



# Bewegung und Besinnung hinter Klostermauern



Zen-Garten im Benediktushof

*Erstmals bot der Bayerische Karatebund seinen Mitgliedern ein Seminarwochenende im Benediktushof, einem Zenkloster bei Würzburg an. Kloster und Kampfkunst geht das zusammen, passt das? war sicherlich bei vielen Kampfkünstlern der erste Gedanke*

legt oder beeinflusst und letztendlich erübrigt sich damit auch jeglicher Kampf. Mit verschiedenen Techniken aus Karate, Tai Chi und Kobudo, in Kombination mit stillem Sitzen, wird ein Weg aufgezeigt, die eigenen inneren und äußeren Kämpfe zu beenden und das Wesen seines Geistes verstehen zu lernen."

Diese Zeilen in der Ausschreibung machten MTV-Trainer Siegfried Hübner und Eugen



Kobudotraining im Gewölbesaal

und einfach nicht aufhören wollten. Schnell wurde klar, dass hier mit Kampf definitiv nicht ein Kampf mit einem Gegenüber gemeint war sondern der Kampf mit sich selbst.

Wunderbar unterstützt wurden die TeilnehmerInnen in die Einführung des Zazen, der täglich mehrmaligen Sitzmeditation durch eine Kampfkünstlerin aus Veitshöchheim. Ute, die zusammen mit Hilmar Fuchs, 8. Dan Karate und Tai Chi-Lehrer den Lehrgang leitete, erklärte, dass sie selbst seit 15 Jahren „auf dem Kissen sitzt“. Die Kunst der Zenmeditation im Benediktushof unter der Leitung von Wiligis Jäger erlernte, regelmäßig praktiziert und selbst Kurse leiten darf. Der Tag im Kloster begann mit einem Wecken und 05.15 Uhr und dem anschließenden schnellen Gehen im Freien (Kinhin). Anschließend folgten Meditation (Zazen), Techniken aus dem Karate, Tai Chi oder Kobudo und erst um 07:30 Uhr folgte das Frühstück. Der weitere Tagesablauf gliederte sich in weiteren Übungseinheiten, Zazen aber auch in Arbeitszeit (Samu) und in stillen Ruhezeiten, die jeder für sich selbst nutzen sollte. Hierfür stand ein wunderbar gestalteter Zengarten mit überdachten Meditationsgelegenheiten zur Verfügung



Meditation im Gewölbesaal des Benediktushofes

## Kara-Te-Do – Der Wege der leeren Hand:

„Wie in allen Kampfkünsten geht es auch im Karate darum, den Kampf anzuhalten, ihn zu beenden und vielmehr ihn gar nicht erst beginnen zu lassen. Dies ist ein lebenslanger Weg und kann als aufsteigende Spirale gedacht werden. Der „Weg der leeren Hand“ lehrt uns Zanshin, einen körperlichen und geistigen Zustand erhöhter Wachsamkeit und Konzentration. Es folgt ein Prozess der Elimination bis hin zum Vergessen des Ich-Geistes hin zum absoluten Geist. Nur so ist ein intuitives Handeln möglich. Der Körper ist in einem Zustand latenter Wachsamkeit. Im Zustand des Muga Mushin ist der Geist nicht mehr festge-

Schumann vom TSV Lindau, neugierig und somit sicherten sie sich gleich die ersten der 24 Lehrgangsplätze, die alle sehr schnell vergeben waren.

Nach der Begrüßung im Kloster Bendiktushof und Erklärung der bestimmten Rituale bis hin zum absoluten Schweigen im Speisesaal wurde die Skepsis dann doch etwas größer. Die vier Lehrgangstage begannen dann sogleich mit einem einstündigen Sitzen in der Stille. Das lange Sitzen bzw. Knien stellte schon für manchen der TeilnehmerInnen ein Problem dar. Wesentlich schwieriger aber war das Abschalten der Gedanken, die sich immer und immer wieder verselbstständigten. Neu entstanden, ungewollt auf die Reise gingen

Auch wenn das Schweigen im Speisesaal, die Rituale vor und nach dem Essen das lange Sitzen ungewohnt und auch schwierig waren zeigte sich doch, dass hier ein Weg beschritten vor einem liegen kann, der lang und beschwerlich sein wird, dem es sich aber lohnt zu folgen:

## „Finde Frieden und erlange Meisterschaft über dich selbst“

(Taisen Deshimaru-Roshi:

Zen in den Kampfkünsten Japans).

Eugen Schuhmann (TSV Lindau)



## Karateprüfung der Kinder im Sommer

Am 18. Juli 2016 fanden Karateprüfungen der Kinder statt. Leider wurde unsere übliche Trainingshalle für mehrere Wochen für schulische Zwecke benötigt. Freundlicherweise wurde uns gestattet in den Räumlichkeiten neben dem Sportamt (Kavalier Zweibrücken) zu trainieren. Diese Räume werden auch von der Judoabteilung genutzt und sind komplett mit Tatami, Matten zur Abmilderungen der Folgen eines Sturzes/Wurfes, ausgelegt. Diese ungewohnten Rahmenbedingungen waren für die Prüflinge eine besondere Herausforderung die sie souverän gemeistert haben. Jessica Blum stellte sich der Prüfung zum

Weiß-Gelben Gurt. Sie zeigte sowohl die geforderten Karate-Grundtechniken als auch das Gohon-Kumite (Partnerübung „Fünfschrittkampf“). An Ihrer Demonstration der Kata (Abfolge zahlreicher Karatetechniken) Taikyoku-Shodan konnte man gut erkennen, dass es sich für sie gelohnt hatte ein halbes Jahr länger auf die Prüfung hin zu trainieren.

