

# Dietmar Schmidt

---

## Zendō-ryū karate-dō : die Schule der Studien der praktischen Karatephilosophie als Lebensweg

---

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 3, 65-68

---

2002

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Grecki karateka niemieckiego pochodzenia Dietmar Schmidt (5 dan) jest aktualnie prezydentem federacji Idokan Europe International. Z wykształcenia ekonomista, jest dużej klasy ekspertem karatedō. Jest liderem stowarzyszenia IE-Greece i założycielem szkoły 'zendō-ryū karate-dō'. Kilkakrotnie prowadził seminaria zendō karate w Niemczech i w Polsce. Na przedstawioną pracę składają się trzy fragmenty z książki tegoż Autora, przygotowanej do druku. Z uwagi na liczbę niemieckich współpracowników naszej Redakcji i wysoką pozycję oraz wkład niemieckich badaczy do teorii sztuk walki, publikujemy tym razem kilka tekstów w oryginalnej niemieckiej wersji językowej.

Prof. Kazimierz Obodyński (IWFIZ UR) pozytywnie ocenił ten artykuł, jako interesującą refleksję dotyczącą współczesnego sensu karatedō – praktyki i filozofii tej sztuki walki.

DIETMAR SCHMIDT

IEI, Idokan Europe – Greece, Amarinthos (Grecja/Greece)

## Zendō-ryū karate-dō – die Schule der Studien der praktischen Karatephilosophie als Lebensweg<sup>1</sup>

### EINE LEBENSSCHULE

Zendo Ryu Karate Do sollte nicht als eine Freizeitgestaltung betrachtet werden, sondern als eine „Lebensschule“.

Im sportorientierten Karate überwiegt das Training von Kumite, der Wettkampf bei dem es nur um Sieg und Niederlage geht, mit dem Ziel, seinen Gegner zu besiegen um Titel oder Pokale zu erlangen. Nicht der Sieg ist das Hauptziel in jeder Kampfkunst, sondern über allem sportlichen Sieg steht der Weg (Do), die lebenslange Übung.

Es wird naturgemäß in einer Kampfkunst gekämpft, aber nicht gegen einen Gegner und nicht des Sieges willen, sondern man kämpft mit einem Partner „miteinander“. Der Sinn des Freikampfes im Zendo Ryu Karate Do besteht darin, die Kraft des Geistes zu entwickeln und mit der Körperlichen Kraft wirkungsvoll zu harmonisieren und zu koordinieren. Damit Angst, Wut, Unsicherheit und Siegeswille unterdrückt werden, bzw. erst gar nicht entstehen können – müssen störende und ablenkende Gedanken ausgeschaltet werden.

So entsteht der Kampf gegen sich selbst. Hat man diesen Kampf aufgenommen um den Sieg über sich selbst zu erringen, wird dadurch die Wahrscheinlichkeit sich selbst in den Griff zu bekommen immer größer. Es entwickelt sich die innere Ruhe. Der Geist beruhigt sich, der Atem fließt flacher und der Körper entspannt sich.

Jetzt können die Gedanken auf ein Ziel hin ausgerichtet werden.

Ich glaube man kann hier schon sehr gut erkennen, wie Körper und Geist sich ergänzen, wenn die oben genannten Faktoren berücksichtigt bzw. geübt werden.

Hierzu ist es unbedingt erforderlich, das man beim Freikampf einen Partner als Partner sieht und ihn nicht als Gegner betrachtet. Ein Partner hilft einem dabei die Chancen zu nutzen, karatemäßig sauber und korrekt zu kämpfen. Man muß also lernen, den Wunsch nach Sieg ebenso zu zähmen wie die Angst vor der Niederlage.

Es ist eine pädagogische Methode, seine Selbstbeherrschung zu schulen, sich anbieten den Partner ebenfalls gewinnen zu lassen. Das ist natürlich nur auf der Grundlage von Fairness und Rücksicht möglich. Diese Philosophie ist ein ganz wesentlicher Bestandteil des Zendo Ryu Karate Do.

Der Grundcharakter bei der Ausführung des gesamten Repertoire von Techniken im Zendo Ryu Karate Do -Freikampf ist, die geballte und gesamte Kraft des Körpers auf einen einzigen Punkt des Körpers zu konzentrieren. Die Techniken werden katapultartig mit Schnellkraft in Richtung des Partners geschossen.

<sup>1</sup> Fragment skróconej wersji książki Dietmara Schmidta, *Zen-Do-Ryu Karate-Do*, 2002, s. 19–23, 30–33. Tytuł i opracowanie – red.

## KEINE STILVORSCHRIFTEN

Zendo Ryu Karate Do ist nach dem neusten Stand der Technik ein stilloses System. Es geht den Weg ohne Stilvorschriften um jede einzelne Technik effektiv und optimal zu entwickeln. Dabei ist zu berücksichtigen, dass kein Kraftkarate praktiziert wird. Die einzelnen Techniken müssen harmonisch, geschmeidig, katzenartig und flexibel geübt werden.

