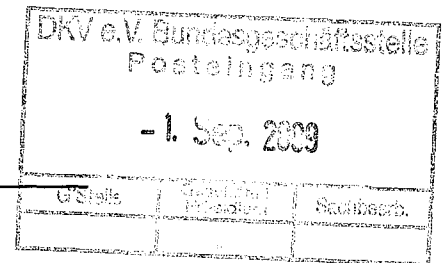


Ausarbeitung zur Prüfung zum 6. Dan von Reinhard Mandel



Anlässlich der Danprüfung SOK in Erfurt am 25.9.2009

Prüfungskommission: Roland Hantzsche, Fritz Nöpel, Ulrich Heckhuis, Rob Zwartjes

Thema: Die fünf Elemente im Karate

Von

Reinhard Mandel

Hinter den Brüdern 6 a

38642 Goslar

E-Mail: reinhard.mandel@t-online.de

Telefon: 05321 / 64525

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	3
2. Die fünf Elemente im Karate	3
2.1 Der Winter und das Element ‚Erde‘ im Karate.....	4
2.2 Der Frühling und das Element ‚Wasser‘ im Karate	5
2.3. Der Sommer und das Element ‚Feuer‘ im Karate.....	6
2.4. Der Herbst und das Element ‚Wind‘ im Karate.....	7
2.5. Das Element ‚Leere‘ im Karate	7
3. Die fünf Elemente im Trainingsalltag	8
4. Literatur.....	10

Abbildungen

Abbildung 1: Traditionelle Wandlungsphasen der jap. 5 Elemente	8
--	---

1. Einleitung

In dieser Ausarbeitung werden die fünf Elemente im Karate nach Binhack und Karamitsos (1992) vorgestellt. Ein Grundgedanke in asiatischen Philosophien wie auch bei Philosophen der griechischen Antike ist der Aufbau der Welt auf Basis der fünf Elemente Feuer, Wasser, Erde, Wind und Leere. Diese scheinen als Grundbausteine allen Seins offensichtlich und boten sich so von jeher zur Interpretation an.

In den japanischen Kampfkünsten beschäftigte sich besonders der Schwertkämpfer Miyamoto Musashi (Riemann, 1983) in seinem ‚Buch der fünf Ringe‘ mit diesen allumfassenden Prinzipien. Er erarbeitete eine Strategien-Lehre für die Kampfkünste, die später als Grundlage von Anderen genutzt wurde.

Ein unterschiedlicher und mehrschichtiger Ansatz zu einer Fünf-Elemente-Lehre (‚Die fünf Wandlungsphasen‘) findet sich in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und den chinesischen Kampfkünsten. In der verwendeten Literatur gibt es keine Hinweise auf die Zusammenhänge dieser Systeme. Festzuhalten bleibt, dass es sich um in der Auslegung unterschiedliche Systeme handelt, die sich in Grundzügen unterscheiden.

2. Die fünf Elemente im Karate

Die traditionell verwendete Reihenfolge der Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind, und Leere beschreibt eine Wandlung vom festen Aggregatzustand über Flüssiges hin zum Gasförmigen, Nicht-Greifbaren. Hitze spielt dabei – wie in der Chemie eine Rolle. Den verschiedenen Zuständen wird im Vergleich mit Vorgängen im menschlichen Körper auf der physiologischen Ebene folgendes zugeordnet:

Der Erde entsprechen als feste Körperbestandteile die Knochen und das Gewebe, dem Wasser die Flüssigkeiten wie Blut, Lymphflüssigkeit etc. Das Feuer steuert die Stoffwechselprozesse, der Wind als Verbindung zwischen innen und außen die Atmung. Die Leere als übergeordnetes Element ist dem geistig-seelischen Bereich zugeordnet.

