



Dojo Kun und das Verhalten im Dojo

'More than Fighting' Budo-Service Budde & Graf GbR
Februar 2004

1	EINLEITUNG	1
2	DIE EIGENE PERSON	2
3	DAS VERHALTEN IM DOJO	3
4	DAS VERHALTEN GEGENÜBER DEM SENSEI/SEMPAI	3
5	DAS VERHALTEN AUSSERHALB DES DOJO'S	4
6	DOJO-REGELN	5
A	ANHANG	FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.

1 EINLEITUNG

Als Europäer haben wir es oft schwer, uns an die Gepflogenheiten der asiatischen Kultur zu gewöhnen und wissen nicht, wie wir damit umgehen sollen. Das Verhalten der Bewohner Süd-Ost-Asiens unterscheidet sich doch sehr von dem unserem. Denkt man nur an den Ausdruck "Das Land des Lächelns". Ein Asiate würde nie sagen, dass er den Weg nicht kennt, nach dem er gerade gefragt wurde. Lieber wird der Fragende mit einem Lächeln auf den Lippen in eine völlig falsche Richtung geschickt. Das Gesicht nicht zu verlieren und seine Ehre zu wahren, sind ungemein wichtig. Blickt man auf Japan, so wird hier Höflichkeit besonders groß geschrieben. In Europa oder sagen wir in Deutschland, ist es mitunter eher verwunderlich, wenn man eine nette Antwort bekommt. Man wird entweder einfach ignoriert oder mit einem "weiß ich nicht" abgespeist. Es sei einmal dahingestellt, welches die zufriedenstellendere Reaktion ist.

Dieser Artikel soll etwas über das Verhalten im *Karate-Dojo* aussagen. Was sollte beachtet werden? Wie ist der Umgang mit den anderen Anwesenden? Warum ist das *Dojo* anders als eine normale Sporthalle, wo man kommen und gehen kann, wie es beliebt? Trotzdem soll beachtet werden, dass wir uns in Deutschland befinden,



dass wir Europäer sind und nicht die asiatischen Bräuche und Verhaltensregeln streng kopieren können und meist auch nicht wollen. Allerdings, der Gungedanke muss stimmen!

2 DIE EIGENE PERSON

Jeder ist für sein eigenes Verhalten und seine Gesundheit verantwortlich. Das *Karate*-Training sollte die körperliche Gesundheit genauso wie den Geist fördern und fordern und eine gute Balance zwischen ihnen erzeugen (*bun bu ryuo do*).

Als *Karateka*, der in das *Dojo* eintritt, ist man ein Bestandteil dessen. Somit hat man an seiner eigenen Person darauf zu achten, dass verschiedene Dinge nicht vorkommen bzw. zu vermeiden sind.

Ein großer Punkt ist hierbei die Hygiene. Viele werden sich denken, dass dies doch selbstverständlich sei, wenn man mit anderen Menschen zu tun hat. Dies ist aber nicht immer der Fall. Der *Karateka* hat darauf zu achten, dass er gepflegt und sauber ist. Ein leicht verschmutzter Anzug durch das letzte Training ist akzeptabel, aber nicht, wenn er nach dem Schweiß der letzten drei Wochen stinkt. Gleiches gilt für den Körper, insbesondere die besonders betroffenen Körperzonen (z.B. Achseln und Füße). Finger- und Zehennägel sollten kurz geschnitten und sauber sein. Nicht zuletzt wegen der Verletzungsgefahr. Längere Haare sollten so gebunden/gehalten werden, dass sie nicht die Sicht behindern oder sonst wie stören.

Der *Karate-Gi* (*Karate-Anzug*) sollte korrekt angelegt sein und auch der *Obi* (Gürtel) ist vor dem Betreten des *Dojo* zu binden. Sandalen, Schlappen oder Socken sollten spätestens kurz nach dem Betreten an die Seite gelegt werden. Bei einer entsprechenden Verletzung oder Behinderung muss nicht gesagt werden, dass das Tragen von Schuhen etc. erlaubt ist. Allerdings sollte man dann besonderes vorsichtig bei Partnerübungen sein. Das Tragen von Socken allein sollte vermieden werden, da man zu leicht ausrutscht.