Dabei ist zu beachten, dass der Grundcharakter der geschmeidigen Ganzkörperbewegung immer die Beibehaltung des eigenen Mittelpunkt ist (die Bewegung im Hara).

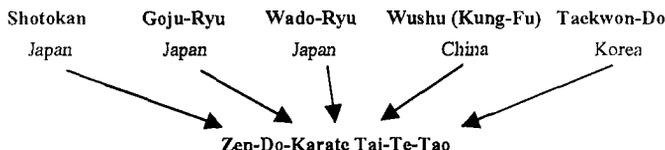
Die Abwehrtechniken werden grundsätzlich nach dem Prinzip „Kraft mit Kraft“ und nicht Kraft gegen Kraft ausgeführt. Angriffstechniken vom Partner werden nicht blockiert, sondern abgeleitet. Dabei werden gleichzeitig Ausweichbewegungen bevorzugt.

Zendo Ryu Karate Do ist aus folgenden Elementen aufgebaut:

- Geistige Einstellung
  - Bewegung
  - Harmonie
  - Kata
  - Technik
  - Kampf
  - Bruchtest
- Selbstverteidigung

Das Zendo Ryu Karate Do ist ein eigenständiges und ein sehr flexibles System, das keinerlei Stilvorschriften unterworfen ist. Es wird großer Wert darauf gelegt, dass es auch in der Zukunft ein offenes System bleibt.

Zendo Ryu Karate Do enthält vorwiegend Elemente aus nachfolgenden Systemen:



Deutschland (Durch japanische Großmeister in Japan anerkannt)

### Zendo Ryu Karate Do

- Zen = Zen-Weg der leeren Hand
- Do = Zen-Kunst im Sinne des Do
- Ryu = Schulungsmethode/traditionelle Stilrichtung
- Karate Do = Weg der leeren Hand

Das bedeutet, Ehrfurcht vor dem Leben und Achtung gegenüber der Würde des Menschen.

Das Zendo Ryu Karate Do distanziert sich von anderen Systemen, da es sich nicht um Sieg oder Niederlage bemüht, sondern der Schulung des Geistes und des Körpers dient, damit der Schüler einen Zustand völliger Natürlichkeit erlangt und somit die Befreiung vom dualistischen Denken und Fühlen in sein tägliches Leben integriert.

### BEDEUTUNG FÜR UNS HEUTE

Die Kampfkunst selbst, egal welches System man praktiziert, sollte als Weg (Do) gesehen werden, um Körper und Geist als eine Einheit zu erfahren. Da immer der

„Lebensweg“ damit gemeint ist, heißt das, ein Leben lang zu üben und an sich selbst zu arbeiten. Somit spielt das Alter überhaupt keine Rolle und ist nicht nur auf eine gewisse Altersgruppe bestimmt. Auch darf die geistige Einstellung nicht nur auf die ca. 2 stündige Trainingszeit beschränkt sein. Gerade vor und nach dem Training, also im täglichen Leben, sollten der Geist und Körper positiv und wirksam gebraucht werden.

Hier einige Beispiele:

Zum einen die „Körperliche Erziehung“:

Hier sollte jeder seinen Körper gesund und fit halten. Natürlich gehört auch die Ernährung dazu.

Zum anderen die „Geistige und moralische Erziehung“ :

Hierbei handelt es sich um die Pflege der intellektuellen und moralischen Kraft. Zum Beispiel etwas anspruchsvollere Literatur lesen und nicht auf dem Stand einer Boulevard — Zeitung stehen bleiben. Oder auch verschiedene kulturelle Möglichkeiten nutzen.

Des weiteren zählt auch das „Geschäftsgebaren“:

Damit ist die Ausübung des Berufs und das Verhalten am Arbeitsplatz gemeint. Es hat sich auf lange Sicht das Ellenbogenverhalten noch nie durchsetzen können. Geradliniges und positives Verhalten bei den Kollegen oder Mitarbeitern sowie die Leistung müssen hier im Vordergrund stehen.

Dazu kommt auch der „gesellschaftliche Umgang“ :

Ich meine, jeder sollte mit seinen Freunden, Verwandten und allen Mitmenschen (auch wenn man sie nicht kennt) höflich miteinander umgehen und respektvoll behandeln, bzw. gegenüber treten.

### **Das alles bedeutet auch Studium und Übung auf dem Weg (Do) des Lebens!**

Natürlich ist für einen Anfänger die körperliche Ertüchtigung und Selbstverteidigung sehr attraktiv. Meistens ist das auch die einzige Motivation warum er eine Einstellung stehen bleiben. Mit der Zeit sollte seine Selbsterfahrung, das arbeiten an sich selbst in den Vordergrund rücken. Das heißt er muß immer mehr ins Detail gehen, immer tiefer in die Materie einsteigen und das nach innen horchen bei sich selbst wird immer wichtiger.