Auf der psychologischen Ebene finden sich Zuordnungen der Typologien bei C.G. Jung. Dem Element ‚Erde‘ ist der ‚Wahrnehmungstyp‘ zugeordnet. Dieser wird beschrieben als der Realist, der über ein eher starres Weltbild verfügt. Dem Element ‚Wasser‘ ist der ‚Fühltyp‘ zugeordnet. Diese Typen sind eher flexibel und erspüren

Gegebenheiten. Das Element ‚Feuer‘ entspricht dem ‚Macher‘ oder der ‚Macherin‘. Dieser Typ wird von der Intuition geleitet und handelt impulsiv und spontan. Der ‚Denker‘ ist dem Element ‚Wind‘ zugeschrieben. Charakteristisch ist hier das nachdenkliche Abwägen und auf den Punkt bringen. Der meditative Typ kann loslassen, im eigenen Zentrum ruhen und entspricht dem Element ‚Leere‘, welches alle anderen Eigenschaften in sich vereint (vgl. Binhack und Karamitsos, 1993, S. 39 ff.).

Ein weiteres Zuordnungssystem mit Entsprechungen zu den fünf Elementen findet sich im Kreislauf der Jahreszeiten.

2.1 Der Winter und das Element ‚Erde‘ im Karate

Analog der für den Menschen in der Umwelt sichtbaren Erscheinungsformen ist die Jahreszeit ‚Winter‘ dem Element ‚Erde‘ zugeordnet. Ähnlich wie bei der menschlichen Typenzuordnung nach C. G. Jung sind hier die im Winter vorherrschenden und in der Natur vorfindbaren Zustände zur Begründung der Entsprechungen heran gezogen worden: im Winter ist alles gefroren also starr und unbeweglich ruhig. Die Pflanzen haben ihre Kräfte in die Wurzeln zurück gezogen. Die Menschen kommen zur Ruhe, es ist Durchhalten gefordert, und es kann sich die Entstehung vom Neuem vorbereitet werden.

Nach Binhack und Karamitsos (1992) werden dem Element Erde im Karate ein tiefer Körperschwerpunkt sowie feste, verwurzelte Stellungen zugeordnet. Die Erd-Techniken werden mit großer Muskelanspannung im Endpunkt und eher statisch ausgeführt. Die geistige Haltung ist die der unbeeindruckbaren Ruhe. Dies kommt sehr gut in den Kata Bassai Dai (‚Die Festung stürmen‘) und Sochin (‚Ruhe und Kraft‘) zum Ausdruck. Angriffstechniken mit Erd-Charakter sollen auf Uke wirken wie ein Baumstamm, der ihm oder ihr entgegen geschleudert wird. Sie sollen mit unerschütterlicher Konsequenz durchgeführt werden. Blocktechniken sollen Tori das Gefühl geben, gegen einen Felsen zu laufen. Auch Heian Shodan beinhaltet schon diese Erdcharakteristik und wurde früher als Beweis, dass die Prüflinge das Erdprinzip verinnerlicht haben, zum 1. Dan verlangt. Aus traditioneller Sicht beginnt Karate mit dem Schwarzgurt erst und das Beherrschen des Erdprinzips ist eine Basisvoraussetzung.

Werner Linds Ausführungen basieren auf der Darstellung der fünf Wandlungsphasen nach den fünf Elementen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (vgl. Lind, 1995, S. 42 f.). Die Elemente Erde, Feuer und Wasser kommen in dem dem japanischen fast identischen chinesischen Elemente-Kreislauf auch vor. Hier haben sie einen ähnlichen Charakter: Erdtechniken beschreibt Lind als Fausttechniken aus tiefer Stellung, die mit langsamer, schwerer Kraft aus tiefen Stellungen in den Endpunkt übertragen werden. Techniken des Erd-Elementes entwickeln innere Stärke.

2.2 Der Frühling und das Element ‚Wasser‘ im Karate

Im Frühling erwacht die Natur aus dem Winterschlaf und gerät in Bewegung. Es ist die Zeit des Sprießens und Gedeihens. Durch den schmelzenden Schnee entsteht die feuchte Grundlage dafür, die Dinge geraten in Bewegung. Die Jahreszeit ‚Frühling‘ ist daher dem Element ‚Wasser‘ zugeordnet (vgl. Binhack und Karamitsos, 1992, S. 41).

Wasser-Techniken werden ebenfalls mit tiefem Körperschwerpunkt ausgeführt. Die Stellungen sind flexibel und gehen weich ineinander über. Ausweichtechniken sind in der Abwehr charakteristisch. Im Angriff folgt man immer dem Weg des geringsten Widerstandes, mit der Unnachgiebigkeit des Wassers, das über die Zeit Schluchten wie den Grand Canyon ausgewaschen hat. Typisch ist auch ein Antäuschen, um dann mit der Wucht einer sich brechenden Welle den Angriff durch zu führen. Das Ziel kann auf Umwegen erreicht werden, ähnlich wie mäandrierende Flüsse, die aber letztlich doch alle ins Meer fließen. Es gibt hier nur eine Richtung: Wasser fließt vorwärts. Dies ist ebenso eine Bewegungsmaxime in den Klassikern des Tai Chi Chuan (Lowenthal, 1997).

Der Geist ist offen und aufnahmefähig, um immer adäquat reagieren zu können. Harte Angriffe werden weich geblockt, die Kraft des Angriffs wird genutzt. Dies ist typisch im Aikido. Binhack und Karamtsos (1992) beschreiben Niju Shi Ho als typische Kata für das Wasser-Element. Hier wechselt ständig der Rhythmus zwischen langsam und schnell analog Brandungswellen, trotzdem hört der Fluss der Kata nie auf.

Auch Lind vergleicht das Typische an Wassertechniken mit der Kraft der Ozeanwellen. Er beschreibt die Techniken als flüssig, fließend; sie werden in acht

verschiedene Richtungen ausgeführt, genau wie Wasser sich ausbreiten würde, wenn es auf eine ebene Fläche geschüttet würde. Dabei haben die acht Richtungen in den Kampfkünsten eine traditionelle Bedeutung (vgl. Lind, 1995, S. 42 f.).

2.3. Der Sommer und das Element ‚Feuer‘ im Karate

Die Zeit des Überflusses steht in der Natur an. Dies wird unterstützt durch die Sonneneinstrahlung, die die nötige Energie dafür liefert. In der Vorstellung entspricht der Sommer dem Element ‚Feuer‘. Es ist ein Symbol für Aktivität und leidenschaftliches Handeln (vgl. Binhack und Karamitsos, 1992, S. 41).

Feuer wächst, wenn es sich ausbreitet. Die geistige Haltung ist zu verstehen als ‚ein Brennen‘ für eine Sache, etwas mit ‚Feuereifer‘ tun. Es steht also für ein Angriffskonzept kontrolliert und schnell aufeinander folgender Angriffe, die konsequent und leidenschaftlich ausgeführt werden. Die Angriffe treffen den Gegner überraschend, wie ein Blitz. Höchste Schnellkraft und maximale Energiekonzentration sowie Kampfgeist sind gefragt. Das Element des Feuers ist typisch für die Kampfkunst Karate. Das Kime ist Ausdruck der körperlichen und geistigen Energieverschmelzung im Brennpunkt der Technik.

Alte Meister raten, Karate-Techniken in höherem Alter nur noch in einer Häufigkeit von maximal 20 % wirklich stark auszuführen, da die Feuer-Energie sonst das Herzfeuer (wie es in der TCM heißt) verbrennt und somit das Leben von Karateka verkürzen kann. Viele der alten japanischen Karate-Meister sind in der Tat früh gestorben.

Die Kata Unsu beinhaltet nach Binhack und Karamitsos die meisten Entsprechungen zum Feuer-Element. Das Konzept des Angriffs mit Kampfgeist und schnellen, blitzartigen Techniken ist hier umgesetzt. Unsu ist vom Charakter her expansiv.

Lind beschreibt, dass die Feuertechniken immer aus seitlicher Stellung mit gradem Fauststoß übertragen werden. Die Kraft käme dabei aus einer schnappenden Hüfte (vgl. Lind, 1995, S. 42 f.). Auf den ersten Blick sind hier die Parallelen zu Binhack und Karamitsos nicht klar erkennbar. Auf der Hand liegt aber, dass eine dynamisch ausgeführte Technik ganz besonders von der Fähigkeit zu einer flexibel schnappenden Hüfte lebt.

