



## Die deutschen Gorillas und das japanische Herz

Gleich zwei Jubiläen gibt es: Unser Sportverein, der F.T. (Freie Turnerschaft) Adler Kiel feiert 125-jähriges Bestehen, und Michael Jepsen (5. Dan), Trainer in der Karateabteilung, dem Washi Dojo, ist seit 40 Jahren auf dem Karate-Weg, dem Do.

Michaels großer Wunsch, Anki Takahashi für einen Jubiläumslehrgang zu gewinnen, ging in Erfüllung. Vom 07. - 09. September 2018 war er bei uns, und das ist eine große Ehre. Anki Takahashi hat den 8. Dan, ist Mitglied der Karatezentrale in Tokyo und gehört dem Shihan-kai an, dem Gremium der Großmeister, gehört also zu den wichtigsten Meistern des Shotokan-Stils. Und er ist Zen-Priester in einem Kloster drei Stunden nördlich von Tokyo, hat in seinem Zen-Stil die 67. Generation inne. Kalligraph ist er auch. Alles gehört zusammen, bildet eine Einheit.

Anki Senseis Begleiter und Übersetzer war Schlatt, Karatetrainer im Ryozanpaku-Dojo in Tauberbischofsheim, Buchautor und Verleger.

Schlatt und Michael haben sich bei einem Lehrgang in England kennengelernt. Ein unüberhörbarer Redebeitrag von Schlatt in seinem charakteristischen Tonfall ließ Michael aufhorchen. Das war vor 36 Jahren. Und nun war Schlatt zusammen mit Anki-Sensei bei Michael und Andrea Jepsen zu Gast. Der Meister erfreute sich an ihrem japanischen Garten, und alle Gäste genossen ihre große Gastfreundschaft.

Am Freitag begrüßte uns Anki Sensei und sagte, dass er sich freue, hier zu sein, und dass er in viele bekannte Gesichter sehe. „Das macht mein Herz stark.“ Dabei klopfte er auf seine Brust, sein Herz. Diese Bewegung sollten wir noch öfter während des Lehrgangs sehen. Das Herz ist ihm wichtig, das Kämpferherz, mit dem Karate gemacht wird, das beherzte nach-vorne-Gehen.

Gleich am Freitag hörten wir auch eine seiner wichtigsten Botschaften:

**Wenn es leicht ist, kann es jeder. Wenn es schwer ist, sag dir im Herzen: Es ist leicht. Wenn etwas schwierig ist, dann nimm es in Angriff. Das ist Karate.**

Die Trainingseinheiten verliefen an allen Tagen nach dem gleichen Ablauf: Kihon (Grundschule), Kumite (Partnertraining) und schließlich Kata (festgelegter Ablauf eines Kampfes ohne Gegner). Beim Kihon achtete er auf höchste Genauigkeit bei den Techniken. Bei einer unsauberen, falsch ausgeführten Technik geht die Effektivität verloren und die Verletzungsgefahr steigt, erklärte und zeigte er uns. Die Genauigkeit der Technik bestimmt die Stärke des Schlages / Trittes.

Etwas, das sich durch den ganzen Lehrgang zog, war die Wichtigkeit der Körperhaltung:

**Der gerade Rücken.** Er führte uns vor, wie sein Rücken, egal, was er machte, ob er angriff, Tritte ausführte, abwehrte, vor- oder zurückging, -glitt: Er war immer aufrecht, sein Rücken blieb immer gerade.

Das Kumite baute er auf: Erst einzelne Techniken, dann Kombinationen, die immer komplexer wurden, dann die Übung der Kombinationen mit einem/r Partner/in, schließlich Freikampf mit wechselndem Gegenüber. „Ihr kämpft so lieb“, sagte er, und erinnerte uns damit an das Kämpferherz. **Ihr müsst im Herzen stark sein.**

Abschluss der Trainingseinheiten war jeweils die Übung von Katas. Dabei übernahm Schlatt das Training der Unter- und Mittelstufe.

Der Sonntag begann mit einer Zen-Meditation, genauer: mit einer Einführung. Der Anruf. Das Richten des Platzes. Die Haltung beim Sitzen: Damit das Sitzen möglichst angenehm ist, müssen die Beinstellung, die Sitzunterlage, die Sitzhöhe an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Das Sitzen: gerade, aufrecht, der Hinterkopf richtet sich

zum Himmel auf, locker, die Hände ineinander, den Blick auf einen Punkt ein bis zwei Meter vor sich gerichtet. Normalerweise sitzen bei einer Zen-Meditation die Übenden bei ihm mit dem Gesicht zur Wand, damit sie nicht abgelenkt werden. Das Zazen, das absichtslose Sitzen: die Gedanken ziehen lassen. In eurem Herzen soll kein Gewitter sein, sondern ein Vogelzwitschern, erklärte Anki Sensei.