Schmuck jeglicher Art (Ohringe, Ketten, Ringe etc.) sind vor dem Training abzulegen oder, wenn nicht möglich, mit Tape abzukleben. Maßgeblich ist hierbei die Vermeidung von Verletzungen für sich selbst und den Partner. Ein schwarzer oder andersfarbiger *Gi* mag zwar nett anzuschauen sein, das Training findet aber traditionell in einem weißen *Karate-Gi* statt und verdeutlicht die Zusammengehörigkeit der Gruppe.

Der Genuss von Alkohol, zumindest vor dem Training, ist zu unterlassen. Das Erscheinen beim Training mit einer Alkoholfahne ist respektlos gegenüber den Anderen. Ganz zu schweigen von der Verletzungsgefahr durch unkontrollierte Techniken, mangelnde Koordination etc.. Betrachtet man *Dojos* in Japan, ist es allerdings nach dem Training für die hohen *Dan*-Träger ein normaler Vorgang, sich zu einer Schale *Sake* zusammen zu finden. Dies passiert allerdings nur in Ausnahmefällen im *Dojo* selbst.

Ebenso ist das Rauchen im *Dojo* nicht gestattet. Schlicht gesagt: Das *Dojo* ist rein für das Training gedacht.

3 DAS VERHALTEN IM DOJO

In unserem Artikel "*Seiza und Rei*" (BG001) wird ausführlich auf die verschiedenen Arten des Verbeugens und Grüßens eingegangen. Daneben ist der wichtigste Punkt der Respekt gegenüber den anderen *Karateka* und natürlich auch sonstigen Anwesenden. Höflichkeit und Disziplin spielen ebenso eine große Rolle.

Hat die vorherige Gruppe das Training noch nicht beendet, so sollte man sich möglichst leise und unauffällig am Rand des *Dojo's* aufhalten und warten, bis die Gruppe das abschliessende *Seiza* vollzogen hat. Lautes unterhalten oder viel Bewegung stört die Trainierenden. Wenn sich alle zum *Seiza* begeben, sollten sich auch die anderen anwesenden *Karateka* in *Musubi-Dachi* hinstellen und nach *Shomen* ausrichten.

Es stellt sich auch die Frage, wie man sich im *Dojo* bewegt. Mal abgesehen vielleicht von *Sumo*-Ringern ist ein lautes Laufen eher unangebracht. Leise soll sich der Kampfkünstler fortbewegen. Die Schritte sollten nicht zu hören sein. Ein gutes Beispiel ist hier der Gang einer *Geisha* oder man schaut sich einfach die *Karate*-Stände (*Dachi*) an. Der Fußballen wird zuerst abgesetzt oder aber der ganze Fuß. Wenn erst die Ferse den Boden berührt, geschieht dies ebenfalls leise. Die Fortbewegung sollte elegant und bewusst erfolgen.

Während einer Übung sollte die Kommunikation mit dem Partner auf das Geringste beschränkt werden, außer die Übungsform verlangt es anders.

In einer Trainingspause ist die Unterhaltung natürlich erlaubt und gewünscht.

4 DAS VERHALTEN GEGENÜBER DEM SENSEI/SEMPAI

Streng genommen ist den Aufforderungen und Kommandos des *Sensei's* stets sofort und ohne Kommentar oder Gegenfrage Folge zu leisten. Wird man aufgefordert sich in einer Reihe aufzustellen, so geschieht das zügig und ohne Gerede. Wird eine Technik oder *Kata* ausgeführt, so gibt es zwischen den Kommandos *Yoi* und *Yamae* keine Handlung ausser der Angesagten. Bei dem Üben der *Kata* in einer Gruppe hat man nach der Beendigung der eigenen Übung so lange zu warten, bis auch der letzte fertig ist. Dies sollte im *Musubi-Dachi* geschehen. Sprechen ist zu unterlassen.

