

Karate: Ein Weg zu sich selber

Hallo, ich bin Meike Burri und arbeite als MTRA in der Radiologie.

Als ich 1998 von Luzern nach Liestal gezogen bin, probierte ich mit Tai Chi ein neues Hobby aus. So fand ich einen guten Ausgleich zum stressigen Arbeitsleben.

Nach vier Jahren wurde im Budo Sport Center Liestal ein Einführungskurs in Karate angeboten. Ich wurde neugierig, denn ich hatte Lust eine aktivere und kraftvollere Sportart auszuprobieren. So kam ich zum Karate. Karate bedeutet aus dem Japanischen übersetzt so viel wie «leere Hand» bzw. «ohne Waffen in den Händen». Wie in anderen Kampfkünsten (Judo, Aikido) auch, ist am Ende der Zusatz «do» angehängt, was den philosophischen Hintergrund dieser Selbstverteidigungskunst unterstreicht. Karatedo heisst wörtlich übersetzt «der Weg der leeren Hand» und steht für den persönlichen Lebensweg, was früher die Kampfkunst im Gegensatz zum Kriegshandwerk ausmachte und heute den Unterschied zum Kampfsport darstellt. In den letzten 50 Jahren hat sich Karate zwar zu einem international anerkannten Wettkampfsport entwickelt, ist aber immer noch vom Geist und der Kultur der japanischen Meister geprägt.

Es hat mich voll gepackt und ehrgeizig kämpfte ich mich durch die Prüfungen. Jetzt bin ich bereits Braungurt und sehr stolz darauf mit der Elite auf einer Matte zu kämpfen. Meine Karatekollegen erreichten bereits den Junioren Weltmeistertitel in Südafrika, Europa- und Schweizermeistertitel!

Karate stärkt mein Selbstvertrauen und wenn ich nach einem anstrengenden Arbeitstag (ach jetzt noch Training...) das Kiai (Kampfschrei) raus lassen kann, ja dann geht's mir hinterher richtig gut.

Ich bin nicht der Kämpfertyp, Mann gegen Mann, sondern konzentriere mich

hauptsächlich auf die Katas. Der Begriff Kata steht für eine genau festgelegte Serie von Techniken, in denen die Methoden und Kampfstrategien des Stils verschlüsselt sind. Sie sind eine Zusammenstellung der im Karatedo verkommenen Abwehren, Schlagtechniken, Fauststössen und Tritttechniken in logischer und fester Reihenfolge. Jede Bewegung hat eine bestimmte Bedeutung. Die ausgeführten Techniken zielen mit genau dosierter Kraft auf die vitalen Punkte. In jeder Kata gibt es festgelegte Techniken, bei denen der Kiai, ein aus dem Zwerchfell kommender Schrei, ausgestossen wird. Es ist stets der Bezug von der praktizierten Kata zur realen Selbstverteidigung und dem Kumi-te (=Kampf) herzustellen. Der Praxisbezug muss sichtbar sein,

ansonsten handelt es sich um eine Form ohne Inhalt.

Da ich mittlerweile zwei Kinder habe, muss ich mein Training um die Familie herumlegen. Doch eines Tages werde ich den 1. Dan (Schwarzgurt) schaffen!

Mein Trainer sagt: Das Training der Karate- und Selbstverteidigungstechniken hat auf das Selbstbewusstsein, auf die persönliche Gesundheit und Fitness einen grossen positiven Einfluss. Es ist deshalb auch ein Weg zu sich selber.

Meike Burri,
Radiologie

空手道