2.4. Der Herbst und das Element ‚Wind‘ im Karate

Typisch für die Jahreszeit ‚Herbst‘ sind die von Wind durch die Luft wirbelnden Blätter. Dies symbolisiert das Element ‚Wind‘. Eine Zeit des Reflektierens über im Sommer Erreichtes steht an. Daraus können sich neue Pläne formieren, die nach der Winterruhe dann im Frühling und Sommer umgesetzt werden können (vgl. Binhack und Karamitsos, 1992, S. 41).

Die Wind-Techniken sind an leichterem Ausführung aus höheren Stellungen zu erkennen. Es soll an ein Blatt, das über den Boden geweht wird, erinnern. Wie am Himmel vorbei fegende Wolken ist das Ziel, die Absicht im Angriff, nicht klar erkennbar. In der Abwehr muss sich der Gegner auf ein ständig wechselndes Ziel einstellen.

Die Kata Empi (‚Flug der Schwalbe‘) bietet ein schönes Beispiel für eine charakteristische ‚Wind-Kata‘. In der Tat erinnert der ständige Wechsel in der vertikalen Höhe und auch der ständige dynamische Richtungswechsel an am Himmel vorbeifliegende Wolken. Auch das Springen am Ende der Kata, dem ein ‚in die Luft Wirbeln‘ des Gegners vorausgeht sind typisch.

2.5. Das Element ‚Leere‘ im Karate

Im Kreislauf der Jahreszeiten bleibt das Element ‚Leere‘ eine Konstante. Es ermöglicht das Zusammenspiel aller anderen Elemente, in dem es einen alles verbindenden Raum dafür stellt (vgl. Binhack und Karamitsos, 1992, S. 41).

Das Element ‚Leere‘ beinhaltet die Prinzipien aller vier anderen Elemente und ist somit ein übergeordnetes Element. Die geistige Haltung ist die des ‚Handeln, ohne zu Handeln‘ oder ‚Tun durch Nicht-Tun‘, die aus dem Zen-Buddhismus stammt. Auf körperlicher Ebene resultiert damit, dass es keinen Hauch mehr zwischen Denken und Handeln gibt. Adäquates Verhalten ist sofort und intuitiv möglich, da das Handeln keinen Umweg mehr über die kognitive Erkenntnis nimmt. Blocks oder Angriffe so ausführen zu können ist das Ziel in der Kampfkunst. Denn dann sind sie immer zur richtigen Zeit an der richtigen Stelle. Dies wäre Meisterschaft, und das versuchen wir alle zu erreichen. Im Falle eines realen Kampfes auf Leben und Tod – den es im heutigen Karate so nicht mehr gibt, der aber als Ippon-Gedanke vom Prinzip her das Karate schon bestimmt – bedeutet es genau das, nämlich Leben oder Tod, in letzter Konsequenz gedacht. Deswegen ist die Leere ein

grundlegendes Element im Karate als Kampfkunst. Es vereint die Charakteristiken aller anderen Elemente und lässt sie je nach äußeren Erfordernissen dann zur Anwendung kommen.

3. Die fünf Elemente im Trainingsalltag

Binhack und Karamitsos (1992) schlagen zur Umsetzung der Theorie der fünf Elemente in den Trainingsalltag vor, diese entsprechend ihrer traditionell vorgegebenen Reihenfolge ein zu setzen (siehe Abbildung 1).