Die meisten Anfänger lernen erst durch eine Kampfkunst ihren Körper zu beachten. Sie fangen an ihn ernst zu nehmen und beginnen ihn zu entwickeln. Mit der Zeit verschwinden die motorischen Schwierigkeiten. Jetzt nehmen Kraft und Schnelligkeit zu. Die Freude an der körperlichen Bewegung und auch am Körper selbst tauchen auf bzw. entwickeln sich.

Nun beginnen sich Körper und Geist zu harmonisieren. Diese jahrelange Trainingspraxis ermöglicht dem Praktizierenden diese Erfahrung nicht nur nachzulesen, sondern am eigenen Körper nach zu erleben.

Ober diesen Weg (Do), für den der einzelne Schüler sich in seiner selbst gewählten Kampfkunst entschieden hat, ist diese Selbsterfahrung möglich. Denn dieser Weg (Do) ist nur als Erfahrung im Sinne einer positiven Persönlichkeitsentwicklung gemeint und in physischer und geistiger Hinsicht Meister seiner selbst zu werden.

An dieser Stelle muß unbedingt auf die Verantwortung des Lehrers / Trainer eingegangen werden. Jeder aktive Lehrer / Trainer muß sich vor Augen halten, daß das traditionelle Karate-Do keine Wettkämpfe betreibt, sondern wird im Sinne der Selbstverteidigung der körperlichen Gesundheit und geistigen Entwicklung praktiziert.

Erst Anfang des 20. Jahrhunderts kam Karate aus Okinawa nach Japan. Bis dahin wußte man in Japan so gut wie nichts über Karate. Um die Mitte des 20. Jahrhunderts ist die japanische Interpretation des Karate als Sport bezeichnet worden und man begann die

'japanischen Stile' in Weltverbände zu organisieren, sowie als Wettkampfsport zu verbreiten.

Ich will damit nur sagen, Sport-Karate ist sehr jung und hat kein geistiges Fundament auf dem man sich bewegen könnte. In einem Kampf-Sport-Karate-orientiertem System steht die Leistung und Erfolg nur der Sieg über einen Gegner im Vordergrund. Trotzdem hat der Kampfsport seine Berechtigung und muß akzeptiert werden. Aber Kampfsport und Kampfkunst werden meistens in einen Topf geworfen und ist für viele dann das gleiche. Hier ist der Lehrer / Trainer in die Pflicht genommen die Schüler aufzuklären bzw. zu informieren. Das ist aber nur dann möglich, wenn der Lehrer /Trainer auch selbst darüber informiert ist.

### **Zendō-ryū karate-dō – szkoła studiów praktycznej filozofii karate jako drogi życia**

**Słowa kluczowe:** sztuka walki, karatedō, zendō-ryū, filozofia, droga życia

**Zendō-ryū karate-dō** (*Zendo Ryu Karate Do*) to samodzielny i elastyczny system, który nie jest podporządkowany jakimkolwiek sztywnym stylowym ramom. Ważne, aby również w przyszłości zachował tę otwartość. Zawiera elementy następujących systemów/szkół: japońskich – *shōtōkan*, *gōjū-ryū*, *wadō-ryū*, chińskiego *wushu* (*kung-fu*) oraz koreańskiego *taekwondo*. W prostej linii wywodzi się natomiast z niemieckiego *Zendo Karate Tai-Te-Tao*. W nazwie systemu „zen-dō“ oznacza całą (kompletną) drogę, a „ryū“ – szkołę, kierunek, podobnie jak w nazwach innych odmian karate.

Zendō-ryū karate-dō dystansuje się od innych systemów, ponieważ nie chodzi w nim o zwycięstwo i przegraną, lecz kształtowanie ducha i ciała. Tym samym nie powinno być postrzegane jako wypełnienie wolnego czasu, lecz jako „szkoła życia“. W karate sportowym pierwszoplanowym celem jest zwycięstwo, pokonanie przeciwnika za wszelką cenę – po to, by zdobyć tytuł albo puchar. Jednak nie dla każdej sztuki walki zwycięstwo jest sprawą priorytetową. Dla *karate zendō-ryū* najważniejsza jest droga (*dō*), czyli ćwiczenie przez całe życie.

Istota *zendō-ryū* polega na tym, że nie walczymy z przeciwnikiem o zwycięstwo, lecz **ćwiczymy z partnerem**. Chodzi tu o rozwinięcie siły umysłu i skuteczne jej zharmoizowanie z siłą fizyczną. Dzięki temu nie prowokuje się strachu, złości, niepewności i destrukcyjnej woli zwycięstwa, tak charakterystycznych, gdy walczymy o „wszystko lub nic“.

Sztuka walki, niezależnie od szkoły, powinna być postrzegana jako droga do doświadczenia jedności duszy i ciała. Ponieważ zwana jest ona „drogą życia“, oznacza to pracę nad sobą przez całe życie, niezależnie od wieku.

*Współpraca przy polskim streszczeniu tekstu: Justyna Zagrodzka*