



Am 01.01.2021 hat unser Dojo zusammen mit Gästen das neue Jahr mit einer alten Tradition begrüßt: der 108 Kata Challenge. Dabei wird eine Kata 108 Mal nacheinander wiederholt ausgeführt. Doch was soll das Ganze? Wieso sind es ausgerechnet 108 Wiederholungen und wird das nicht irgendwann langweilig?

In der buddhistischen Tradition haben bestimmte Zahlen eine besondere Bedeutung. Diese Zahlen spiegeln sich teilweise auch in den Kata wider. Die Zahl 108 hat im Hinduismus und im Buddhismus ihre Wurzeln. In diesen Lehren wird von 108 Entwicklungsstufen, 108 „Störgefühlen“ u.s.w. berichtet. Die Zahl 108 ist religiös, spirituell und geschichtlich im ostasiatischen Raum tief verankert. Eine Mala (buddhistische Gebetskette), die z.B. zum Rezitieren von Mantras benutzt wird, hat 108 Perlen. Diese nutzen die Praktizierenden zum Abzählen der 108 Wiederholungen, damit sie ihren Geist frei und offen bei ihrer Praxis behalten können. Trainiert man Karate ernsthaft als ganzheitliche Kampfkunst, dann lohnt es sich, diese Geisteshaltung genauer unter die Lupe zu nehmen. In diesem Sinne sollte auch die 108 Kata-Tradition begangen werden: Die Kata ist eine physische, aber auch eine mentale bzw. psychische Übung. Jedes kleine Ritual hat seine Bedeutung.

*Kyo-zu-ke*, was „Sammelt euch“ bedeutet, stellt die Einleitung der ersten bzw. nächsten Kata dar. Ab diesem Zeitpunkt beginnt das mentale und körperliche Training. Ein geistiger Zustand (Zanshin) der inneren Wachheit, Achtsamkeit und des mentalen „Dabeibleibens“ setzt nun spätestens ein und wird idealerweise mindestens bis zum Abschluss der kompletten Trainingseinheit beibehalten. Sollte die übende Person im Geist sowohl mental als auch emotional Ablenkungen gehabt haben, so ist es nun an der Zeit, diese loszulassen. Gedanken und Gefühle zu haben ist selbstverständlich auch in diesem Moment ganz natürlich. Aber getreu dem Motto „just don't serve them tea“ halten wir sie nicht weiter fest und stärken sie nicht. Stattdessen sollen sie weiterziehen. Falls wir uns vorher gedanklich verloren haben, treten wir zu diesem Zeitpunkt also wieder ins „Hier und Jetzt“ ein.

Die eigene Ansage des Namens der Kata richtet uns auf das Bevorstehende aus. Durch ihre Intonation bringen wir zum Ausdruck, wie entschlossen wir sind und wie ernst wir es meinen. Im ermüdeten Zustand kann es ein geeigneter Weg zur Selbstmotivation und zur Mobilisierung eigener Reserven sein – besonders wenn aus dem *Tanden* gesprochen wird (ähnlich einem *Kiai*).

Mit der anfänglichen Verbeugung und dem Aussprechen von *Onegai Shimasu* bringen wir Respekt zum Ausdruck und formulieren eine Bitte. Tun wir dies mit vollem Bewusstsein und ganzer Hingabe, wird jede einzelne Kata etwas Besonderes und für uns persönlich fast „Heiliges“. Dies erscheint auf den ersten, westlichen Blick vielleicht übertrieben. Wenn wir uns aber vor Augen halten, dass Kata die Hauptform der Überlieferung von Karatetechniken darstellen, ist es durchaus angemessen. So, wie ein Samurai ehrfürchtig die Klinge seines Schwertes poliert (mit dem Wissen, dass Leben und Tod davon abhängen), so polieren wir mit jeder einzelnen Kata unsere Technik und unseren Körper - entsprechende Ehrfurcht sollten wir uns bewusst machen.

Eine korrekte Verbeugung erfolgt vom *Tanden* mit gerader Wirbelsäule. Dabei zeigen wir Respekt, machen uns aber nicht klein und krumm. Eine respektvolle Haltung, in der wir uns nicht selbst erniedrigen, gehört zu den Eigenschaften, die sich im Laufe des eigenen Karate-Weges einstellen sollten. Daher ist es hilfreich, auch dieses Ritual mit Bewusstsein und Leben zu füllen.

Bei *Yoi* richten wir unseren Blick auf Augenhöhe und öffnen unseren Blickwinkel weit. Wir fahren alle „Antennen“ aus, um alles um uns herum mitzubekommen. Wir sind hellwach und bereit, angegriffen zu werden. Zwischen *Yoi* und *Hajime* liegt eine Zeit des leeren Geistes (*Mushin*), in der wir zu 100 % bereit sind und mit vollem Bewusstsein auf den zündenden Funken warten. Es kann ein gutes Geistestraining sein, diese Zeitspanne zu variieren und die Übenden zu überraschen.

