

Die Heian Kata als komplettes System zur Selbstverteidigung



In seinem Buch Karate-Do Kyohan sagt Gichin Funakoshi der Begründer des Shotokan Karate Stils und Vater des modernen Karate von den Heian Kata, dass man sich in den meisten Situationen verteidigen kann, wenn man sie gemeistert hat. Das weist darauf hin, dass die Kata zum Erlernen der Selbstverteidigung gedacht waren. Heute werden sie eher als Übungsform zur Verbesserung der Fitness und zum gegenseitigen Messen im Wettkampf ausgeübt. Dabei wird besonders auf eine korrekte technische Ausführung Wert gelegt. Dieses dient sicherlich dazu, die effiziente Ausführung der Techniken zu verbessern besonders im Hinblick auf die mechanische Kraft- und Energieübertragung. Allerdings sollte man dies vor dem Hintergrund der Wettkampfkata, die Ästhetik vor Effizienz stellt, immer wieder kritisch prüfen. Will man die Kata im ursprünglichen Sinn üben, dann muss man sich die Ziele entsprechend setzen und dahin führende Übungen trainieren. Tut man dies, dann wird man im Laufe der Beschäftigung mit den Kata feststellen, dass Karate eine überaus effektive Kunst der Selbstverteidigung sein kann.

Die Heian Kata als komplettes System der Selbstverteidigung müssen Techniken für verschiedene Distanzen und gegen gewöhnliche physische Angriffe enthalten. Die Selbstverteidigung kennt verschiedene Angriffe aus unterschiedlichen Distanzen, denen man begegnen und die man auch selbst einsetzen muss: Angriffe mit der Stimme, Tritte, Schläge, Griffe und Halten, Nahkampftechniken (Ellbogenschläge u. ä.), Ringtechniken (Hebel, Würger, Würfe, etc.) im Stehen und am Boden. Während die Stimme und der Bodenkampf eher weniger in den Kata thematisiert werden, was unter anderem deren Natur als Solo-Übungsformen geschuldet ist, zeigen die Heian Kata alle übrigen Techniken. Auch enthalten die Heian Kata Konzepte, sich gegen gewöhnliche Gewaltanwendung zu wehren. Der Zweck des Karate liegt nach Yasutsune Itosus 10 Grundsätzen darin, sich gegen ungeübte Angreifer – gewöhnliche Raufbolde - zu verteidigen und sich und andere vor Schaden und Verletzungen zu bewahren. Das deutet darauf hin, dass Karate nicht dazu geschaffen wurde, mit anderen geübten Kämpfern in der Arena oder mit Kriegern auf dem Schlachtfeld zu kämpfen. Darin liegen also die Grenzen der Heian Kata: Man kann sie effektiv zur Selbstverteidigung einsetzen, um Schaden zu vermeiden, aber sie bieten nicht die Konzepte, um in der Schlacht oder im Wettkampf zu siegen.

Nicht nur die Berücksichtigung aller Distanzen zur Selbstverteidigung machen die Heian Kata zu einem kompletten Selbstverteidigungssystem sondern auch ihr logischer Aufbau. Die ursprüngliche Reihenfolge war etwas anders als im Shotokan gelehrt. Heian Nidan (=Pinan Shodan) war die erste Kata, die sich vorwiegend mit Techniken in der Schlagdistanz beschäftigt. Heian Shodan (=Pinan Nidan) als zweite Kata behandelt die Abwehr von Griffen und Haltetechniken. Heian Sandan zeigt als „Grappling“ Kata Würfe und Hebel. Diese drei bilden die Grundlage des Systems. Heian Yondan und Godan beschäftigen sich mit fortgeschrittenen Konzepten, die in den ersten beiden noch nicht gezeigt wurden. So bewegen sich die Heian Kata in ihrer logischen Konzeption vom weiten zum nahen Abstand. Iain Abernethy zeigt diese Interpretation, in dem was er lehrt und hat seine Analyse der Techniken (Bunkai) der Heian Kata entsprechend aufgebaut. Es gibt andere Auslegungen, die sogar noch weiter gehen. Dan Andersons Ansatz sieht die Heian Shodan als eigenständiges Selbstverteidigungssystem und sein Bunkai Analyseansatz zeigt eine weitergehende Auslegung der Heian Shodan Techniken als Abwehr gegen Angriffe aus allen Distanzen.

Im Moment üben wir in meiner Freitagsgruppe eine Reihe, die sich genau mit diesen Themen auseinandersetzt. Daher hat es sich gut ergeben, dass Iain die Heian Kata und ihren Charakter im Seminar am 2. und 3. Februar in Rethen / Hannover zum Thema machte. Das gab mir sehr viele hervorragende Anregungen für die Trainingsreihe. Ich würde mich freuen, wenn Ihr die Begeisterung über die Sichtweise der Heian Kata teilen könnt.

Carsten Schmitt