Wir sitzen. Mehr ist es nicht, nicht mehr und auch nicht weniger. Dann unterweist er uns im Gehen, einer anderen Meditationsform, bei der **die innere Haltung der absichtslosen Gedankenlosigkeit** dieselbe ist, man sich aber mit kleinsten Schritten bewegt.

Abschluss ist das Lösen der Sitzhaltung, das Richten des Platzes, der Abgruß.

Diese kurze Einführung ließ uns einen Blick in die uralte Meditationspraxis werfen, ein Gefühl für die Ruhe und Kraft bekommen, die darin liegt.

Nach einer Pause wurde in der letzten Trainingseinheit noch einmal geübt und vertieft, was wir bis dahin gelernt hatten. Und der Meister erzählte uns, was er von uns hält:

Ich bin ein schöner alter Mann, meinte er, und ihr seid deutsche Gorillas. Ihr seid starke Germanen, starke Muskeln, kräftig, groß. Sagte er und lachte, dieser 78-jährige Japaner mit dem großen Herzen, der körperlich so geschmeidig, flexibel, schnell, präzise ist. Seine Tritte sind berühmt und äußerst beeindruckend.

Etwas war ihm noch wichtig: Wenn ihr kämpft, dann greift aus dem Nichts heraus an.

Nichts, nicht die kleinste Bewegung, darf euch verraten, darf zeigen, was ihr machen wollt, wohin und wann ihr euch bewegen wollt.

Und: Ihr denkt zu viel. **Macht euren Geist leer.**

Und schon schaute der Meister auf die Uhr, war der Lehrgang vorbei. Für mich war es der erste Lehrgang, bei dem die Trainingseinheiten auf die Minute genau aufhörten. Die rituelle Praxis eines Zen-Priesters hinterlässt Spuren.

Beeindruckend beim Lehrgang war die individuelle Zuwendung von Anki Sensei. Er ging durch die Reihen (etwa 70 Teilnehmer/innen aus ganz Deutschland waren gekommen), schaute jede/n an, korrigierte geduldig. Jede/r war ihm wichtig, egal welches Alter, welchen Grad er/sie hat.

Beeindruckend ist auch seine Präsenz. Er hat einen sehr wachen Geist, ist neugierig.

Kaum hörte er in der Pause draußen Musik vom Rathausmarkt herüberschallen, wollte er hin.

Beim Abschluss des Lehrgangs war er sichtbar überrascht und erfreut über die Geschenke unseres Dojos, ebenso Schlatt. Und Michael war deutlich bewegt, als er zu uns sagte:

Dieser Lehrgang war etwas ganz Besonderes für mich. Ihr seid dadurch nun Teil meines Do. Auch wir waren durch seine Worte bewegt.

Anki Sensei ergriff noch einmal das Wort und bedankte sich für unsere Anstrengung. Und er richtet sich an die Älteren unter uns: Denkt und sagt im Alter nicht: Das ist eine Überforderung, das geht nun nicht mehr. Bewahrt euer Kämpferherz. Wenn es schwierig ist, nehmt es in Angriff. Und er lud uns ein, ihn in Japan zu besuchen.

Abends, beim Abschiedsessen, antwortete er auf meine Frage, was ihm besonders gefallen hätte: Unsere Offenheit. Unser Bemühen, seine Korrekturen und Hinweise umzusetzen. Unsere Höflichkeit. Wie er Karate und Zen verbindet, wollte ich noch wissen, und er meinte: **Karate und Zen sind eins.** An- und Abgruß. Permanente Übung.

Sammlung. Achtsamkeit. Konzentration. Die Haltung: Körperhaltung und mentale Haltung. Die Leere: absichtsloses Sein. Der Geist, in dem man den Weg geht.

Und dann zeigte er mir Fotos, die er am Wochenende gemacht hatte: Wikinger in Haithabu, einem Wikingerdorf hier im Norden, Stockenten, Rinder, deutsche Schilder, Reetdachhäuser, und nicht nur dies ließ mich an Ishikawa Sensei denken, der auch so gerne fotografiert, sich für heimische Tiere und Reetdachhäuser interessiert, am liebsten Cola trinkt und an Kiel das Meer und die Sauberkeit der Stadt schätzt.

Ich war vorbereitet und trug dem Meister zu Ehren mein weißes Matrosenhemd.

Und nun habe ich eine Verabredung: In 20 Jahren wollen wir uns treffen und er will dann mit mir kämpfen. Also heißt es mein Kämpferherz stärken und üben, üben, üben.

Hiltrud Beyer

Dojo-Washi-Homepage:

