

Karate macht aggressiv,
krank, dumm
und unglücklich –

Karate-Do nicht!

Streitschriften wider die Versportung
und deren Vereinnahmung des Budo

J.-M. Wolters

Zum Geleit:

Die Sportkarate-Verbände werben in ihren Fachorganen/Zeitschriften lautstark mit angeblich aggressionsmindernder und gesundheitsfördernder Wirkung des Karate, ja sogar intelligenzsteigernden und glücklichmachenden Effekten.

Das ist Unsinn.

Olympisch-wettkampf- und Breitensportlich betriebenes Karate hat nicht die positiven Auswirkungen, wie die Funktionäre immer wieder falsch und Tatsachen fälschend behaupten. Die bedienen sich einfach der dem Budo, also Karate-„Do“ als Kampfkunst zugeschrieben und wissenschaftlich nachgewiesenen positiven Effekte. Damit gaukeln sie vor, Karate und Karate-Do seien dasselbe.

Dabei ist längst erwiesen, und dank zunehmender Verbreitung auch in der Fachliteratur mittlerweile in der informierten Szene eigentlich auch bekannt, dass zwischen Karate als Sport und Karate-Do als traditioneller Weglehre und praktischer Philosophie erhebliche Unterschiede und Gegensätze bestehen.

Die Vereinnahmung der dem Sport völlig widersprechenden Theorie und Praxis von (Bu-) Do für eigene Werbezwecke durch die Sportverbände und -funktionäre hat ein Ausmaß angenommen, das nicht hinnehmbar ist und hier widerlegt werden soll.

Hier sind die bereits thematisch einzeln veröffentlichten Streitschriften dazu aktuell noch einmal zusammengefasst und erleichtern so die insgesamt den sportpolitischen Bauernfang entlarvende Faktensammlung.

Wider den Fälschern und Pfuschern aus dem Kreise der Sportpolitik.

Karate macht aggressiv – Karate-Do nicht !

Immer wieder wird fälschlicherweise behauptet, der Karate-Sport sei geeignet, Aggressivität und Gewaltbereitschaft abzubauen.

Gern wird dazu u.a. die Pilot-Studie „Kampfkunst als Therapie“ von 1992 ¹ herangezogen, in der tatsächlich der empirische Nachweis der Gewaltreduktion durch ein spezielles Training gelang. Allerdings ausdrücklich mit einem traditionellen Kampfkunstsystem, nämlich Karate-Do ².

Modernes Karate als Sport und klassisches Karate-Do sind jedoch bekanntermaßen völlig verschiedene, ja gegensätzliche Dinge:

Während im Sport- und Wettkampf-Karate Technik und Taktik und der Sieg über einen Gegner im Vordergrund steht, d.h. die mess-, zähl- und objektiv bewertbare Leistung und Erfolg, geht es im Karate-Do als Kampf-“Kunst“-Weg (Do) um ganzheitliche Selbsterfahrung, um die Auseinandersetzung mit und den Sieg über sich selbst, um individuelles Wachstum, Reifung der Persönlichkeit, um den Schulungsprozess der eigenen Weiterentwicklung.

Während ja die Idee des modernen Karate und sein Regelwerk ganz dem olympischen „Höher-schneller-weiter“ verpflichtet ist und seinem sportlichen Wesen nach immer das eigene Besser-sein in Konkurrenz zum jeweils anderen (Wettkampf und Sieg) kultiviert, steht in der traditionellen Kampfkunst Karate-Do die intensive Arbeit an den eigenen Schwächen und Fehlern im Vordergrund, das Ringen mit sich selbst sowie Wachsen an psycho-physischen Aufgaben und positiven Grenzerfahrungen.

Es geht am Ende nicht um einen „Meister-Titel“, sondern die „Meisterung des Ich“; nicht, was im Vergleich mit anderen, sondern allein in der Bewältigung meiner Selbst erwächst.

Einen Anderen durch technische Überlegenheit zu beherrschen, ist relativ leicht – sich selbst, seine eigenen Gefühle wie (Gewalt auslösende) Wut und Angst aber eine lebenslange Aufgabe; das Eine erfordert ein spezielles Training bei einem technischen Experten, das Andere Unterweisung durch einen echten Lehrmeister der Weg-Künste...

Es ist schon dem Laien plausibel, dass Sport, erst recht Wettkampfsport, ein gewisses Maß an Aggression und Aggressivität der Athleten beflügelt (und beflügeln muss) – hingegen die systematische „Geist“-Schulung der traditionellen Do-Künste bei den Schülern bewirken kann, mit sich selbst mehr ins Reine zu kommen; besser gesagt: mit sich selbst und der Welt „Frieden zu schließen“.

Umso mehr dürften erziehungs- und sportwissenschaftliche Erkenntnisse der Gewaltforschung überzeugen, die bestätigen, dass eine stark sportorientierte Ausrichtung auf Leistung und Erfolg (Sieg über „Gegner“) aggressive Einstellungen und gewalttätiges Verhalten aktiviert, ja sogar (in Abhängigkeit von äußeren Faktoren der „Anfeuerung“ wie Status, Geld, Macht, Ruhm) gezielt fördern und vor allem fördern ³.

Niemand wird bestreiten, dass Karatetechniken verletzen, ja töten können. Was aber also soll am bloßen Techniktraining, das allein darauf abzielt, den Gegner unschädlich zu machen, friedlich sein, gar Aggressivität und Gewalt abbauen?

Wer regelmäßig und über einen längeren Zeitraum immer wieder lernt und übt, anderen mit gefährlichen Schlägen und Tritten Gewalt anzutun (selbst im Falle reiner Selbstverteidigung), kann schwerlich behaupten, sein Handwerk (Jutsu ≠ Do) diene der sozialen Erziehung zu friedlichen, gewaltfreien Menschen !

Nein, Karate macht aggressiv ! Konkurrenzbetonter Wett-kampfsport, bei dem Gegner regel(ge)recht geprügelt werden, und wo der Sieger ist, wer dem anderen am meisten oder dollsten geschlagen hat, der Verletzungen des Gegners, wenn nicht provoziert aber wenigstens inkaufnimmt, kann am Ende nur Hemmungen (und Menschenachtung) abbauen und damit Gewaltbereitschaft fördern.

Nur wenn die „bremsende“ Psycho-Schulung des Do⁴, d.h. das Ganze durch permanente Übung von Wohlwollen und Wert-schätzung und echte (Nächsten-)Liebe unter Anleitung eines Lehrmeisters das Erlernen gefährlicher Techniken mit Partnern legitimiert wird, kann Kampfkunst wirklich ein „Anti-Gewalt“-Training sein – und nur dann !

Die erforderliche Do- bzw. „Geist“-Schulung, die den (sozial-) erzieherischen oder gar therapeutischen Wert erst begründet, hebt nicht ab auf die nur äußerer Formlehre (Omote), sondern auf die innere, wenn man so will

„esoterische“ und durchaus spirituelle und doch praktische Lehre (Okuden) der Kunst des Nicht-Kämpfens, des Bu – Do.

Denn Budo ist die Kunst, Kämpfen zu lernen, um nicht mehr Kämpfen zu müssen, oder anders gewendet: Kampf-Kunst ist die Kunst, durch Kämpfen-Lernen das Kämpfen-Wollen durch Erfahrung zu transzendieren und den Nicht-Kampf zu verwirklichen.

Beim Unterrichten gefährlicher Techniken ist die originär mit der Kampfkunst verbundene Charakterschulung⁵ der Schüler unerlässlich, die nicht von Sport-Trainern, sondern nur echten Weglehrern (Do) verantwortlich bewerkstelligt werden kann.

„Geist“-Schulung meint die rechte (originär ja auf dem friedliebenden Buddhismus basierende) Pädagogik und Psychologie und Philosophie des Budo als Kampfkunst des „Friedvollen Kriegers“⁶, jenes „zum Gewaltverzicht und Sanftmut fähigen Ritters“ der traditionell als Weg und nicht als Sport oder Selbstverteidigung praktizierten Kampfkünstler⁷.

Ohne die Unterweisung eines Lehrmeisters (Sensei), der auf der Grundlage einer vertrauensvollen Lehrer-Schüler-Beziehung (Shitei) die traditionelle Weg-Lehre (Do) vom Frieden (Bu) von Herz zu Herz (Ishin - Denshin) unterrichtet und seine Schüler in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter (Dojo) in ihren individuellen Entwicklungen aus eigener Erfahrung führt und wissend begleitet, ist Karate-Do eben nur Karate. Manche sagen: Fast ebenso wie das kommerzialisierte Kickboxen historisch entwickelt heute in Richtung „primitiv und entartet“⁸.

Das wäre nicht weiter schlimm, wenn nicht gerade von Seiten der Sportverbände immer wieder so getan würde, als sei mit dem bloßen Anhängsel des Begriffes „Do“ und der bloßen Vortäuschung traditioneller Inhalte und Werte der unbemerkte Etikettenschwindel perfekt - oder mehr noch, als würden die positiven Wirkungen des Karate-Do auch für das sportliche Karate gelten.

Hier schmückt man sich mit fremden Federn, ja wirbt sogar mit dem Gegenteil dessen, was man in Wahrheit ist. Da werden dann einfach Tatsachen wie die elementaren und zentralen Unterschiede nicht gesehen oder verleugnet, wissenschaftliche Erkenntnisse eigennützig falsch oder leichtfertig bis unseriös interpretiert und einfach auch für sich in Anspruch genommen, ohne dass es einen Realitätsbezug zur eigenen Praxis und überhaupt zur Wahrheit hätte⁹.

Denn alle Untersuchungen belegen sehr genau, dass die positive erzieherische Wirkung wächst, je weniger am Sport und je mehr an Tradition, also am Do orientiert die Disziplinen sind ¹⁰. Dies gilt eben gerade nicht fürs moderne Sportkarate der olympischen Dach-verbände, erst recht mit der Ausrichtung auf ihren Leistungs- und Wettkampfsport.

Nun könnte man einwenden, dass die geforderte und geförderte Aggressivität des Wettkampfsport-Karate nicht auf den harmlosen Breitensport zu übertragen wäre. Und das stimmt insoweit, dass Hobby-, Fitness- und Freizeit-Karateka, die in ihrem Verein lediglich aus Freude am Spaß ihre Kihon- und Kata-Bahnen laufen, allesamt etwa nun aggressive Menschen wären oder würden.

Das ist natürlich unsinnig – jedoch ist auch Breitensport-Karate weder Fisch (Leistungs-Sport) noch Fleisch (Weg-Kunst), auf jeden Fall aber in seiner Verflachung auch kein Karate-Do im obigen Sinne – und insofern ist es genauso unsinnig, dem Breitensport jene aggressivitäts-mindernde Wirkung zu unterstellen, wie sie den traditionellen Kampfkünsten zueigen ist ¹¹.

Es lassen sich übrigens diese Kritikpunkte auch auf jene weit verbreiteten Systeme übertragen, die auch einfach den Do- Begriff im Namen führen – allen voran Judo und Taekwondo – ohne Rücksicht auf den Umstand, dass ja deren extreme Versportung die Do-Idee wahrlich längst ad absurdum geführt hat ¹².

Auch abstruse Versuche, durch den Wortzusatz „Budo“ der eigenen Kampfsportdisziplin doch noch zu verhelfen, vom guten Ruf der traditionellen Weg-Kampfkünste zu profitieren ¹³, können nicht (oder nur Laien) über dessen wahre Inhalte hinweg-täuschen.

Warum herrscht hier nur so viel Verblendung? So viel Profilierungs-sucht, Machtstreben, ja böser Wille ? Was ist so schwer daran, die Wahrheit einzusehen ? Sich zu bekennen ? Dazu, eben entweder zum leidenschaftlichen Wett-Kämpfer oder „nur“ das Karate hobbymäßig betreibender Breitensportler zu sein (die ja mit Fug und Recht zu ihrer Sache stehen können), die aber ja beide nun mal doch kein „Do“ (Budo) praktizieren ?

Warum in fremden Gewässern fischen und sich mit falschem Schein bemänteln ? Selbst wenn Karate nicht viel aggressiver machen würde, als andere Wettkampfsportarten, so macht es jedenfalls sicher nicht etwa friedlicher ¹⁴.

Es gibt keinen einzigen wissenschaftlich ernst zu nehmenden Hinweis, dass Sport-Karate nachhaltig Aggressivität abbauen würde – wohl aber Studien, die belegen, dass traditionelles Karate-Do mit seinem ihm eigenen „Geist-“ bzw. Psycho- Training dieses nachweislich bewirkt ¹⁵.

Es ist auch geradezu absurd, etwa bereits Gewaltbereiten eine Orientierung auf Konkurrenz, Rivalität und Gegnerschaft und Training zum Besiegen Anderer, also bloßes Karate-Training als vermeintlich pädagogisch sinnvoll anzubieten.

Weil bekanntermaßen Gewalttäter ihre Opfer als Tankstelle für ihr lädiertes Selbstwertgefühl missbrauchen ¹⁶, ist Karate mit dem Siegenwollen über Gegner nicht mehr als nur eine Bestätigung und sportliche Legitimierung ihrer negativen Einstellungen und Verhaltensweisen und somit aus fachlicher Sicht pädagogisch und psychologisch kontraproduktiv.

Wer seinen Selbstwert über den Vergleich mit anderen oder gar deren Bezwingung (Sieg und Unterdrückung, Gewalt) aufzubessern sucht, wird sein begrenztes wie begrenzendes Ego nie überwinden und im Leben zum Verlierer. Es geht ja gerade darum, zu lernen, die Selbstachtung nicht von äußerem Gewinn abhängig zu machen.

„Wer sich mit anderen vergleicht, ist der Einzigartigkeit noch nicht begegnet“ ¹⁷, *seiner* Einzigartigkeit muss man sagen, und der der Mitmenschen, jener Erkenntnis als der einzigen Quelle wahrer Kraft und Stärke, aus der heraus Selbstachtung und die Wertschätzung Anderer, als die Fähigkeit friedvollen sozialen Miteinanders erwachsen kann.

Wer andere besiegt, ist schwach – wer sich selbst besiegt, stark; so die alte fernöstliche Weisheit. Dieses wird durch die westliche Aggressionsforschung ebenso wie die sozial- und budopädagogische oder psychologische Erkenntnisse wie deren Praxis auch wissenschaftlich untermauert. Bereits Pestalozzi (1746-1827) pries den Pädagogen: Man muss in der Erziehung das Verantwortungsgefühl fördern, und nicht Macht und Erfolg verherrlichen, um Frieden zu schaffen, eine gewaltfreie soziale Gemeinschaft.

Ungeachtet dessen wird weiterhin das angeblich Gewalt ab-bauende Sport-Karate propagiert, entweder aus Dummheit (was man den „Experten“ eines Dachverbandes nicht unterstellen dürfte) oder wider besseres Wissen ¹⁸.

Und dass die Mehrheit (der Karateka) es sicher anders sieht, ändert nichts an der Wahrheit – im Mittelalter glaubte ja auch fast die ganze Welt, dass die Erde eine Scheibe sei. Was viele sagen, wird dadurch nicht richtig.

Karate¹⁹ ist nicht geeignet, Aggressivität und Gewalt-bereitschaft zu senken – eher im Gegenteil.

Nur ein „besonderes“ Karate, Karate-Do nämlich oder ein speziell budo-pädagogisch vom Leistungs- und Rivalitäts-denken entschärftes Kampf-Kunst-Angebot kann dazu in der Lage sein²⁰.

Doch damit ist fachlich anderes oder explizit professionelles Terrain betreten, in dem Kampf-Sportler im Grunde nach Laien sind, ohne jedwede Erfahrung oder Ausbildung nämlich.

Es ist also nicht nur endlich aus sportfachlicher Sicht²¹, sondern auch und vor allem aus humanistischer und hier besonders pädagogischer Sicht zwingend erforderlich, „*Karate als Weg der Faust*“ von „*Karate-Do als Weg des Herzens*“²² zu unterscheiden – weil eben Feuer nicht mit Benzin zu löschen ist !

Fußnoten

1 Kampfkunst als Therapie. Die sozialpädagogische Relevanz asiatischer Kampfsportarten – aufgezeigt am Beispiel des sporttherapeutischen Shorinjiryu-Karatedo zum Abbau der Aggressivität und Gewaltbereitschaft bei inhaftierten Jugendlichen; Wolters, J.-M. ; Frankfurt, Bern, New York Paris, 1992

2 Shorinjiryu als eine Variante des als „psycho-esoterisch“ geltenden Shoto-Kempo-yu Karate-Do (It. Budo-Lexikon von W. Lind, Berlin, 1996, S. 450)

3 Siehe dazu besonders die Arbeiten zum Thema „Sport und Gewalt“ von Prof. G. Pilz, Univ. Hannover; Weiterführend A. Binhak: ber das Kämpfen. Zum Phänomen des Kampfes in Sport und Gesellschaft, Frankfurt a.M. 1998; Ausführliche Literaturliste zu Sport & Gewalt: sportwissenschaft.uni-hamburg.de/tiedemann/.../LitGewalt.pdf (03/2012)

4 H. Tiwald: Psycho-Training im Kampf- und Budo-sport. Zur theoretischen Grundlegung des Kampfsports aus der Sicht einer auf dem Zen-Buddhismus basierenden Trainingstheorie; Ahrensburg 1978

5 M. Grundmann: Die Niederlage ist ein Sieg. Geist, Tradition und Technik des asiatischen Kampfsports; Düsseldorf / Wien 1983

6 U. Neumann et al: Der friedliche Krieger. Budo als Methode der Gewaltprävention; Marburg 2004

7 Siehe das „Bekenntnis des Friedvollen Kriegers“ der AIDOKAN-Union Friedvoller Krieger: .budo-paedagogik.de/aidointro.html

8 Vergl. zur Negativentwicklung des Karate in heutiger Zeit auch G. Schönberger: Karate – Ursprünge, geschichtliche Entwicklung und Tradition einer fernöstlichen Kampfkunst; Frankfurt a.M. 1992

9 Z.B. L. Barnickel: Gewaltprävention durch Kampfsport; München ä 2009. Immer wieder auch M. von Saldern, u.a. auch als Hrsg. in: E. Liebrecht: Karate-Do und Gewaltverhalten; Landau 1993

10 Zusammenfassend: K. Möhle: Der Do der Kampfkunst und die Entwicklung einer Lebensform der Achtsamkeit; Münster 2011

11 C. Rieder et al konnten z.B. „keine signifikanten Unterschiede“ zu etwa Handballern feststellen; siehe: Veränderung von Gewaltbereitschaft, Selbstbewusstsein und Empathiefähigkeit bei Kindern durch DKV-Karatetraining; ä1.Kampfkunst&Kampfsport-Symposium Bayreuth 2011, Web: Kampfsportwissenschaft.de (Download 04/2012)

12 Queckenstedt spricht gar von der Pervertierung des Budo durch den Sportgedanken, in: H. Queckenstedt: Der Do-Gedanke in der japanischen Bewegungskultur als innovativer Beitrag zur Diskussion um den Spitzen- und Breitensport, aufgezeigt am Beispiel des Karatedo; Schwäbisch-Gmünd, 1979 ä

13 Z.B. begriffliche Neukreationen wie „Budo-Taekwondo“, das in Wahrheit modernstes Freestyle- und reines Wettkampf-Taekwondo ist und mit dem Wesen des Budo nichts zu tun hat

14 K.-I. Grabert kommt in seiner empirischen Studie: Karate-Do und Gewaltverhalten (Frankfurt a.M. u.a. 1996), eben auch zu dem kritischen Ergebnis: „Die leistungsorientierten Karateka hatten stärker ausgeprägte Gewaltvariablen“ und „es scheint angebracht zu sein, reine Wettkampforientierung zu vermeiden“ (S.343);

15 Metastudie: "Budo, Aggressionsreduktion und psychosoziale Effekte: Faktum oder Fiktion?" von Bloem, J. / Moget, P. / Petzold, H. (2004)in: Integrative Therapie. Zeitschrift für vergleichende Psychotherapie und Methodenintegration, Heft 1-2/2004

16 Vergl. auch: Weidner, J. / Kilb, R. (Hrsg.): Konfrontative Pädagogik. Konfliktbearbeitung in Sozialer Arbeit und Erziehung; Wiesbaden 2004 (VS-Verlag für Sozialwissenschaften); Grundlegend: Maztner, M. / Tischner, W. (Hrsg): Handbuch Jungen-Pädagogik; Weinheim, Basel 2008 (Beltz)

17 R. Dietrich: Schwert und Rose. Durchsetzung, Kraft, Selbstbehauptung – das Meistern der Aggression; Salzburg o.J. (S.38)

18 Hier tut sich vor allem der DKV mit seinen Publikation im eigenen Fachorgan „Karate“ besonders hervor

19 Genauso wie Teakwondo, reines Wettkampf-Judo und, noch weniger, die offensiv-effektiven SV-Systeme wie WT und dessen Verwandte

20 Siehe: Budopädagogik. Kampfkunst in Pädagogik, Therapie und Coaching; Hrsg. von J.-M. Wolters zusammen mit A. Fussmann (Ziel-Verlag), Augsburg 2008

21 Denn „Karate/Kampfsport ist kein Budo“. Siehe dazu auch das Werk von R. Westfehling: Karate als Budo. Über die inneren Werte einer Kampfkunst; Heidelberg-Leimen 2010

22 R. Habersetzer: Karate der Meister; Chemnitz 2010, S.23

Karate macht krank – Karate-Do nicht !

Es ist absoluter Unsinn, zu behaupten, dass Karate gesundheits-fördernd sei ¹. Eine derartige Pauschalaussage ist völlig unseriös und überdies völlig wahrheitswidrig – es kommt nämlich sehr wohl darauf an!

Karate als Sportart produziert natürlich die allgemein im Sport üblichen Verletzungen, Folgen und Beschwerden ². Im Karate gaben sogar nur 17% der in einer umfassenden Studie untersuchten Sportler an, sich im Karate noch nicht verletzt zu haben - also damit über 80% aber durchaus; und immerhin 35% klagten über trainingsbedingte typische Nacken-, Schulter-Rückenschmerzen ³.

Beim Karate als Leistungs- und Wettkampfsport kommen über den „normalen“ Breitensport hinaus natürlich vor allem ein ums Doppelte erhöhte Verletzungsrisiko ⁴, und hier zudem auch noch gerade jene des „Kampf“-Sports hinzu, die speziell durch gegenseitige Gewaltausübung im Zweikampf systematisch provoziert werden.

D.h.: Neben den im sportlichen Training häufiger vorkommenden Muskel- und Sehnenzerrungen, Verrenkungen, Prellungen und Stauchungen sind vor allem die im Wettkampf durch Trefferwirkung von Schlägen und Tritten (aber auch Hebeln und Würfen) verursachten Verletzungen am attackierten „Gegner“, wie blutende Riss-, Platz- oder Fleischwunden (besonders am Kopf), Gelenkschäden und Knorpelabrisse, Knochenbrüche, Quetschungen und Bänderrisse einzukalkulieren ⁵.

