

Okinawa-GoJu-Ryu-Karate – Was verbirgt sich dahinter? Gesunder Kampf

Im Interview mit **UNIVERSUM MANN** schildert Dr. Michael Eisenmenger seine Eindrücke zur Trainingspraxis beim Okinawa-GoJu-Ryu-Karate und zum weltanschaulichen Hintergrund dieser fernöstlichen Kampf-„Kunst“.



UNIVERSUM MANN: Dr. Eisenmenger, Sie haben mit 45 Jahren erstmals mit dem Karate begonnen und trainieren seit 18 Monaten. Was sind Ihre allgemeinen Eindrücke?

Dr. Michael Eisenmenger: Ich reagiere jetzt viel gelassener und schneller auf psychische und physische Herausforderungen des modernen Lebens. Auch stellte ich sehr bald eine Verbesserung meiner Kondition, Koordination, Beweglichkeit und Kraft fest. Und, im Allgemeinen, nach dem Training bin ich immer guter Laune!

Kann man mit jedem Alter beginnen?

Wie gesagt, ich bin 47. Unser Trainer Raoul Vogel und noch ein Kollege im Verein sind genau so alt. Unsere jüngsten Mitglieder sind gerade mal 14 und in einem anverbundenen Kinderverein beginnen die Kleinen mit ca. 5 Jahren!

Das Alter ist überhaupt kein Faktor – lediglich der Wunsch, sich physisch zu betätigen, fit zu werden und auch noch Selbstverteidigung zu erlernen, ist relevant.

Was bewirkt bzw. wie wirkt GoJu Ryu?

GoJu Ryu ist einer der ältesten Karatestile. Das Karate hat seinen Ursprung auf Okinawa, einer kleineren Inselgruppe südlich der japanischen Hauptinseln. Obwohl fast alle Unterlagen und Niederschriften über das Karate in den vernichtenden Schlachten auf Okinawa zum Ende des 2. Weltkriegs zerstört wurden, sind Historiker sich inzwischen ziemlich einig, dass Okinawa-GoJu-Ryu eine Synthese aus dem okinawanischen „Tode“/„Te“ und vor allem dem chinesischen KungFu-Stil „Weißer Kranich“ sein muss.

Die beiden Ursprünge sind sehr stark sowohl gesundheitlich als auch kampforientiert. Und genau das merkt man an sich selber. Schon bei den Aufwärmübungen werden medizinisch fundierte und gesundheitlich förderliche Übungen durchgeführt. Obwohl diese auf uralten fernöstlichen Erkenntnissen basieren, werden sie mittlerweile von der modernen westlichen Medizin genauso akzeptiert

und als förderlich für ein gesundes Leben befunden. Der Körper wird gestärkt, versteifte Muskeln, Gelenke und Sehnen gewöhnen sich wieder an einen normalen Bewegungsradius und das allgemeine Wohlbefinden steigert sich ganz von alleine.

Das weitere Training setzt auf den Aufwärmübungen auf und verstärkt die positiven physischen Wirkungen. Der geistige Zustand wird aber nicht vernachlässigt. Man hat ein höheres Selbstvertrauen, bekommt mehr Selbstrespekt (nicht zuletzt wegen des besseren physischen Gefühls) und lernt wieder eine innere Ruhe, die uns in der hektischen modernen Welt fast vollkommen verloren gegangen ist.

„Wenn der Körper aufgibt, übernimmt der Verstand.

Wenn der Verstand aufgibt, übernimmt der Geist.

Wenn der Geist aufgibt, ist das Ziel erreicht.“

Wie ist das Training aufgebaut?

Jede Trainingseinheit beginnt mit einer kurzen Meditation, damit man erst einmal den Alltag vergisst und sich auf das kommende Training vorbereiten und einstimmen kann. Dann beginnt man mit dem Aufwärmen. Die Übungen haben einen festgelegten Ablauf, der sich an der östlichen Medizin und Meridiantheorie orientiert.

Das weitere Training setzt sich zusammen aus Grundtechniken, Kombinationen, Bewegungsabläufen etc.

Dann werden die so genannten „Kata“ geschult. Dies sind vorgegebene „Schattenkämpfe“, die dazu dienen, die verschiedenen Techniken und Kombinationen in Erinnerung zu behalten und diese intensiv zu üben. Aus den „Kata“ lernt der Karateka die Anwendungen („Bunkai“), die ihm die Selbstverteidigungstechniken vermitteln. Diese werden mit einem Partner trainiert, damit der Karateka diese dann

in tatsächlichen Situationen effektiv anwenden kann.

Direkt übersetzt bedeutet der Name des Stils „hart-weich“. Dies kommt in den Techniken sehr deutlich zum Ausdruck: mit „weichen“ Ausweichbewegungen und „harten“, effektiven Gegenangriffen. Das macht den Stil auch für physisch schwächere Personen (z. B. Frauen) sehr geeignet.

Wir trainieren in weiterer Folge auch laufende Gefechte (vergleichbar mit einer Boxrunde), wobei die fortgeschrittenen Karateka mit nahezu voller Kraft trainieren.

Jedes Training endet wieder mit einer kurzen Meditation.

Ist GoJu Ryu nur Kampfsport oder steht auch eine Philosophie dahinter?

Im Voraus eine grundlegende Korrektur: Okinawa-GoJu-Ryu ist kein Kampfsport, sondern eine Kampfkunst. Unser Trainer, unser Verein und der internationale Dachverband sind vollkommen auf die Kampfkunst ausgerichtet. Der sportliche Aspekt, der wegen der notwendigen Regeln Techniken einschränken muss, spielt bei uns kaum eine Rolle. Der Stilgründer Miyagi Chojun sprach fast nie von Karate, sondern nannte seine Kunst „Bu“ oder „Bujutsu“ – also Kriegskunst/Kampfkunst.

So gesehen ist die Kunst des Kampfes der Fokus des Stils. Die Philosophie orientiert sich an dem Kampf im eigenen Inneren. Man strebt danach, sich selber und die eigenen Unvollkommenheiten zu besiegen.

Das Konzept baut sich auf drei Ebenen auf: Körper, Verstand und Geist. ■

www.iogkf-austria.at