Während der Kata wird der Fokus im *Tanden* (Vitalpunkt, der ca. 3 cm unter dem Bauchnabel liegt) behalten. Es ist wichtig, in einer Kata nicht durch die Abfolge zu laufen („eine Kata zu laufen“), sondern mit jedem Schritt und jeder Technik die eigene Erdung zu behalten. Wurden die Techniken vorher oft genug geübt, so sind sie im Kleinhirn abgespeichert und müssen nicht mit jeder Ausführung neu überdacht werden. Somit kann die übende Person leichter in einen Flow-Zustand eintreten, das *Tanden*, die eigene Erdung und Kraft spüren und gegebenenfalls nachjustieren. Im Flow fällt es auch leichter, sich den ruhigen, weichen und harten, schnellen Phasen einer Kata besser hinzugeben.

Am Ende der Kata wird die innere Haltung aufrechterhalten. Mit vollem Bewusstsein und Blick auf Augenhöhe kehren wir in den *Musubi Dachi* zurück. Die Hände nehmen wieder die anfängliche *Yoi*-Position ein. In diesem Moment sollte der Geist ebenso wach und scharf sein, wie oben beschrieben. Ist die übende Person zwischendurch einer Ablenkung gefolgt, so ist dies eine hilfreiche Erinnerung, ins „Hier und Jetzt“ zurückzukehren, daher wieder vollständig präsent zu sein (*Zanshin*).

Die abschließende Verbeugung mit dem Aussprechen von *Arigato Gozaimachita* bringt Respekt und Dankbarkeit (z.B. für diese Übung, diese Kata, bzw. ÜbungspartnerIn im restlichen Training) zum Ausdruck. Auch das sollte keine leere Geste sein, sondern in diesem Moment im Herzen so empfunden werden. Die Kata ist wie eine bedeutsame und wertvolle Schriftrolle, die uns überreicht wird. Dieses Bewusstsein wird in diesem Moment geschärft. Aber auch außerhalb des Dojos ist Dankbarkeit eine innere Haltung, die das Leben in vielerlei Hinsicht lebenswerter macht. Diese Haltung 108 Mal zu üben, ist der eigenen Wertschätzung vielen anderen Dingen im Leben durchaus dienlich.

Alle diese kleinen Rituale erfordern Bewusstheit. Verlieren wir diese zwischendurch, so stellen sie eine perfekte Erinnerung dar, wieder ins „Hier und Jetzt“ zurück zu kehren.

Durch den gesamten Ablauf aller 108 Kata hält die übende Person idealerweise *Zanshin* (= das dabeibleibende Herz). Zwischen den Kata im *Heiko Dachi* zu verweilen, durch die Nase ein- und den Mund auszuatmen (Tandenatmung) und Blick sowie Geist wie beim *Yoi* zu halten, ist dabei am ehesten hilfreich.

Karateka, die eine 108 Kata Challenge planen, möchte ich herzlich einladen, zumindest einige der hier genannten Punkte mit zu beachten und ihre Kata als „ganzer Mensch“ – innerlich und äußerlich – mit vollem Herzen und Bewusstsein zu üben. Das Messen der benötigten Zeit, Wettrennen, Extra-

Strichlisten, Unterhaltungseinheiten, spielerische Variationen etc. sind für Kindergruppen und AnfängerInnen sicherlich hilfreich, überhaupt physisch dabei zu bleiben.

Für Fortgeschrittene sind sie letztendlich oft eine Flucht aus der psychischen Intensität und eine verschenkte Chance, innere Klarheit und mentale Stärke zu trainieren. Im Falle einer Selbstverteidigung ist uns diese innere Flucht aber nicht möglich.

Peña Chödrön, eine Schülerin des buddhistischen Lehrers Chögyam Trungpa, verglich einmal die Meditationspraxis mit dem Sitzen auf glühenden Kohlen. Der Geist schreit nach Flucht oder Ablenkung, obwohl sich eigentlich nur ein Meditationskissen unter dem Gesäß befindet. Ähnlich ist es bei den 108 Kata. Als Sport oder Unterhaltung fällt die innere Dimension der Übung weg.

Nutze die Zeit und Gelegenheit, um den ganzen Weg zu gehen und alle Aspekte deines Seins mitzutrainieren!

*„Train your mind and body.“* (Dojokun)

Vielen Dank für's Lesen und ich wünsche dir noch viele, lehrreiche 108-Kata-Einheiten!

Thomas Meißner