Immerhin sind Karatetechniken – ganz unstrittig – sehr gefährlich, ja durchaus geeignet, Menschen schwer zu verletzen oder gar zu töten ⁶. Dazu waren/sind sie originär ja gedacht.

Innerhalb der Kampfsportarten steht Wettkampf-Karate (knapp hinter Judo) an der Spitze der Verletzungshäufigkeit und liegt an 2. Stelle der Unfallstatistik ⁷. Hier sind Verletzungen im Hals-Kopf-Bereich mit über 93% am häufigsten, in 90% der Fälle entstanden durch die Fauststöße zum Gesicht ⁸.

Sicherlich trägt das sportliche Regelwerk zum Schutz der Kämpfer bei und verhindert das Allerschlimmste und „Mord und Totschlag“ - aber dass selbst

durch die Hand-/Fuß- oder Kopf-Polster gedämpften Schlag- und Tritt-Einwirkungen der Kampftechniken auf den Körper (und Geist !) etwa „gesund“ seien, kann wohl niemand ernsthaft behaupten.

Selbstverständlich hat man im Sportkarate die Gefahren der einst todbringenden Techniken entschärft, in dem der Körperkontakt jetzt formal „kontrolliert“ wird (werden soll): durch Können der Athleten (schön wär's), durch vorgeschriebene, erlaubte und verbotene Techniken, durch Regeln oder entsprechende Schutzkleidung. Jedoch: das Verletzungs-risiko der Kontrahenten, ganz in gegenseitigem wie aller Organisatoren (und Zuschauer !) Einvernehmen⁹ - ist nicht selten das Spannende am ganzen Geschehen und erst „Salz in der Suppe“...

Nicht nur im Voll- oder Halbkontakt-Kampfsport, aber besonders da, wird der Knock-Out nebst bewiesener traumatischer (auch Langzeit-)Folgen der Gehirnerschütterung für das Opfer – pardon: den „Verlierer“ – einkalkuliert oder wenigstens billigend in Kauf genommen.

Wo bitteschön ist ein Sport, in dem Verletzungsgefahren zum zentralen Wesen des Siegens über Gegner zählen, „gesundheitsfördernd“ ?

Karate wie auch Taekwondo, JiuJitsu, Kick-Boxen (Boxen sowieso), also durch gezielte Schläge oder Tritte auf den Gegner definierte Kampfsportarten, mögen gesellschaftlich, konkret sportlich, olympisch legitimierte Disziplinen sein – aber sicher nicht „gesund“. Weder physisch, noch psychisch. Weder für den Sieger, noch erst recht den Verlierer.

Schon die Idee, durch besiegen eines Gegners Erfolg zu haben, ist „krank“ – umso mehr das permanente Trainieren auf Durchsetzung gegen Konkurrenz und Rivalität. Sich mit Gewalt gegen Andere und auf Kosten Anderer zu erheben, zum vermeintlichen „Meister“ gar, ist pädagogisch, psychologisch und philosophisch äußerst fragwürdig. Aggression, Gewaltlegitimation und -gewöhnung und Verrohung, genauso Neid, Missgunst und Feindseligkeit die Folge.

Karate als leistungs- und wettkampforientierter Kampf-Sport fördert (vielleicht ja ungesehen oder ungewollt) Egozentrismus und autoritäres Verhalten, so lange der Sieg auch auf Kosten der Gesundheit (der eigenen wie die der Gegner) verharmlost, angestrebt und verherrlicht wird.

Kampf-Sport kultiviert auf diese Weise psycho-physische Gewalt – und das kann nicht „gesund“ sein.

Das Sich-abhängig-machen von äußerem Erfolg und Gewinn kann auch nicht glücklich machen; glücklich in dem Sinne, den wahren Wert und Schatz seiner selbst, des Mitmenschen und des Lebens erkannt zu haben, mit sich selbst und der Welt im Reinen zu sein.

Schon das Freuen über die Niederlage eines Anderen ist in gewisser Weise „krank“: Zeichen für Missgunst, fehlendes Mitgefühl und Herzlosigkeit. Schadenfreude ist immer Ausdruck eigener Charakterschwächen.

Die WHO definiert Gesundheit als einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen ¹⁰, und darin gehen geistig-seelische Faktoren mit auf, wie geliebt zu sein und selbst lieben zu können, das Gefühl der Verbundenheit zu Familie, Partnern, Freunden sowie Mitgefühl und die Fähigkeit zur Versöhnung mit den Mitmenschen.

Demnach ist ungesund und krank machend, was Körper, Seele und Geist gefährdet – eigene wie die der anderen – also biopsychosoziales Wachstum und Miteinander verhindert ¹¹.

Ist es nicht ohnehin einleuchtendermaßen „krank“ (eine psychische Störung gar ¹²), jemand anderen KO zu schlagen und sich zu freuen? Was unterscheidet in dem destruktiven Denken, Fühlen und Handeln den siegreichen (gerühmten) Sportler vom erfolgreichen (kriminellen) Schläger? Worin sich die Aggressivität beider?

Es sind allein die Regeln! Sie dienen als Legitimation und Alibi, entbinden von der persönlichen Verantwortung für eigene Taten.

Und doch, so ist es: KO, Verletzung, Krankheit und Demütigung für den Verlierer/das Opfer – Erfolg, Status und Titel für den Sieger/den Täter.

Sich-messen und -vergleichen soll hier nicht grundsätzlich verteufelt werden, auch und gerade nicht das fair-sportliche. Es ist aber in aller Deutlichkeit darauf hinzuweisen, dass die „gesunde“ Grenze die ist, wo das Wohl des Anderen tangiert ist, einerseits, und aber auch Eitelkeit, Stolz und Arroganz mein eigenes Wohlbefinden behindern, andererseits.

Während also - in diesem Sinne - Karate als Kampfsport ungesund ist, ja krank macht, verfolgt Karate-Do als Kampf-“Kunst“ ganz andere Ziele:

Man kämpft nicht mit Gegnern, sondern übt mit Partnern. Man lernt nicht, Andere zu besiegen, sondern sich selbst. „Oberstes Ziel im Karate-Do ist nicht Sieg oder Niederlage, sondern die Vervollkommnung des eigenen Charakters“, heißt es ja bekanntermaßen.

In den traditionellen Weg-Künsten („do“) gibt es keinen rivalisierenden Wettstreit, keinen Wett-Kampf und keine Leistungsvergleiche mit Anderen, sondern immer nur das Bemühen, sich selbst zu verbessern.

Der Beste zu sein, der ich heute sein kann, oder besser als gestern. Kein Konkurrenz- und Leistungsdruck, gesundheitsgefährdende Überforderung, kein feindseliges Streben nach Fortschritt – allein die Suche, sich in Auslotung eigener Grenzen selbst zu finden, definiert die Theorie und Praxis des Karate-Do. Karate-Do ist, so gesehen, der Weg zur (eigenen) Gesundheit und (gemeinschaftlichem) Glück.

Die friedvolle Arbeit an sich selbst in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter (Dojo), das gemeinsame Lernen ohne jedwede Rivalität, das nur der eigenen Persönlichkeitsentwicklung geschuldete Üben der „Wert“-“Schätzung“ meiner selbst *und* meiner Partner als Lehrer ist als gelebte (Budo-)Philosophie und Spiritualität des Friedvollen Kriegers gleichsam psycho-physische Prävention und Therapie für einen gesunden Körper und Geist.

Karate-Do ist – anders als Karate-Sport – der Gesundheit des Menschen dienlich - und einer sozialen gewaltfreien Gesellschaft.

Das Wesen des Budo nun aber ins olympische Sport-Karate tragen zu wollen, ist so aussichtslos, wie den Teufel mit einem Engel zum Guten verführen zu wollen. Und doch hören die Kampfsport-Dachverbände nicht auf, ihren Kampfsport als gesundheitsfördernd zu verkaufen.

Ihr Motiv verheimlichen sie nicht einmal. So wird im internen Fachorgan des DKV unverhohlen der Grund genannt, sich durch diese Marketingstrategie von „Mitbewerbern abgrenzen“ zu wollen und nennen unverblümt die machtpolitischen Vorteile: „Akzeptanz bei Medizinern, Wissenschaft, Krankenkassen und Politik“, „Erschließung neuer Zielgruppen“ und „Verbesserung der finanziellen Situation“¹³. Darum geht's in Wahrheit, und

daher dürfen auch nur „verbandstreue Vereine“ mit dem Gütesiegel der vermeintlichen Gesundheitsförderung werben ¹⁴.

Intern in 60 Unterrichtseinheiten fortgebildete Übungsleiter und Trainer zum sog. „Gesundheitstrainer Karate“ machen Marketing und Business komplett. Sicher: „Prävention“ bzw. gesundheitliche Vorsorge durch Bewegung, vor allem durch Verbesserung im kardiopulmonalen System (Herz-Kreislauf- und Atmungsapparat), im Stoffwechsel und im Hinblick auf den Bewegungsapparat, kann Karate (wie jede Sportart auch) natürlich ebenfalls für sich in Anspruch nehmen. Sofern es beim normalen Breitensport- Vereins-Karate bleibt und Leistungs- wie Wettkampfgedanke hintenanstehen.

Aber auch da ist Skepsis geboten:

Die aktuell in einem (ungewohnt) selbstkritischen Fachartikel eines Experten benannte „auffällig hohe Zahl von Kniegelenksschädigungen durch Karate, Fehlhaltungen in Becken und Rücken“ werden durchaus als Gegenbeweis („Wermutstropfen“) gesehen und unbestreitbarer Hinweis dafür, „dass mit dem so gesunden Karate etwas nicht stimmen kann“ ¹⁵.

Die „typischen Verletzungen“ des modernen, primär auf „Show-Effekte und Publikumswirksamkeit“ ausgelegten Shotokan-(Wettkampf)-Karate stünden nämlich eindeutig „jeglicher gesundheitlichen Wirkung auf den Bewegungsapparat entgegen“¹⁶.

Es ist also eine selbst erkannte, aber nicht hinreichend wider besseres Wissen vermarktete Lüge, dass Karate „gesund“ sei, und es ist unverständlich, warum die Krankenkassen diesen Unsinn nicht bemerken oder gar noch unterstützen.

Und das „Bauch-Beine-Po“-Karate in kommerziellen Fitnessstudios kann auch nicht gemeint sein. Es ist gar kein Karate – ebenso wenig wie das sog. „Sound-Karate“ des Sportverbandes, in dem nach rhythmischer Musik im Teccnobeat im Akkord auf bunte Bällchen gehauen wird, noch welches ist. Nein, Karate auch in seinen modernsten, geradezu aberwitzigen Facetten ist nicht per se gesund.

Nur traditionelles Karate-Do, in dem nicht sportliche Leistung, Ehrgeiz und Rivalität im Vordergrund steht, sondern das ganze Bemühen wirklich der physischen, psychischen, spirituellen und sozialen Entwicklung des und der Menschen gilt, wo die „Meisterschaft des ICH“ ohne Fragen von Sieg und Niederlage das wahre Wesen der Übung prägt, ist gesundheitsfördernd und

dem Wohle aller dienlich. Es ist also unabdingbar, endlich zwischen destruktivem Karate als Kampf-“Sport“ und konstruktivem Karate-Do als Kampf-“Kunst“ zu unterscheiden. Auch gegen den Mainstream der Vielen und Mächtigen.

Der körperlichen und geistig-seelischen Gesundheit willen !

Fußnoten

1 Allen voran der der Fachverband des DOSB für Karate, DKV e.V., in seinem Fachorgan „Karate“; gehäuft besonders im aktuellen Heft ä02/2012

2 Siehe: Gesundheitsbezogene Wirkung asiatischer Kampfkünste. (Eine empirische Untersuchung am Beispiel der Sportart Karate; K. Krahl, Saarbrücken 2009 (zugl. Wien, Universität, Diss.)

3 Ebd. S.191

4 Dazu z.B. [http://www.netdokter.de/Gesund- Leben/Sport+Fitness/Verletzungen/Verletzungen-beim-Sport-6020.html](http://www.netdokter.de/Gesund-Leben/Sport+Fitness/Verletzungen/Verletzungen-beim-Sport-6020.html) (April 2012)

5 Siehe z.B.: H.-J. Müller: Sportmedizinische Aspekte im Shotokan-Karate; Jena 2002

6 Immerhin kommen in Einzelfällen „Sportler“ im Wettkampf gerade durch die angewandten Kampftechniken auch zu Tode; vor allem die extrem gefährlichen Vollkontakt-“Sport“-Arten und Hybridsysteme / Mixed Martial Arts sind hier zu nennen

7 H.-J. Müller, ebd. S. 10

8 Ebd. S. 13

9 Selbst nach der diesbezüglichen aktuellen Rechtsprechung. Grundsätzliches findet sich zur Einwilligung im Fischer Strafgesetzbuch und Nebengesetze, 55. Aufl. Vor § 32 Rn. 3a ff

10 Verfassung der WHO (Stand am 25. Juni 2009)

11 J. W. Egger: Gesundheit – Aspekte eines komplexen biopsychosozialen Konstrukts und seine Korrelation zu Optimismus und Glückserleben; in: Psychologosche Medizin 1/2010 (S. 38-48); Grundlegend: K. Hurrelmann: Gesundheitssoziologie; Weinheim 2010

12 Die ICD-10 (International Classification of Diseases der WHO jedenfalls klassifiziert Psychische und Verhaltensstörungen dieser Art

13 DKV-“Karate“ 02/2012, S.12

14 Entsprechende Ausschreibungen dort, z.B. S.16

15 „Karate und Gesundheit“ von S. Yamamoto, ebd. S.8

16 Ebd, S.9

Karate macht dumm – Karate-Do nicht !

Mit welcher Selbstherrlichkeit da Unsinn verbreitet, ja der Leser oder Laie für dumm verkauft wird, bloß um fürs Karate zu werben, ist schon abenteuerlich. So z.B. der Bericht über ein angeblich „sensationelles Studienergebnis: Karate macht Kinder schlauer !“.

Dabei bezieht man sich auf eine Untersuchung (von rd. 635 Gymnasiasten und Hauptschülern zw. 13 u. 18 J.) des Zentrums für Gesundheit an der Sporthochschule Köln, wonach nun „Schüler, die sich regelmäßig bewegen, einen 0,5 Punkte besseren Notendurchschnitt als ihre Klassenkameraden (haben), die vorwiegend auf der faulen Haut liegen“ .

Dass regelmäßige Bewegung die Konzentrations- bzw. Leistungs-fähigkeit steigern und so auch schulische Leistungen verbessern kann, soll als Binsenweisheit hier ja gar nicht bestritten werden. Nur aus solch einer Studie, bei der die befragten Kids mit einem Notendurchschnitt von 2 (2,0 bis 2,5) unter allen insgesamt 14 verschiedenen Sportarten, die sie ausüben, auch Karate angegeben haben, zu machen, dass Karate „schlau“ mache, ist dumm und Verdummung. So kann und darf man wissenschaftliche Ergebnisse seriöser Weise wirklich nicht einfach auslegen.