So läuft es in einem disziplinierten *Dojo* ab. Ohne die ersten Punkte ist ein geordneter Trainingsbetrieb oft nicht möglich. Und wenn es zu Störungen durch



andere *Karateka* kommt, ist dies respektlos gegenüber der Übung eines anderen. Besonders bei großen Gruppen ist dies von entscheidender Bedeutung. In einem eher "locker" geführten *Dojo*, wie teilweise auf Okinawa, findet das Training oft nicht in der Gruppe statt, sondern jeder trainiert individuell für sich bzw. zu zweit. Das heißt aber nicht, dass es hier respektlos und undiszipliniert zugeht. Ganz im Gegenteil. Jeder macht seine Übungen mit äußerster Konzentration und Hingabe. Der *Sensei* geht durch das *Dojo* und korrigiert die Fehler und gibt Hilfestellungen. Eine Frage wird immer sehr höflich mit der Anrede "*Sensei*" an ihn gerichtet mit dem entsprechenden Gruß.

Wie gehen wir Europäer damit und mit dem Begriff *Sensei* um? Meist doch eher auf eine vertrauliche Weise. Es gibt nur wenige *Dojos*, in denen es einen ehrwürdigen Meister gibt, den man nur unter ganz besonderen Umständen selbst einmal etwas fragt, in denen der *Sensei* wirklich eine "gehobene" Stellung einnimmt und nicht auch freundschaftlich mit seinen Schülern verbunden ist. Aber auch hier sollte es keine Respektlosigkeit vor dem *Sensei* geben. Eine zu strenge Handhabung der Regeln aus dem fernen Osten ist von unserer Mentalität her meist nicht möglich oder angebracht.

Aber trotzdem, Sensei bedeutet übersetzt "zuvor Geborener", also eine Person, die schon länger *Karate* betreibt, als man selbst. Und auch *Sempai* (großer Bruder) zeigt den zeitlichen und hoffentlich auch geistigen Abstand zwischen Fortgeschrittenem und Anfänger. Dem Älteren und damit dem größeren Wissen ist Respekt zu zollen und Folge zu leisten, auch wenn die Anweisungen vielleicht im ersten Anschein keinen Sinn ergeben.

5 DAS VERHALTEN AUSSERHALB DES DOJO'S

Es ist streng darauf zu achten, dass das *Karate*-Wissen nicht missbraucht wird!

Ein gewissenhafter Lehrer sollte dies seinen Schülern deutlich machen, so dass dieser niemals eine andere Person absichtlich verletzt oder etwas Unrechtmäßiges tut.

***Karate* endet nicht an der *Dojo*-Tür!**

Ein schwer zu verwirklichender Vorsatz, besonders, wo die hiesigen *Dojo*'s nicht als Erziehungsanstalten zu verstehen sind. Dafür sind die Trainer nicht ausgebildet. In unserer heutigen gewalttätigen und -verherrlichenden Zeit, z.B. durch die Medien, Computer-Spiele etc., kann es nicht die Aufgabe des *Sensei* sein, ein, extrem gesagt, "psychisch gestörtes" Kind über das *Karate* wieder auf den Weg der Tugend zurück zu bringen. So lobenswert und begrüßenswert dies auch sein mag.

Über das Training, die Art des Trainings und den Charakter bzw. das Vorbild des *Sensei*'s kann jedoch vieles erreicht werden.

6 DOJO-REGELN

In Japan wird in den *Dojos* das *Dojo Kun* am Ende des Trainings nach dem *Mukso* laut gesprochen (G. W. Nicol, *Moving Zen: Karate as a Way to Gentleness*).

"The Oath was always chanted with strength, never mumbled in insincerity. Just as movements would become automatic and reflexes conditioned, the simple truths of the oath would also penetrate the mind of the participant."

