ausgelegte Vortrag auf. Und genau jener wettkampf- und damit sportkompatible Aspekt des Karate wurde immer wieder in den Vordergrund gerückt – entgegen jeglicher gesundheitlichen Wirkung auf den Bewegungsapparat. Zum einen, weil eben jener Aspekt in die altbewährten Verwaltungsstrukturen des deutschen Sports passt. Zum anderen, weil den Funktionären kaum ein anderes, tieferes Karate bekannt ist.

Damit wird jede Bestrebung der klassisch orientierten Karateka, wieder die innere Konditionierung von Muskeln, Zentrumsarbeit sowie Bewegung und Stellung zu betonen, von vornherein vereitelt; von Wurftechniken oder dem Training mit Waffen gar nicht zu sprechen. Diese Dinge sind im offiziellen, von der WHO anerkannten Karate nicht bekannt. Was trainieren also die Breitensportler hinsichtlich Selbstverteidigung? Was wissen sie hinsichtlich funktionaler, gesunder Bewegung jenseits der Binsenweisheit eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems?

Bei den Grundlagen der Selbstverteidigung sind wir auch nicht weit entfernt von den gesundheitlichen Aspekten des Karate. Denn eine physiologisch korrekte Bewegung ist nicht nur ökonomisch hinsichtlich der Erzeugung von Schlagkraft oder der sensomotorischen Gleichschaltung mit dem Körper des Gegners, durch die er sich z.B. leichter werfen lässt. Wir sind bereits mittendrin in der Erzeugung von Bewegungen, die durch ihre Natur jene gesunde Wirkung auf unseren Organismus haben. Das Klischee vom Kleinen, der den Großen – von dem Schwachen, der den Starken – von der Frau, die den Vergewaltiger ohne Mühen überwindet ist wahr und findet sich im eigentlichen Zweck jeder Kampfkunst: in der Erzeugung funktionaler, mechanisch ökonomischer und damit sehr effektiven und sehr gesunden Bewegungen.

Diese Bewegungen manifestieren sich in Techniken, mittels derer Gegner niedergeschlagen, -gerungen oder durch Schmerz- und Bewegungsreaktionen am Angreifen gehindert werden sollen. Dazu ist es unerlässlich, sich mit den anatomischen und physiologischen Grundlagen solcher Techniken zu be-

schäftigen. Damit ist aber nicht die Kenntnis der Auswirkung von Ausdauer- oder Krafttraining auf den Organismus gemeint. Gemeint sind im Wesentlichen die Neurophysiologie, besonders somatosensorische und -motorische Grundlagen. D.h. Körperwahrnehmung und der willkürliche Einsatz der feinen Muskeln sind die Grundlage des Karate in kämpferischer wie gesundheitlicher Hinsicht. Im energetischen Sinne spricht man von der Lenkung des Qi (jap. *ki*), innerer Konditionierung oder Zentrumsarbeit. Befasst man sich mit diesen Grundlagen der Kampfkunst, befindet man sich bereits weit hinter dem, was an trainingstheoretischen Grundlagen in den Lizenzausbildungen vermittelt wird. Nicht Kraft und Ausdauer, kein Anspannen und Einrasten bringt die vernichtende Wirkung eines Tsuki, sondern die Fähigkeit zu entspannen und den ganzen Körper schlagen zu lassen, wie es die Maxime *ki ken tai itchi* („Absicht, Schwert und Körper sollen eins sein“) oder *ken zen itchi* („Der schauende Geist und die Faust sind eins“) zusammenfassen. Mit anderen Worten: Karate-Techniken korrespondieren mit den Bewegungsprinzipien, die wir im Qi Gong, dem Taiji Quan oder dem Yoga finden. Feldenkrais beschrieb sehr ausführlich die neuronalen und psychologischen Vorgänge, die gesunder wie ungesunder Bewegung zugrunde liegen. Was helfen uns da „modernste“ Trainingsmethoden, die immer mehr dieser energetischen bzw. somatischen Grundlagen aus dem Karate entfernen? Wie eng ist da eine Betrachtung des Karate aus rein leistungssportlicher Sicht, die zum einen unvollständig ist, und zum anderen nicht die Grenzen und Möglichkeiten jedes Trainierenden sieht sondern nur diejenigen belohnt, die von je her die richtigen körperlichen Anlagen für den Karate-Sport mitbringen?

Angriffe mit entspannten Bewegungen zu begegnen ist scheinbar nichts neues. Ein harter Block, wie er zu den Grundlagen des Karate gehört, weicht später den vergleichsweise lockeren Handfeuern des Wettkampfes. Wieso aber werden zuerst harte Blocktechniken erlernt, um sie später wieder fallen zu lassen? Kraft- oder Kräftigungstraining sei das Ziel des Grundlagentrainings, heißt es. Aber werden jene harten Blocktechniken nicht unter dem Aspekt gelernt, eine Abwehr darzustellen, die den Angreifer stoppen soll? Nur daß solche Techniken eine so große körperliche Kraft und Schmerzempfindlichkeit voraussetzen, daß sie kaum einer aufzubringen vermag ohne langfristig Rücken, Gelenke und Knochenhäute zu schädigen. Das Klischee vom Schwachen, der den Starken besiegt, wäre damit kaputt.

Erfolgt ein Angriff – gleich ob geschlagen oder gegriffen – könnte man mit Kraft antworten. Diese Kraft müsste so groß sein, daß sie das Kräftemaß des Angreifers übersteigt. Bei ungleicher Paarung ist das unwahrscheinlich. Je mehr Kraft dem Angriff entgegengesetzt würde, desto besser kann der Angreifer den anderen kontrollieren. Kann aber die Kraft des Angreifers an keinem Punkt beim anderen ansetzen, ist der Angriff nutzlos. Der Angreifer würde sich in eine Position bringen, in der er seine Kraft wieder bremsen und kontrollieren müsste. Neurologisch stellt dieser Kontrollversuch eine Ewigkeit dar, innerhalb derer der Angegriffene einen effektiven Gegenschlag führen kann. Darunter muss man allerdings mehr sehen, als den Angreifer nur ins Leere laufen zu lassen. Grobe Kraft kann Entspannung nicht kontrollieren. Anders formuliert können grobmotorische Bewegungen keine feinmotorischen kontrollieren. Das immer wieder propagierte Anspannen und Einrasten basiert ausschließlich auf dem Einsatz von grober Kraft. Jene grobe Kraft schädigt Muskeln und Gelenke, weil sie in den gesamten Körper zurückwirkt anstatt ihn mittels feinmotorischer Lenkung auf den Gegner zu projizieren. Dies gilt für den Angreifer wie den Angegriffenen gleichermaßen.

Das unvollständige, sportlich orientierte Karate arbeitet nach streng ergebnisorientierten Gesichtspunkten und versucht, den „Output“ zu maximieren. Dies ist vor allem in den kraftvollen Vorträgen der Kata-Athleten zu beobachten: Die angespannten Techniken zeigen die Wirkung, die sie beim Gegner entfalten sollten, jedoch am Ausführenden selbst. Das wäre so, als richtete ein Sportschütze seine Waffe auf sich selbst. Diese Maximierung basiert auf großer, grobmotorischer Kraft, die auf Dauer eine Schädigung des Bewegungsapparates und eine Degeneration der somatischen Wahrnehmung bedeutet. Solche Bewegungen und die Konditionierung darauf haben durch das sensomotorische Feedback

