

## Interviews mit hochrangigen Karate-Experten

*Es sei kein Hauch zwischen Denken und Tun.*

Zenmeister Takuan

Ich habe das große Glück, dass für das erste Kapitel vier international bekannte Karateka bereit waren, mir ein Interview für dieses Buch zu geben. So kommen gleich am Anfang Vertreter der vier großen Stilrichtungen – Gōjū-Ryū, Shitō-Ryū, Wadō-Ryū, Shōtōkan – zu Wort. Bei der Reihenfolge der Interviews habe ich mich an den Graduierungen meiner Interviewpartner orientiert. Fritz Nöpel, Carlos Molina, Uwe Hirtreuter und

Efthimios Karamitsos sprechen mit mir über ihre Meinung zum Ki im Karate, zum Ki speziell in dem von ihnen vertretenen Karatestil und über die Übungsmethode Ki-Karate. Herausgekommen sind sowohl interessante und spannende Gespräche über nicht alltägliche Phänomene, als auch Zeitdokumente und private Einblicke in den Werdegang dieser vier Karate-Experten. Ich habe mich in den Interviews von den Gesprächsverläufen

leiten lassen und zugleich versucht, einige Fragen möglichst ähnlich an alle vier zu stellen, damit wir die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede in ihren Antworten deutlicher erkennen können.

Mit dreien dieser vier hochrangigen Karateka habe ich seit vielen Jahren Kontakt. Efthimios Karamitsos kenne ich seit Anfang der 90er Jahre. Ich habe viele Jahre in seinem Dōjō trainiert und dort auch meine ersten Ki-Kurse gegeben. Uwe Hirtreuter habe ich in meiner Zeit in Norddeutschland kennen und schätzen gelernt. Carlos Molina habe ich über die Deutsche DAN-Akademie kennengelernt und bin sehr dankbar, einen so erfahrenen Karateka mit seinem unglaublich umfangreichen Wissen persönlich zu kennen. Den Großmeister des Gōjū-Ryū-Karate in Deutschland und höchstgraduierten deutschen Danträger, Fritz Nöpel, habe ich über meinen langjährigen Kollegen Martin Nienhaus angesprochen. Martin Nienhaus ist eng mit Fritz Nöpel befreundet und hat mit ihm das Buch **Jukuren: Kampfkunst der Erfahrenen** geschrieben. Ich habe Fritz Nöpel in der Pause eines Lehrganges meine Fragen stellen dürfen. Mit diesem Interview beginnt das Kapitel.

Ausschnitt aus dem Interview mit Fritz Nöpel, 10. Dan Gōjū-Ryū Karate:

**Petra Schmidt**

Hallo Fritz, vielen Dank, dass du mir deine Zeit schenkst.

**Fritz Nöpel**

Was hast du denn so für Fragen?

**Petra Schmidt**

O. K., fangen wir gleich an. Du hast etwas von innerer Kraft gesagt eben beim Training, was meinst du damit genau?

**Fritz Nöpel**

Ich gebe dir mal ein Beispiel: Ein Eisberg, der zeigt sich 15 % über Wasser und 85% unter Wasser, und so ist es auch mit dem Menschen. Man hat festgestellt, dass ein Mensch nur 15% seiner Kraft nutzt. Mit diesen 15 % seiner Kraft macht er alles. Er macht seinen Beruf, sein Leben und alles. Trainiert er seinen Körper und baut ihn auf, dann kann er bis 35 % nutzen. Also er kann diese Teile dann auch nutzen – über die Spannung, die Dreier-Spannung, wie in der Kata Sanchin. Das ist auch ganz wichtig. Wenn man jetzt Karate macht, so richtig jahrelang und alles richtig macht und sich mit der inneren Kraft immer wieder beschäftigt und sie auch zum Vorschein bringt, dann kannst du bis 50% einsetzen, die anderen 50% werden immer versteckt bleiben. Außer du gehst jetzt noch weiter und machst die richtigen Atemübungen und dann kannst du noch etwas mehr. Aber dass einer sagt, ich nutze jetzt 100% meiner Kraft, das gibt es nicht.

(...)

**Petra Schmidt**

Einen Begriff gibt es noch, zu dem ich gern deine Meinung hören würde: Im Deutschen haben wir ja das Wort „Spannung“. Wir kennen Entspannung, Anspannung, Verspannung usw. Das kommt ja auch immer wieder im Karate vor. Die Spannung kann sich auf eine spannungsreiche Situation beziehen oder einfach auf Muskelspannung. Für mich ist es ein ganz wichtiger Begriff im Karate. Was meinst du?

**Fritz Nöpel**

Das ist auch ein großer Begriff. Erst einmal haben wir die Entspannung. Dazu gehört die innere Ruhe, das

Vertrauen zu meinem Können. Die Entspannung brauche ich, um Spannung zu erzeugen. Nur wenn ich entspannt bin, kann ich auch blitzschnell reagieren. Deshalb müssen wir zu starke Vorspannung, Verspannung oder einen falschen Stand vermeiden. Denn schon bin ich im Eimer. Wenn der Stand eine falsche Spannung hat, kann ich nicht reagieren. Das zieht sich durch die ganzen Techniken. Immer wieder entspannen und Hände öffnen. Die Kata gibt uns dafür auch das Beispiel. Die Hände im Gōjū-Ryū zum Start der Kata zeigen etwas an, dann gibt es eine kurze Spannung und wieder Entspannung. Mit dieser Entspannung starte ich in die Kata. Nur entspannt kann ich blitzschnell anspannen und meinen Kiai einsetzen. Wir haben ja den Stil der inneren Kraft. Das kommt von Laotse, das Yin und Yang. Shōtōkan ist ja der Stil der äußeren Kraft. Das hängt aber damit zusammen, dass damals die Lebenserwartung nur 40 Jahre war, und die meisten sind gar nicht weiter gekommen. Heute ist es so, dass die Shōtōkan-Leute, die älter sind und die gut sind, die kämpfen auch mit der inneren Kraft. Das geht ganz normal in einander über. Heute bei der Masse von Leuten, die viel älter werden als je zuvor, da merkt man ja auch, dass einige es auch nie begreifen werden.