Schlimmer noch, es wird gelogen: Nach Recherche der Originalquelle steht nämlich fest, dass die Kids gar nicht dezidiert „Karate“ angekreuzt haben, wie ja behauptet, sondern ganz allgemein „Kampfsport“ – und dazu gehören theoretisch sehr viele Disziplinen – ja vielleicht war Karate bei den praktizierten Sportarten der befragten Schüler tatsächlich nicht einmal dabei, man weiß es ja gar nicht...

Ok, Sport hält Körper und Geist (vor allem Gedächtnis) fit, das ist nun nichts Neues . Allerdings gilt auch, und darum geht's hier: Man soll es mit dem Sport nicht übertreiben, etwa in Richtung Leistungs- und Wettkampfsport (wie dem modernen Karate), denn im Gegensatz zu gut dosiertem körperlichen Training (traditionellem Karate-Do) führen Überbelastungen von längerer Dauer sogar zur Rückbildung von Dendriten, jener Fortsätze von Nervenzellen im Gehirn, die Nachrichten von einer Zelle an die andere weiterleiten. D.h., je mehr Sport, je gefährlicher und ungesünder - und in diesem Kontext: dümmer !

Hirnforscher haben sogar beobachtet, wie zu viel körperliche Aktivität im Gehirn zu einer Rückbildung des Hippocampus (u.a. Organisator des Langzeitgedächtnisses) führte – und das sollte den vermeintlich positiven Sportfolge-Befunden in wissenschaftlich gebotener Ausgewogenheit immer entgegengehalten werden.

Mit der hier kritisierten dümmlichen Aussage „*Karate macht Kids schlauer*“ wird also von Karate-Leuten gleich in mehrfacher Hinsicht „dummes Zeug“ in Bezug auf „ihr Karate“ behauptet und damit die Adressaten dieser Werbebotschaften entweder für dumm gehalten (dies nicht hinterfragen zu können) oder für dumm verkauft (das Ganze unkritisch glauben zu sollen).

Oder ist derartiges Vorgehen etwa besondere Gerissenheit, ein findiger Winkelzug, eher geschäftstüchtige Bauernschläue ? Entweder spielen die Polit-Funktionäre ihren Verbandsmitgliedern und vor allem potentiellen neuen Mitgliedern mit dieser Werbung, ohne zu wissen, wie falsch sie da selber liegen (also unwissend-dumm) etwas vor, oder sie tun dies ganz absichtlich (ergo raffiniert), um ihre eigennützigen Ziele zu verfolgen. Ersteres müsste man bei altgedienten Karateka, wie sie die Funktionäre wohl allesamt sind, als offenkundige Durchkreuzung und Widerlegung der eigenen These sehen. Das wäre Dummheit.

Für Letzteres, die Raffinesse, spräche, wie sehr schon in punkto behaupteter „Gewaltreduktion durch Karate“ die Wahrheit systematisch verdreht wurde und wird, um als bloße Sportart („Karate als Weg der Faust“) vom wissenschaftlich nachgewiesenen Abbau der Aggressivität und Gewaltbereitschaft durch speziell (und nur) traditionelle Kampf-künste, wie Karate-Do („Karate als Weg des Herzens“) zu profitieren und für sich werbewirksam auszunutzen und zu vermarkten. Ebenso die pauschale und damit unseriöse wie de facto unsinnige Behauptung, Karate sei per se etwa besonders „gesundheitsfördernd“ .

Ein weiteres Indiz für intelligente Berechnung, List und Tücke bei der „Verdummung“ eigener und potentieller Mitglieder ist, dass in dem olympischen Sportkarate-Verband (DKV) nun ausgerechnet auch noch „Japanese Do“ verkauft wird – ungeachtet dessen, dass die Philosophie und Praxis des „Do“ genau das Gegenteil meint von Sport-Ideologie, Leistungs- und Wettkampfgedanken. Karate als Sport und Karate-Do als Budo, als „spiritueller Weg“ sind grundverschieden, ja ihrem Wesen nach völlig konträr .

Der originäre (daoistische, buddhistische) „Do“-Gedanke der traditionellen Kampf-„Künste“ (als Weg der Selbsterkenntnis und Sieg über sich selbst) ist vom Sport (als kultivierte Methode des Sichmessens, der Rivalität, von Sieg und Niederlage) geradezu „pervertiert“ worden und kann gar nicht in den Sport hineingetragen werden. Es wäre ja auch absolut kontraproduktiv...

Das demnach schon absurde Angebot des „Japanese Do Coaching“ hat in Wahrheit auch überhaupt nichts mit „Do“ im obigen Sinne zu tun. Sein entblößendes Motto: „Erfolgreiche Menschen – siegende Wettkämpfer“ .

Es geht allein um die nur *vorgebliche* Integration der japanischen Do-Philosophie in den modernen Kampfsport, so dass man glauben möge, es gäbe traditionelles „Do“ (Budo) auch im modernen Karate. Das ist gezielte Irreführung, bestenfalls eine Notlüge (aber doch Lüge), um der Kritik der Traditionalisten und erklärten „Sportgegner“ aus den Reihen der „Do“-praktizierenden Kampf-„Künstler“, aber vor allem eigener Mitglieder, die im Karate mehr als nur den Sport suchen, vermeintlich etwas entgegenzuhalten und anbieten zu können. Dreist !

Karate (mit seinen dort üblichen Sport- wie Polit- und Marketing-Strategien) ist dumm, hält für dumm – oder macht dumm. Wie sonst kann man den Blödsinn, der da immer wieder verkauft wird, nennen, die Motive, die Taktik werten, gezielt Halb- und Unwahrheiten zu verbreiten ? Es ist doch für schon nur einigermaßen Schlaue leicht zu durchschauen und zu entlarven, dass weder die behauptete Gewaltreduktion, noch die vermeintliche Gesundheitsförderung und auch nicht die postulierte Intelligenzförderung durch Karate-Sport den Tatsachen entsprechen; auch nicht eine Orientierung auf die „Do“-Lehre.

Es ist allein die nicht-sportorientierte Ausrichtung der traditionellen Kampfkünste des Budo (zu denen Karate-Do, nicht aber Sport-Karate zählt), die den Menschen körperlich, geistig und seelisch fördert, die Persönlichkeit bildet, Achtsamkeit und Mitgefühl (Gewaltverzicht, Frieden) lehrt, an Leib und Seele gesund macht.

Konkurrenzloses Üben mit Partnern ohne Leistungsdruck in einer Dojo-Gemeinschaft Gleichgesinnter, sanfte Körperarbeit mit Yoga, chinesischer Gymnastik und Qigong (statt leistungsbetonte Sportgymnastik und funktionales Training), das von einem Lehrmeister individuell begleitete Arbeiten mit und Überwinden der eigenen psycho-physischen Grenzen (nicht der des Gegners), das Lernen uralter Bewegungs- und Energieprinzipien (auch und gerade Wettkampf-untauglicher), Meditation und spirituelle Besinnung (statt

psychologisches Taktik-Training), die praktische Befassung mit altem Wissen und das aktive Studium überlieferter fernöstlicher Weisheitslehren und Philosophien dienen dem ganzheitlichen Wachstum und der Weiterentwicklung des Menschen auf dem Weg.

Das dem Karate fehlende Wesen des „Do“ beim Karate-Do ist es, das uns „gut“ macht, körperlich und geistig fit – also „friedlich“, „gesund“ und „schlau“.

Karate als Sport hingegen muss den Nachweis erst noch erbringen, dass es in seiner diesen Zielen total widersprechenden Theorie und Praxis des aggressionsfördernden Wettkampfes, des ungesunden Leistungssports und der unverständigen Einfältigkeit im Umgang mit Wahrheit und Wirklichkeit zu etwas nütze sei...

Karate macht unglücklich – Karate-Do nicht !

Dass ganz entgegen aller Propaganda des olympischen Sportkarateverbandes (DKV) Karate in Wahrheit nicht friedlich sondern aggressiv macht, nicht gesund sondern sogar „krank“ und letztlich auch nicht etwa intelligenter sondern vielmehr „dumm“ – und nämlich nur das Karate-Do (als Budo) nicht – wurde bereits in einer eigenen Schriftenreihe des Institut für Budopädagogik (IfBP) mit entsprechenden Nachweisen, wissenschaftlichen Belegen, Literatur und harten Fakten nachgewiesen.

Auch wurde explizit beklagt, dass vonseiten der Fachverbände hinsichtlich angeblich positiver Wirkungen ihres Kampfsports, insbesondere „gegen Gewalt“, immer wieder Studien (v.a. die des Autors „Kampfkunst als Therapie“) in ihren Ergebnissen geleugnet oder fehlinterpretiert und Aussagen verdreht und verfälscht werden. Budo-Künste und deren positive Auswirkungen auf die Persönlichkeit der Ausübenden einfach mit bloßem Wettkampfsport und dessen Folgen gleichzusetzen, ist ebenso falsch wie unseriös und reiner Bauernfang mit Werbelügen.

Es ist klar, dass Budo und Sport unvereinbar, vollkommen gegensätzlich sind und sportpolitische Gleichmacherei und Etikettenschwindel allein wirtschaftlichen Interessen dient.

Hier soll ein weiterer, zielgerichtet zur Mitgliedergewinnung verbreiteter Unsinn kritisch diskutiert werden, und zwar die aberwitzige Behauptung, dass „Karate glücklich mache“¹. Richtig ist: Das Gegenteil ist der Fall.

Es wird im Folgenden dargelegt und begründet, dass die meisten Aktiven im Sportkarate unzufrieden werden (sind) und im Grunde frustriert mit dem Karate wieder aufhören (werden). Im Karate-Do aber nicht.

Was ist „Glück“? Neben einer momentanen starken Gefühlsregung, die auf Anreiz eines Erfolges, also auch den Sieg über einen Gegner im Wettkampf, zurückgeführt werden kann und vielleicht auch kurzfristig „glücklich“ macht, ist

¹ <http://jksv.de/pages/sportabteilungen/shotokan-karate/karate-macht-gluecklich.php>; abgerufen 25.6.2014; oder auch hier: <http://www.report-psychologie.de/news/artikel/fit-und-gluecklich-durch-karate/>, abgerufen 25.6.2014

Glück eine stabile Form persönlichen Wohlfühlens, Zufriedenheit und nachhaltigen Erlebens von Freude.

Auch können psychosomatische und körperliche Empfindungen (Sex, wohlige Erschöpfung und Entspannung, Sonnenwärme, Essensgenuss) spontanes, reflexionsfreies Glückserleben auslösen, aber das ist nicht von Bestand und Dauer jener Gemütsverfassung des Glücklichseins, das etwa durch positive Gestaltung der sozialen und mitmenschlichen Bindungsfaktoren (Familie, Gruppenzugehörigkeit, Harmonie und Sicherheit) als eine bedeutsame psycho-emotionale Lebensqualität entsteht.

Karate, 1-2 Mal die Woche abends als Breitensport betrieben oder aber auch intensiv als Leistungssport soll nun in diesem Sinne „glücklich machen“? Weder das Erste (Freizeitsport-Karate im Verein) noch das Zweite (Wettkampfsport im Verband) bieten hinreichend wirksame, stabile Intensiverlebnisse, um diese These auch nur annähernd glaubwürdig zu stützen:

Hobbykarate vermittelt nur oberflächliche, d.h. zu Fitness-für-jedermann verflachte Bewegungserfahrungen, die den modernen Anforderungen, für alle Teilnehmer passend und somit technisch möglichst anspruchslos zu sein, genügen müssen und daher echtes (körperliches und geistiges) Eintauchen in eine traditionelle kulturfremde Bewegungslehre (und -philosophie) gar nicht erlauben.

Und das olympische Leistungssportkarate mit seinem perfektionistisch orientierten Training der wenigen spezialisierten Wettkampferfolgstechniken (unter Weglassung alles „überflüssig Anderen“ⁱ) ist naturgemäß etwas nur Vorübergehendes für eine kleine Minderheit der besonders geförderten Elite.

Beides, modernes Freizeit- und „Erfolgs“-Karate, kann per se „glücklich“ nicht machen. Während die zig tausend Mitglieder des Dachverbandes im Grunde nur zeitweise, meist eher Monate oder wenige Jahre aktiv sind und dann am Ende dadurch offensichtlich doch vom Glücklichsein und -werden nicht betroffen, unglücklich damit, eben wieder aufhören, können die vergleichsweise wenigen anderen und immer nur zeitweise (Verbands-)Repräsentanten des Wettkampfsports im Drill auf Leistung und Sieg sich bei Erfolg am Hormon-Cocktail (Endorphine, Oxytocin, Dopamin, Serotonin) berauschen – aber Glück im Sinne eines nachhaltig erfüllenden (Er-)Lebens ist das nicht.

Die Freude an rein äußeren Dingen (die dem Verständnis der Schulung im Budo als Auseinandersetzung mit den inneren, esoterischen, spirituellen Aspekten der Kampfkunstlehre widersprechen) währt nur kurz und richtet das Augenmerk auf allein in Konkurrenz bewertbare Maßstäben (eben olympisch) – und nicht auf das innere Selbst, das ja als „Erleber“ eigentlich Ziel und Motor von Glück ist.

Dem Breitensport der Massen fehlt die Tiefe der eigentlichen Weg-Kunst („Do“). Dies zwar auf eine andere Weise wie dem Spitzensport der wenigen Leistungsträger, aber Verflachung dort wie Spezialisierung hier gehen am originären Wesen und Wirken des Karate-Do vorbei, verwässern oder reduzieren, was eigentlich als Ganzheit in der Tiefe und Fülle „studiert“ sein will.

So werden im immer nur an der Oberfläche kratzenden bloßen Hobby-Karate der Sportvereine ebenso wie im das Meiste als unwichtig vernachlässigenden (eben spezialisierenden) Wettkampfkarate die wahren und nämlich für den Menschen erst bedeutsamen Inhalte und Prinzipien der Kampfkunst Karate-Do gar nicht „gelebt“. Karate ist so gesehen Sinn-los.

Die Folge sind Missverständnis (Karate sei = Karate-Do), damit Entwertung einer praktischen Philosophie / Lehre zu reinem Fitness- und Freizeitvergnügen oder rivalisierenden Leistungsvergleich im „Höher-schneller-weiter“. Dass solch eine Pervertierung einer ursprünglich eher als Heilkunst / Lebenskunst aufzufassenden Budo-Schulung zu einer versporteten Banalbewegung oder „ich bin besser als Du“-Meisterschaftsselektion nicht glücklich machen kann, wie das Praktizieren der bewährten Weg-Systeme es verspricht, liegt auf der Hand. Eher unerfüllt, in der Suche nach dem Eigentlichen unbefriedigt, unglücklich.

Unglücklichsein, das unangenehme Gefühl von Missmut, einer gewissen Unlust und Verdrossenheit kommt nun mal dann auf, wenn enttäuschte Erwartungen und unerfüllte Wünsche das Engagement ausbremsen, wenn Frustration weitere Bemühungen durchkreuzt, etwas keinen Spaß mehr macht oder als sinnlos empfunden wird. Wenn Vorstellungen sich ändern oder Hoffnungen sich zerschlagen, im Karate nicht gefunden zu haben, was das Karate-Do verspricht, ist das auch Ursache für das Beenden der Karateaktivität im Breitensportsinne. Und erfolglose Wettkämpfer finden auch keine Befriedigung in den Niederlagen. Kein Funken also von glücklich-machendem Karatesport...