Dabei werden die Zeilen von dem ältesten Studenten vorgesagt und von der gesamten Klasse wiederholt. Ein Vorgehen, dass bei uns wohl eher auf Unverständnis stossen würde oder an eine Ausbildung des Militärs erinnert. Trotzdem sollte man sich die Regeln, den Kodex, zu Herzen nehmen und versuchen ihn umzusetzen.

Die Form des *Dojo Kun* kann von *Dojo* zu *Dojo* und von Stil zu Stil variieren, aber die grundlegende Idee ist meist gleich. Die Regeln, wie sie z.B. in HIGAONNA MORIO *Sensei's Goju-Ryu* Schule und in dem Shotokan-Dojo von KANAZAWA *Sensei's* in Tokyo aufgesetzt sind und auch von der Japan Karate Association (JKA) genutzt werden, lauten wie folgt:

1. *Jinkaku kansei ni tsutomeru koto*
Arbeite, um deinen Charakter zu vervollkommenen
2. *Makoto no michi o mamoru koto*
Sei beständig auf der Suche nach dem wahren Weg
3. *Doryoku no seishin o yashinai koto*
Erschaffe einen Geist der Bemühung und Beharrlichkeit
4. *Reigi o omonjiru koto*
Handle stets mit guten Manieren
5. *Kekki no yu o imashimeru koto*
Unterlasse gewalttätiges und unkontrolliertes Verhalten

Quelle: 'The Dojo Kun', ein Artikel von Harry Cook, *Fighting Arts International*

Mit dieser Liste wird aus *Karate* mehr als nur ein einfacher Sport. Das *Dojo Kun* bildet den Ausgleich zu dem rein Physikalischen. Es soll den Weg zu einem besseren Charakter zeigen und Ansporn zur Verbesserung geben, so dass das höchste Ziel des *Karate*, der Kampfkunst, erreicht werden kann:

Sich selbst zu meistern.



ANHANG A

Ein Buch was die Dojo Regeln sehr gut und gebündelt wiedergibt, ist "Shorin-Ryu" von William Cummins und Robert Scaglione, wobei auch nicht alle Regeln unseren Vorstellungen entsprechen. Als Anhang möchten wir aber gern dieses Buch zitieren und die betroffene Passage übersetzen. Dabei haben wir folgende Wörter angepasst: school = Dojo, uniform = Gi, instructor = Lehrer, deck = Dojo, class = Training.

Dojo Regeln

1. Sei stets zu allen höflich.
2. Rede deinen Lehrer mit Sensei an.
3. Verbeuge dich zu deinem Sensei, wenn du das Dojo betrittst oder verlässt.
4. Wenn der Lehrer (mit einem Schwarzgurt) und im Gi das Dojo zum ersten Mal betritt oder verlässt, stoppt der älteste Schüler die Aktivitäten im Dojo und weist die Schüler an, sich in dessen Richtung auszurichten.
5. Kein Rauchen im Dojo.
Kein Tragen von Schmuck oder anderen Verzierungen im Dojo während des Trainings.
Kein Essen und Trinken im Dojo.
Kein Reden oder Lachen während der Unterricht im Gang ist.
Keine Weltlichkeit/Entweihung.
6. Halte deinen Gi sauber.
7. Halte deine Finger- und Fußnägel kurz.
8. Unterlasse den Missbrauch deines Wissens.
9. Konsumiere keine alkoholischen Getränke vor dem Training, dein Timing könnte beeinflusst werden und Verletzungen verursachen.
10. Verlasse nicht das Dojo während des Trainings ohne die Erlaubnis des Sensei.
11. Schüler verbeugen sich voreinander vor und nach einer Übung.
12. Strebe danach, den wahren Geist der Kampfkunst zu fördern durch:
Charakter, mentale Entwicklung
Gesundheit, körperliche Entwicklung
Fertigkeit, Tüchtigkeit im Karate
Respekt, Höflichkeit gegenüber anderen
Bescheidenheit, sei dir deiner Einschränkungen bewusst.
13. Jeder Schüler ist verantwortlich für seine eigene Anwesenheitsliste.
14. Sei stets zu allen höflich.