



## Okinawa GoJu Ryu Karate Was verbirgt sich dahinter?



**Interview mit Dr med. Michael Eisenmenger, Mitglied im Verein IOGKF-Austria, Sporthalle Kolpinghaus, Gentzgasse 27, 1180 Wien, zu seinen Eindrücken über das Okinawa GoJu Ryu Karate.**

**Frage:**

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

**Antwort:**

Obwohl es anfangs schwierig war, stellte ich sehr bald eine Verbesserung meiner Kondition, meiner Koordination, Beweglichkeit und Kraft fest.

**Frage:**

Kann man mit jedem Alter beginnen?

**Antwort:**

Wie gesagt, ich bin 45. Unser Trainer, Raoul Vogel und noch ein Kollege im Verein sind genau so alt. Unsere jüngsten Mitglieder sind gerade mal 14 und in einem verbundenen Kinderverein beginnen die Kleinen mit +/- 5 Jahren!

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

**Frage:**

Was bewirkt bzw. wie wirkt GoJu Ryu?

**Antwort:**

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. Weltkrieges 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 uralte fernöstliche Erkenntnisse basieren, sind sie mittlerweile von der modernen westlichen Medizin genau so 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 Bildes), lernt wieder eine innere Ruhe, die uns in der hektischen modernen Welt fast vollkommen verloren gegangen ist und entwickelt daraus wieder einen verstärkten Respekt den Mitmenschen gegenüber und eine positive Demut.

**Frage:**

Wie ist das Training aufgebaut?

**Antwort:**

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

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

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.

**Frage:**

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

**Antwort:**

Zu Anfang 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 dies der Fokus des Stils.

Die Philosophie orientiert sich an dem Kampf im eigenen Inneren. Man versucht sich selber und die eigenen Unvollkommenheiten zu besiegen. Das Konzept baut sich auf drei Ebenen auf: Körper, Verstand, Geist.

Nach diesem Konzept entwickelt sich der Vorgang:

**‚Wenn der Körper aufgibt, übernimmt der Verstand,  
Wenn der Verstand aufgibt, übernimmt der Geist,  
Wenn der Geist aufgibt, ist das Ziel erreicht.‘**