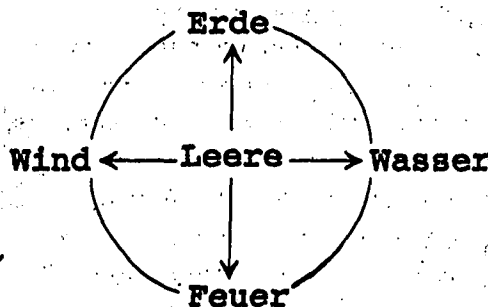


Abbildung 1: Traditionelle Wandlungsphasen der japanischen fünf Elemente

Quelle: Binhack und Karamitsos, 1992

Eine Ausnahme schlagen sie allerdings vor: nicht das Element ‚Erde‘ mit den typischen Charakteristika wie Standfestigkeit etc. (siehe 2.1.) sollte vom methodisch-didaktischen Trainingsaufbau her zuerst eingesetzt werden, sondern die Betonung sollte beim Erlernen neuer Techniken und auch bei Anfänger/innen immer zuerst auf die Wesenszüge des Wind-Elementes gelegt werden. Hier handelt es sich wie in 2.4. beschrieben um eine leichte und fließende Ausübung der Techniken, was gerade zu Beginn des Lernens den Vorteil mit sich bringt, dass sich Fehler, die am Anfang, wenn die Technik noch nicht internalisiert ist, noch auftreten, nicht verfestigt werden. Der übenden Person ist es somit möglich, solange die entsprechende Technik leicht und fließend zu üben, bis es Sinn macht, den Fokus auf andere Aspekte der Ausführung zu legen.

Hier wird von Binhack und Karamitsos (1992) vorgeschlagen, nun über nach dem Erd-Prinzip ausgeführte Übungen die notwendige Kraft und Standfestigkeit bei richtiger Ausführung der Technik einzuschleifen. Damit dann wiederum eine zu starre

Ausführung vermieden wird, macht es Sinn, in der Folge nach dem Wasser-Prinzip zu arbeiten. Dies erhält Geschmeidigkeit und Flexibilität auch bei starker Ausführung. Als nächste Stufe sehen sie das Üben nach den Feuerprinzipien als sinnvoll an. Die Techniken sind nun soweit gefestigt, dass Lernende anfangen können, sie mit blitzartiger Kime-Konzentration auszuführen. Anschließend kann nun am Ende des Lern-Zyklus wieder das Wind-Prinzip helfen, das Gelernte z.B. im Randori mit spielerischen und lockeren Technikkombinationen an Partner oder Partnerin umzusetzen. Der Kreis der Elemente schließt sich so.

In der Umsetzung des Elementes ‚Leere‘ sind alle anderen Elemente enthalten. Dies ergibt sich in der Stufe höchster Meisterschaft von selbst, nämlich dann, wenn Karateka in der Lage sind, in jeder Situation angemessen der Umstände zu handeln.

Ein anderes Übungsfeld schlägt Werner Lind (1995) vor. Er beschreibt in Anlehnung an die chinesischen fünf Elementen die Umsetzung der Prinzipien in positive oder negative Vitalpunktstimulationen mit Hilfe von elementtypischen Technikausführungen. Eine genaue Beschreibung würde den Rahmen dieser Ausführung sprengen, daher sei nur kurz darauf hingewiesen.

Um die Lernenden auf das jeweilige Element-Prinzip einzustimmen, können kurze meditative Sequenzen in die Trainingseinheit eingebaut werden. Alle Menschen haben eine Vorstellung der typischen Eigenschaften von Erde, Wasser, Feuer oder Wind, so dass diese visualisiert werden können.

Mit Hilfe der Prinzipien der fünf Elemente kann ein abwechslungsreiches Training auf Basis traditioneller asiatischer Prinzipien gestaltet werden.

4. Literatur

Binhack, Axel, Karamitsos, Eftimios: Karate-Do – Philosophie in der Bewegung, Geistige Inhalte des Karate-Do und deren Anwendung, Selbstverlag, Wiesbaden, 1992

Lind, Werner: Die klassische Kata, Barth-Verlag, Bern, München, Wien, 1995

Lowenthal, Wolfe, Licht, Jürgen: Es gibt keine Geheimnisse, Kolibri-Verlag, 1997

Riemann, Gerhard (Hg.): Musashi: Das Buch der fünf Ringe, Knaur-Verlag, 1983