

# 5 kleine Geheimnisse eines erfolgreichen Karateka

## Was macht einen großartigen Karateka aus?

Die Antwort auf diese Frage wird schon seit Jahrzehnten diskutiert und ändert sich mit der Zeit. Der eine behauptet, dass nur außergewöhnliche technische Fertigkeiten einen großartigen Karateka ausmachen. Ein anderer meint, dass Demut, Stärke und Mut einen Karateka auszeichnen. Ein Dritter murmelt etwas von einem „schwer zu definierenden Samurai-Spirit“, der aus jeder Pore eines großen Karateka sickert.

## Was ICH glaube?

Nach reiflichem Reflektieren über all meine Besuche auf Okinawa – der Geburtsstätte des Karate – zusammen mit meinen Beobachtungen während der 21th World Karate Championships in Paris, denke ich, dass ich da ein paar Ideen dazu habe. Und diese sind weit entfernt von irgendeinem pseudo-esoterischen östlichen Mambo-Jambo. Wenn es darum geht großartig zu sein - es spielt keine Rolle in welchem Bereich - gibt es ein paar universelle Prinzipien, die sich mehr oder weniger auf alles anwenden lassen. In diesem Fall sprechen wir über Karate (egal welches Karate, ob Hobby, Sport oder professionelles).

Obwohl wir alle gerne über die unglaublichen Momente des Triumphs, das Fotofinish und die Medaillen am Podium hören, ist die Wahrheit über die meisten solcher Kunststücke und großen Menschen banal und sehr langweilig. Endlose Stunden der Wiederholungen, permanente Frustration und tägliche Erschöpfung – und das nur als Appetitanreger.

Nachdem das gesagt wurde und du immer noch wissen möchtest, was es wirklich braucht, um ein großartiger Lehrer oder Übender des Karate zu werden, gibt es da ein paar Dinge, über die du dir klar werden musst.

Kurz, es gibt 5 Prinzipien, die entscheidend sind. Bist du bereit?

## 1. Talent ist überbewertet

Um zu beginnen, Talent wird übertrieben aufgebauscht. Einige Beispiele: Michael Jordan ist nicht sein High School University Basketball Team, Albert Einstein fiel bei seinem ersten Hochschulexamen durch und Immanuel Kant veröffentlichte nichts Erwähnenswertes bis er 50 war.

Eigentlich ist eine überraschend große Anzahl an Erfolgsmenschen in ihren Anfangsjahren nicht sehr vielversprechend gewesen.

### WARUM

Du weißt schon warum. Es gibt eine Menge an Studien, die andeuten, dass frühe Begabung nur einen geringen Teil des späteren Erfolgs ausmacht. Eine Studie fand heraus, dass nur wenige, die in ihrer Jugend schon als besonders begabt galten, weiter machten, berühmt und wohlhabend wurden.

*„Natürlich heißt das nicht, dass Talent nicht hilft.“ – „Das tut es.“*

Neben ihren natürlich vorhandenen Fähigkeiten wurden jene Menschen, die schon früh Begabung erkennen ließen, auch mehr gefördert als andere – was möglicherweise zu einem Multiplikator wurde. Anders formuliert, talentierte Menschen bekommen früher mehr Aufmerksamkeit und Möglichkeiten ihre Fähigkeiten zu verfeinern. Das im Hinterkopf, ist es nicht schlecht befähigt zu sein. Dennoch, es ist bewiesen, dass wenn erst einmal eine Schwelle erreicht ist, Talent keine signifikante Rolle mehr spielt.

*„Also, dran bleiben und nicht aufgeben“*

## 2. Bewusstes Üben

Nun, wenn Talent alleine nicht zu Größe führt, was dann?

*„Die Antwort lautet üben, üben, üben.“*

Wie Anders Ericsson, eine Autorität der theoretischen und experimentellen Leistungsphysiologie, schon über „Bewusstes Üben“ zitiert wurde: „Es braucht rund 10.000 Stunden Training um Weltklasseniveau zu erreichen. Es geht aber nicht nur um die Zeit (Quantität), die du investiert hast, es geht vielmehr um die Art, wie du sie genutzt hast (Qualität).“

*„Aber natürlich war dir das schon bekannt.“*

Wir können das anhand von Kumite veranschaulichen: Wenn man mit dem Kampf beginnt, ist es schwierig am Partner einen guten Treffer zu landen. Mit mehr Übung (ca. 50 Stunden) ist eine durchschnittliche Person fähig den Partner viel effektiver zu treffen und kann sich so mehr am Kumite erfreuen. Wie auch immer, nach diesem Punkt machen die meisten keine Fortschritte mehr.

*„Das gleiche gilt auch für viele andere Bereiche des Karate.“*

### WIEDER WARUM

Weil die meisten aufhören sich zu verbessern, da sie nicht mehr bewusst an ihren Schwachstellen arbeiten (jenen Stellen, die nicht so viel Spaß machen für den normalen Menschen). Wenn du aber Fortschritte machen möchtest, musst du dich immer verbessern – bewusst. Solltest du aber keine Fortschritte sehen, keine Panik.

*„Hacking away the unessential“, wie Bruce Lee schon sagte und du wirst Fortschritte sehen.*

## 3. Konzentriere dich auf die Grundlagen

Als ich das erste Mal Japan und Okinawa besuchte, hatte ich - lass es mich so formulieren - ein böses Erwachen in der Welt des realen Karate. Es war nicht so überraschend, dass jeder wirklich, wirklich, wirklich, wirklich, wirklich sehr gut war (das hatte ich bereits erwartet). Es war eher, dass WIE sie ihre Zeit damit verbrachten. No fluff, no fancy pansy stuff. Nur die reinen Grundtechniken.