Kein Wunder auch: Stumpfsinniges Wiederholen unverstandener, in der falschen Ausführung auch unsinniger und ungesunder Techniken, bloßes

Hinundhergehen in der sog. Grundschulung (Kihon), zudem in fremden Turnhallen und unter dem Kommando meist in Methodik und Didaktik sowie grundlegendem Fachgebietswissen (Wesen des Budo) unausgebildeten Trainern (die ja eben auch keine echten „Meister“ oder Lehrer“ im Sinne des originären Karate-Do sind und in etwa in der Lage, in das rechte Verständnis der Lehre einzuweißen), dann auch in der Regel bei der angesprochenen Fluktuation und nur sporadisch kommenden, häufig wechselnden Gruppenmitgliedern (die keine Gemeinschaft Gleichgesinnter in einem Dojo, sowas wie Budo-„Familie“, -Freunde sind), hat nach einiger Zeit nur noch wenig Attraktivität, zu motivieren, um im Karate sein Glück zu suchen.

Neben den am Budo und Karate-Do als Kampfkunst gemessenen so banalen Inhalten des Karatesports sprechen auch die reinen Zahlen der Austritte aus dem DKV für das Unglücklichsein mit und schnell Unglücklichwerden durch das moderne 0815-Karateⁱⁱ.

Dennoch wird im verbandstypischen Generalangriff systematischer Verdummung wieder etwas angeblich Positives über Karate behauptet, das auf die Variante der dort nur praktizierten sportlichen Ausübung überhaupt nicht zutrifft und wofür keinerlei Belege herangezogen werden könnten. Es gibt keinerlei wissenschaftliche Untermauerung der Propaganda, dass Karate glücklich mache.

Hingegen bietet Karate-Do, also die originale traditionelle Variante nach den Prämissen des Budo, des Weges und der Kampf-Kunst aber in Theorie und Praxis jene „Heilseins“-Erfahrungen, die Glück und Glückserleben wirklich ermöglichen. Denn in seinem engen Bezug auf die Weisheitslehren und Lebensideologien yogisch-buddhistischer Philosophie hat Budo-Karate, also Karate-Do, inhaltlich und methodisch viel mit historisch bewährten Übungen und Schulungen der Körper-Seele-Geist-Einheit gemein.

Karate als Do, als Instrument und Vehikel bewegungs- und partner-orientierter Selbsterforschung und Selbsterkenntnis, als dynamische Bewegungsmeditation ursprünglichen „Tempelboxens“ⁱⁱⁱ, als „Kampf für das Gute“ (in sich selbst und in der Welt) transzendiert nämlich Technik und Bewegung im Suchen und Streben nach Glück. Tatsächlich!

So lehrt Budo ja die rechte innere und äußere Haltung, Frieden, Wertschätzung, Achtsamkeit und Bewusst-Sein. Das macht dann Glücklichein erlebbar – und erlernbar. Und das ist eine wundervolle Nachricht!

Die dem buddhistisch inspirierten Budo zugrundeliegende Lehre der „Schulung des Geistes zum Glück“ besagt:

„Die systematische Schulung des Geistes – die Entfaltung von Glück, die echte innere Wandlung durch die absichtliche Auswahl von positiven Geisteszuständen und die Ausrichtung darauf einerseits sowie das Herausfordern der negativen mentalen Zustände andererseits – ist aufgrund der Struktur und der Funktion des Gehirns möglich“^{iv}.

Karate-Do als esoterische Praxis erhöht in systematischer, in mentale Übungen eingebetteter Form praktizierter Selbsterforschung und Selbstbestimmung, Selbstbeherrschung und Selbstwirksamkeitserleben die Selbstbehauptungschancen im Alltag und damit wichtige Faktoren von seelischem Gleichgewicht und Erleben von Glück^v.

Budo / Karate-Do ist, so gesehen, eine der Methoden, um negative Geisteszustände wie Hass, Eifersucht und Zorn durch geeignete meditative Übungen – auch in der Bewegung oder sogar im auf Beobachtung und Kontrolle von Gedanken und Gefühlen orientieren Zweikampf mit einem dabei behilflichen Partner – mit der Zeit zu überwinden. Um Loslösung von schädlichen Affekten wie Habgier, Eifersucht oder Todesfurcht zu fördern und dem jeweiligen Glücksideal näher zu kommen, bilden philosophische Theorie und praktische Lebenskunst eine Einheit.

Übung der Übung (nicht des sportlichen Erfolgs willen) willen, genügt den Kriterien, glücklich zu werden, denn Glückseligkeit müsse auch die zugehörige Tätigkeit sich selbst genügen^{vi}. Derartiges Verständnis entwickelten auch schon alte griechische Philosophen, die den Weg zum Glück ebenfalls darin sahen, „meinungslos“ zu bleiben^{vii}, sich also jeglichen Urteils zu enthalten, wie es im Zen-orientierten Karate-Do auch im Sinne des Mushin geübt wird^{viii}.

Auch in den modernen Lebenskunst-Lehren ist neben dem Prinzip „Genuss (volle Hingabe an den Augenblick“ statt Streben (Mehr-wollen, Wetteifern)“ immer wieder „Selbsterkenntnis“ der Weg zum Glücklichsein.

All das ist im Budo stets Inhalt, Methode und Ziel. In diesem Sinne macht Karate-Do vielleicht glücklich, wenn man das Glück hat, einen Lehrmeister zu finden – aber modernes Karate, das in der Breitensportbewegung auch in „Sound-Karate“ oder Karaterobics mutiert, ganz sicher nicht !

Vor allem deshalb ist die auf traditionellen Kampfkünsten basierende Budo-Pädagogik in Erziehung, Therapie und Coaching so sinnvoll – und erfolgreich^{ix}.

ⁱ Jakhels „Wettkampferfolgstechniken“

ⁱⁱ Trotz aller Vereinheitlichungsbestrebungen des DKV sind die Stilrichtungen dort zersplittert in konkurrierende Abteilungen gleicher Schulen, z.B. Shotokan, Shotoryu und Shoto-ha, auch Wadokai und Wadoryu, Gojukan und Gojuryu, Shorinryu-seibukan und Shorinryi-siusinkan, Koreanisches Karate und Tangsoodo (auch koreanisch) und daneben noch stilloses, pardon, „stiloffenes Karate“

ⁱⁱⁱ Siehe die frühesten Übungen des Sho-pa-lo-han-sho, der „18 Hände Buddhas“, Urgrund Bodhidharmas Shaolin-Tempel-Training

^{iv} Dalai Lama / Howard C. Cutler: Die Schulung des Geistes für das Glück; Zit. n. Löhndorf, A. (Hrsg.): *Glück*. Ein Lesebuch zur Lebenskunst; München 2002, S.81

^v Klein, Stefan: Die Glücksformel oder wie die guten Gefühle entstehen; Reinbek 2002

^{vi} Z.B. bei ARISTOTELES, siehe Nikomachische Ethik X, 7 (1177 a S. 19f)

^{vii} Engstler, A.: Die pyrrhonische Skepsis. In: Friedo Ricken (Hrsg.), *Philosophen der Antike*, Bd. II, Stuttgart u.a. 1996, S. 10

^{viii} Budo-Begriff „Mushin“: Ein für alles offener Geist, der sowohl von Gedanken als auch von Gefühlen befreit ist. Ziel des Kampfes und der Bewegungspraxis; siehe dazu: Soho, T.: *The Unfettered Mind*; Tokyo, Kodansha International Ltd., 1986

^{ix} Wolters, J.-M. u.a. (Hg) : *Budopädagogik. Kampfkunst in Pädagogik, Therapie und Coaching*; Augsburg 2008; und: Wolters, J.-M. u.a. (Hg): *Budopädagogik. Das erzieherische Wesen der Kampfkunst und budopädagogische Perspektiven*; Norderstedt 2014; Wolters, J.-M. (g): *Budo – Pädagogik – Therapie*; Wien, 2016