

Karate-Do – Der Weg der leeren Hand

Bedrohungen, Konflikte und gewaltsame Auseinandersetzungen waren immer schon ein Teil der menschlichen Entwicklungsgeschichte. Damit verbunden waren Überlegungen und Verteidigungsstrategien sich gegen Gewalt zu wehren und im Kampf zu bestehen. Aus diesen Überlegungen entwickelten sich sowohl Waffentechniken als auch waffenlose Verteidigungstechniken.

Kampfkünste waren von Beginn an Kriegstechniken (Bujutsu) und entwickelten sich insbesondere durch den Einfluss des Zen-Buddhismus zu Bewegungskünsten (Budo) mit starken meditativen und philosophischen Hintergründen. Durch Zeremonien und Rituale sowie ethischen Verhaltensregeln (Dojokun) wird dieser Weg (Do) als Methode gesehen, um eine innere Entwicklung mit positiver Wirkung auf die Persönlichkeit und den Charakter zu erreichen. Nach dem 2. Weltkrieg entwickelte sich Karate dann auch als Kampfsport mit einem eigenen Regelsystem, um Wettkämpfe abhalten zu können. Im Sportkarate stehen heute Leistungsvergleich, Bewältigung des Alltagsstress, aber auch Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund.

Kampfsport oder Kampfkunst eignet sich aus psychologischer Sicht hervorragend, um das eigene Selbstwertgefühl zu steigern und Aggressionen sowie negativen Stress gezielt abzubauen. Die Folge ist die Erhöhung der Stresstoleranz, die Entwicklung und der Ausbau der Selbstdisziplin sowie die Erlangung von Selbstkontrolle und die Verbesserung der Kritikfähigkeit.

All diese Kompetenzen führen durch die regelmäßige Ausübung von Kampfsport oder Kampfkunst in Verbindung mit den dazugehörigen Verhaltensregeln und Ritualen zur Weiterentwicklung und Festigung von positiven Charaktereigenschaften und innerer Sicherheit.

Wesentliche Voraussetzung ist die Kontinuität des Trainings. Regelmäßiges Training unter der Leitung von speziell ausgebildeten Trainern, Lehrwarten und Übungsleitern zeigt nicht nur mental und psychisch positive Wirkungen, sondern erweist sich auch als gesundheitsfördernd, wie beispielsweise durch Stärkung des Immunsystems. Außerdem kann die Erhöhung der körperlichen Belastbarkeit und die Erhaltung der Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter eine Steigerung der Lebensqualität mit sich bringen und dadurch eventuell auch eine lebensverlängernde Wirkung haben.

Um eben ein solches qualitativ hochwertiges Training gewährleisten zu können, bedarf es einer umfassenden Aus- und Fortbildung der Trainer, Lehrwarte und Übungsleiter, die neben ihrer fachlichen und sozialen Kompetenz auch viel Eigenengagement aufweisen müssen, um ihrer verantwortungsvollen Aufgabe gerecht werden zu können.

Alfred L., 4. Dan