Lili-Elicia Plankl und Christina von Perponcher traten zur Prüfung für den Orangegurt an. Beide konnten in den gezeigten Technikkombinationen und dem Sanbon-Ku-

mite („Dreischrittkampf“) den Prüfer Siegfried Hübner überzeugen. Mit der Vorführung der Kata Kata Heian-Nidan konnten sie ihr Orangegurt-Niveau verdeutlichen. Als Krönung zeigten beide praktische Anwendungsformen der Kata, welche sie zum Teil selbst entwickelt haben.

Alle Prüflinge bestanden die Prüfungen und haben damit das Recht, und die Verpflichtung, erworben den neuen Gürtelgrad zu repräsentieren.

Claus Krause (MTV Trainer Kinder)

Am 24. Juli 2016 fand das Sommerfest der Karate-Gruppe des MTV Ingolstadt statt. Man könnte sagen, dass es für unsere Gruppe inzwischen schon wie eine Tradition – die jedes Jahr in der letzten Stunde vor den Sommerferien veranstaltet wird – geworden ist. In den Trainingsstunden davor regelten wir alles rund um die Organisation, entschieden, wo wir das Fest veranstalten und vereinbarten, wer welche Sachen mitbringen wird. An dem festgelegten Tag waren alle pünktlich am Treffpunkt, beim MTV-Stadion.

Die Leckereien, Salate und Getränke breiteten wir auf einer Holzplatte aus, sodass

sich jeder davon nehmen konnte. Selbstverständlich konnten wir nicht von 17 bis 20 Uhr nur essen, daher brachte Julika das Spiel „Werwolf“ mit und Jessy überraschte uns mit Wasserbomben. Nachdem wir uns alle satt gegessen hatten, hielten wir eine kleine Wasserschlacht ab, erfanden teilweise amüsante Spiele mit den Wasserbomben und spielten viele Runden „Werwolf“.

Auch wenn der Tag noch so spaßig und lustig war, mussten wir uns jedoch von Julika und Sophia verabschieden, was uns allen

schwer fiel. Ihre Familie ist mittlerweile nach Vietnam umgezogen. Doch letztendlich hatten wir einen schönen letzten Tag mit ihnen und das Sommerfest hat uns alle mehr miteinander verbunden, auf eine Art und Weise, die im Training nicht möglich war! Also danke ich an dieser Stelle unserem Sensei Claus Krause, ohne den das alles nicht möglich und nur halb so amüsant gewesen wäre.

Lili-Elicia Plankl  
(MTV Kindergruppe Karate, 13 Jahre)

## Sommerfest der Karate-Kids

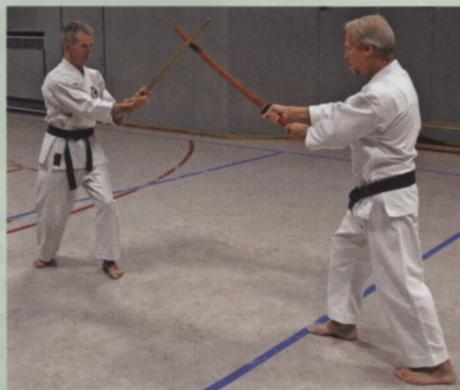
## Schwertkampf-Training mit Hilmar Fuchs

**Am 10. und 17. November 2016, fanden auf Einladung von Siegfried Hübner zwei Lehrgänge unter der Leitung von Hilmar Fuchs in Katori Shinto Ryu statt.**

Wie erhielten die Gelegenheit, Einblicke in eine der ältesten Waffenschulen Japans, insbesondere in der zielgerichteten Handhabung mit dem Bokken (Holzschwert) zu erhalten. Nachdem der Schwerpunkt des ersten Teiles in der Kata, der korrekten Form vom Ziehen, Schneiden und Stoßen bis zum Zurückführen des Schwertes lag, galt es beim zweiten Teil auch die Kumi Tachi (Partnerübung) genau umzusetzen.

Hilmar Fuchs (8. Dan Karate-Do) vermittelte uns dabei ausgeprägte Elemente dieser

traditionellen Kampfkunst, wie der Einhaltung des richtigen Abstandes (Maai), der Synchronisierung der Bewegungsabläufe mit dem



Richard Grad mit Sensei Hilmar Fuchs (rechts) beim Schwertkampf

Übungspartner (Awase) und der notwendigen Verbindung von Körper und Geist in seiner praktischen und effektiven Anwendung.

Über die rein technischen Aspekte hinaus, legte er aber noch mehr Wert darauf, auch der Kunst der Achtsamkeit und der genauen Beobachtung Aufmerksamkeit zu schenken, die es dem Budoka, egal welcher Stilrichtung, erst möglich macht auf seinem Weg fortzuschreiten.

Für diese Exkursion in die Grundlagen des Budo bleibt im Namen aller Teilnehmer nur noch eines zu sagen:

**Domo arigato gozaimashita  
(Dankeschön!)**

Lars Kolnsberg  
(MTV Tai Chi Gruppe)