wiederum einen negativen Einfluss auf unsere Bewegungsmuster. Das bedeutet, daß sich unser Karate-Training nicht an sportlichen oder athletischen Zielen orientieren sollte um gesund zu sein. Vielmehr sollte Karate unsere Körperwahrnehmung und unser Gefühl für entspannte Bewegungen schulen. Der Karate-Übende muss in der Lage sein, feinste Veränderung in den Rezeptoren der kleinen Muskeln sofort zu spüren und entsprechend zu reagieren – ohne vermeintlich maximale Kraft aufbringen zu müssen. Bringt man stattdessen maximale Anstrengung auf, werden die eigenen feinmotorischen Muster und die des Gegners nicht mehr wahrgenommen. Die Erkenntnis, daß die meisten Karate-Übenden – auch in Japan – damit motorisch gegen sich selbst arbeiten, ist erschreckend und zeigt, wie es hinsichtlich Gesundheit und Selbstverteidigung um das Karate bestellt ist.

Gesundheit im Karate bedeutet, die Kenntnisse bez. Körperwahrnehmung und der Lenkung dieser Wahrnehmung zu kennen und plastisch zu verstehen. Gesunde Bewegungen zu lernen ist ein Prozess. Dieser lässt sich am wirksamsten über die Kata erreichen; sie vermitteln die notwendigen Grundlagen, die biomechanisch richtigen Bewegungen auszuführen und so mit effizientem Einsatz funktionale Kraft aus dem ganzen Körper heraus zu erzeugen. Dies spricht nicht nur die kleinen Muskeln an, die durch Stress und falsches Training dauerverspannt sind. Sondern wir erreichen auch gesunde und damit wohltuende Bewegungen, die die Qualität einer Taiji-Übung aufweisen.

Eine weitere Möglichkeit, die Körperwahrnehmung mit diesem Ziel zu trainieren bilden Übungen, die zu genau diesem Zweck konzipiert wurden. Dabei ist es gleich, ob es sich um Feldenkrais-Übungen, verschiedene Formen des Yoga oder Qi Gong handelt. Eine Kombination verschiedener Übungen aus diesen Zyklen könnte anstelle eines kardiovaskulär orientierten Aufwärmtrainings stehen. Mit einiger Übung lassen sich so erworbene Kenntnisse der kinästhetischen Sensationen des eigenen Körpers auf den des Gegner übertragen. Von dort ist es nicht mehr weit bis zur Anwendung der Bewegungen der Kata als Wurf- oder Hebeltechniken und zum *kyûsho-hô*, der willkürlichen Stimulation des Gegners an vitalen Punkten.

Eine solche Betrachtung des Karate – als Kampf- bzw. *Bewegungskunst* – hatte bisher keinen Platz in der linear organisierten und am Ursache-Wirkung-Prinzip orientierten Betrachtungsweise, die auf den Leistungssport angewendet wird. Eine solche Sichtweise zerlegt eine seit Jahrhunderten erprobte und bewährte Lehrmethode in ihre für sich genommen nutzlosen Bestandteile. Karate als Sport verliert somit seine Bedeutung für die Selbstverteidigung und für die Gesundheitsförderung.

St. Leon-Rot, 24. Oktober 2011

Stephan Yamamoto

*Stephan Yamamoto wurde 1974 in Heidelberg geboren. In Bremen studierte er Naturheilkunde und Wirtschaftsjapanologie. In Japan setzte er sich über mehrere Jahre mit den Kampfkünsten auseinander, wo er im Karate und im Iaidô graduierte. Er befasste sich dort auch intensiv mit Shiatsu, der Seitai-Methode sowie der Teezeremonie.*

*Seit 2009 vertritt er das Shûshûkan in Deutschland. Beruflich war er in beiden Ländern in verschiedenen Bereichen als Dozent tätig. Heute unterrichtet er hauptberuflich funktionale Körperarbeit und Kampfkunst. Aktuell trägt er den vierten Dan im Karate. Er hat außerdem noch Graduierungen im Jûdô, Ju-Jitsu und Jiu-Jitsu inne und ist Übungsleiter für Haltung und Bewegung sowie Träger des Gütesiegels Sport pro Gesundheit (Budomotion).*

*Weitere Infos gibt es unter [www.shushukan.com](http://www.shushukan.com).*