*„Kihon, kihon und noch mehr kihon.“*

Du weißt schon, die Dinge, die man als Weißgurt geübt hat. Die Grundlagen eben. Die Japaner haben verstanden, was die Guten von den Großen trennt. Und die meisten von uns sind wirklich schlecht in der Grundschule.

### WARUM

Einfach, weil wir uns immer einreden, dass die Grundlagen nur für Anfänger sind und wir „schon darüber hinaus“ sind. Aber das ist eine Lüge. Tatsächlich verhält es sich so, dass je höher du hinauf kommst, egal in welchem Gebiet, desto mehr verstehst du, wie wichtig das Training der Grundlagen ist und es auch immer sein wird. Sieh dich um und du wirst erkennen, dass auf jedem Gebiet, egal ob Golf, Schach, Technik, die Besten nicht so wurden, weil sie Tonnen von neuen, fortgeschrittenen Fähigkeiten (welche ohnehin mit der Zeit kommen) erworben haben, sondern weil sie immer nur ihre ersten, einfachsten Fähigkeiten verbesserten, lange nachdem ihre Konkurrenten diese schon längst vergessen hatten. Bleib' dran und übe Kihon – lerne den Kampf zu genießen. (Ich meine, keiner mag Bier, wenn er es zum ersten Mal probiert, richtig?).

*„Denke immer daran, du bist nie zu alt um groß zu werden.“*

## 4. Lerne von den Besten

Einer der größten Täuschungen ist, dass Top-Karateka im Alleingang geheime Rezepte für Erfolg fanden, die sie sicher vor der Welt versteckten. Gut, einige vielleicht, aber sicher nicht die meisten.

*„Um der Beste zu sein, musst du von den Besten lernen und zwar von ihren Fehlern wie Erfolgen.“*

Nun, ich sage nicht, dass du um die halbe Welt reisen musst um eine außergewöhnlicher Person zu treffen (so wie ich es gemacht habe). Du musst dich nur kontinuierlich motivieren, z. B. durch Freunde, suche Inspiration auf Seminaren, YouTube, in Artikeln und Büchern, recherchiere über dein Handwerk und zwar in den besten Quellen, die du finden kannst. So lernst du wirklich von den Besten. Meine rote Flagge für schlechte Karateka ist ihre Tendenz andere Schulen, Stile, Organisationen oder den allgemeinen Wettkampf zu missachten. Sie nehmen an, dass ihre Gegner nicht hart genug arbeiten oder sich nicht genug der Verfeinerung ihrer Fähigkeiten widmen. Sie gehen immer von den Fehlern anderer aus um Kapital daraus zu schlagen ... anstatt von anderen zu lernen um selbst besser zu werden.

*„Verdammt großer FEHLER.“*

Wahre Fähigkeit kommt davon der Beste sein zu wollen (für sich, nicht für andere) und sehr guten Lehrern. Suche konstant nach den besten Lehrern und anderen Karateka, die dir helfen, dich zu motivieren, besser zu werden, Tag für Tag. Umgib dich mit Mittelmäßigkeit und es wird dir leicht fallen dich gut zu fühlen. Aber so wirst du nie etwas Besonderes erreichen.

*„Lerne von allem und jedem.“*

## 5. Es braucht viel Liebe und Hingabe

Spätestens jetzt sollte wohl klar sein, dass nur wenig davon für den „normalen Menschen“ angenehm ist. Tatsächlich ist vieles davon nervig und mühsam. Die Schwächen verbessern, Grundlängen zu üben bis sie zu einer zweiten Natur werden, sich disziplinieren um alle Ablenkungen zu eliminieren, die das Ego unterhalten ... ja, das kommt nicht einfach so. All das ist eigentlich genau das Gegenteil der menschlichen Natur.

*„Du brauchst wahrlich Leidenschaft für Karate um wirklich gut in diesen Dingen zu werden.“*

(Zum Glück liest du das hier, das sagt mir, dass in dir ein kleiner Karate-Nerd sitzt, der darauf wartet freigelassen zu werden)

Um in etwas gut zu sein (ich meine wirklich gut, nicht der Aufschneider auf der Straße) musst du motiviert sein und auch lernen, wie du dich motivierst. Es ist frustrierend, anstrengend und du wirst lange Zeiten durchmachen, in denen du dich fragst, warum du das auf dich nimmst. Fast wie ein Paradoxon von Zenon, du läufst, aber das Ziel erreichst du nicht. Deshalb ist es wichtig den Prozess, das Training, zu lieben oder du wirst eine sehr harte Zeit vor dir haben. Das bringt uns auch gleich zum wahren Geheimnis des Erfolgs:

*„Um erfolgreich in allen deinen Bestrebungen zu sein musst du einfach lieben, was du tust.“*

Du machst es nicht um bemerkt zu werden, um reich zu werden oder um deine Mutter glücklich zu machen. Du machst es um deiner selbst willen. Weil die Suche danach, es richtig zu machen oder zumindest nah daran zu kommen, etwas ist, das sehr tief aus deiner Seele kommt. Es ist das erste, woran du denkst, wenn du aufstehst und das letzte, wenn du zu Bett gehst.

*„Es ist nicht immer Spaß, aber äußerst lohnend. Und solange du dich an die 5 Prinzipien hältst, wird es das alles definitiv wert sein.“*

**„Also, sei wahrhaftig mein Freund, Größe ist in dir.“**