

# Lehren und *Shu Ha Ri*

von Yukio Takamura

übersetzt von Alexander Wilmes

"*Shu-ha-ri*" bedeutet wörtlich, die *Kata* (Form) verinnerlichen, von der *Kata* abweichen und die *Kata* aufgeben. Die Ausbildung in einer klassischen japanischen Kunst folgt fast immer diesem pädagogischen Prozess. Diese einzigartige Herangehensweise an den Lernprozess existiert in Japan seit Jahrhunderten und war entscheidend für das Überleben vieler alter japanischer Künste und Traditionen. Dazu gehören solch unterschiedliche Fertigkeiten wie die Kampf- und Kriegskünste, die Kunst des Blumenarrangierens, das Puppenspiel, das Theater, die Dichtkunst, die Malerei, die Bildhauerei und die Webkunst. So erfolgreich *Shu-ha-ri* auch bis in die moderne Zeit hinein gewesen ist, diese traditionelle japanische Methode der Wissensweitergabe ist doch im Begriff, durch neue Lehr- und Lernansätze verändert zu werden. Die Frage, ob traditionelle japanische Künste und Fertigkeiten weiterhin erfolgreich an die nächste Generation von Übenden weitergereicht werden können, hängt entscheidend ab von den heutigen *Sensei* (Lehrern) und ihrer Weisheit in der Auseinandersetzung mit den Stärken und Fallstricken, die *Shu-ha-ri* eigen sind. In diesem Essay werde ich mich auf *Shu-ha-ri*, sowie auf die einzigartige Anwendung dieses Prinzips in der ehrenwerten Kampfkunst des *Takamura ha Shindo Yoshin Ryu Jujutsu* konzentrieren.

## ***Shoden* / Die Anfangsebene des Trainings**

### *Shu - Die Kata verinnerlichen*

Die *Kata*, oder Form, ist der pädagogische Kern aller traditionellen japanischen Schulen, die eine Kunst oder Fertigkeit lehren. Sie ist die sichtbarste Erscheinungsform des Wissens einer Schule, verpackt in eine scheinbar einfache Folge von Bewegungen oder Konzepten. Weil die *Kata* so leicht zugänglich ist, wird sie oft fälschlicherweise als wichtigster Aspekt für die Bestimmung der Fähigkeit oder des Fortschritts eines Schülers angesehen. Tatsächlich enthält die *Kata*, wenn sie richtig gelehrt wird, die *Ura*-Ebene, die verborgene Ebene des Wissens. Aber dieses Wissen liegt unterhalb der Oberfläche, dem *Omote*, einfacher Beobachtung. Widmet ein Schüler sich nicht zuerst gänzlich dem Versuch, das *Omote* einer *Kata* zu meistern, wird er für immer Anfänger bleiben und niemals in der Lage sein, zur wahren Tiefe des Wissens zu gelangen, das im *Ura* vor seinen Augen verborgen liegt. Um *Shu* zu erfahren und die *Kata* zu verinnerlichen, muss der Schüler sich und sein Ego zunächst auf eine scheinbar zufällige Reihe von sich wiederholenden Übungen beschränken. Diese Anfängerkata, oder *Kata* der *Shoden*-Ebene, sind oft absichtlich so gestaltet, dass sie eine Herausforderung für die Konzentration und die Hingabe des Schülers an den Lernprozess darstellen. In einigen drastischeren Traditionen sollen die *Kata* darüber hinaus körperliches Unbehagen erzeugen. Das Überwinden des körperlichen Unbehagens in dieser Art *Kata* ist nur die erste Stufe in der Ausbildung des Schülers dazu, sich mental ausschließlich auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Wenn der Schüler durch die verschiedenen *Kata* fortschreitet, begegnet er unterschiedlichen Formen von Stress und Ablenkung. Während diese Anforderungen an Intensität zunehmen, lernt der Schüler, Informationen und Stress auf viel effektivere Art zu verarbeiten. Im Verlauf der Zeit werden verschiedene neuro-muskuläre Prozesse auf solche Weise intuitiv automatisiert, dass sie nicht länger vom Schüler bewusst wahrgenommen werden. Sobald diese Ebene der *Kata* verinnerlicht wurde und zufrieden stellend ausgeführt wird, hat der Schüler die erste Stufe seiner Ausbildung erreicht. Andere,

fortgeschrittenere *Kata*, die größere und vielfältigere Herausforderungen darstellen, werden dem Lernenden im weiteren Verlauf seiner Ausbildung präsentiert, aber die mentale Lernmethodik ist nun an ihrem Platz. Der wesentlichste Zweck für das Üben von *Kata* ist erreicht.

### *Die Fallstricke des Lehrens auf der Shoden-Ebene*

Auf dieser Ebene besteht die Möglichkeit, die *Kata* sich selbst lehren zu lassen. Sie sind letztendlich physische Wiederholungen, die, in einer beinahe ausschließlich inneren Erfahrung, Herausforderung und Lerngegenstand darstellen. Obwohl dies als Übertreibung angesehen werden könnte, kann jeder, der die Grundbewegungen einer *Kata* beherrscht, einen Schüler zu dieser ersten Ebene des Übens führen. Es ist sogar für manche Schüler möglich, diese erste Ebene allein durch das Lernen mithilfe eines Mediums, z.B. eines Buches, zu erreichen. Wählt der *Sensei* jedoch diesen Lernansatz und überlässt den Schüler mehr oder weniger sich selbst, so bringt er ihn in eine gefährvolle Situation, besonders beim Lehren von Paarkata. Hier ist der häufigste Fehler, dass der Lehrer der physischen Form und dem richtigen Timing nicht genug Aufmerksamkeit widmet. Einfach ausgedrückt: Die pädagogischen Fähigkeiten vieler Lehrer leiden darunter, dass ihre eigene Ausbildung nur von mittelmäßiger Qualität war. Dadurch bringen sie nun ihren Schülern fehlerhafte Verhaltensweisen bei, die zu einem spätern Zeitpunkt wieder verlernt werden müssen. Dies ist nicht nur potentiell gefährlich, sondern kann auch recht frustrierend für den Schüler sein. Dieser fehlerhafte Ansatz des Lehrens hat dazu geführt, dass viele viel versprechende Schüler unzufrieden mit ihrem Training wurden und es abbrachen. Sorgfältiges und fleißiges Unterrichten, sogar auf der niedersten Ebene des *Kata*-Trainings, ist zwingend erforderlich. Die Grundlagen bilden den notwendigen Kern für die korrekte Ausübung jeder Fertigkeit und sollten niemals unterschätzt werden.

## **Chuden / Die mittlere Ebene des Trainings**

### *Shu auf der Chuden-Ebene*

Auf der *Chuden*-Ebene sollte das Studium der *Kata* ein neues Element beinhalten. Dieses Element ist die Anwendung, oder *Bunkai*. Der tiefere Grund für die *Kata* und ihren Aufbau wird dem Schüler nun offenbart. Der Kontext, in dem die *Kata* existiert, wird nun auch studiert und beurteilt. Studium und Beurteilung sind jedoch streng beschränkt auf die reine Ausführung der *Kata*, ohne Abweichung. Nur durch dieses strenge Studium kann die *Kata* akkurat ihre Bedeutung für den Schüler zeigen, auf einem Niveau, das er verstehen kann. Während dieses Prozesses, hilft der *Sensei* dem Schüler dabei, erstmalig die Existenz des *Ura* zu begreifen, also jener Aspekte, die unter der Oberfläche der physischen Form verborgen liegen. Für einige Schüler ist diese Erkenntnis eine Offenbarung, während sie für andere schon offensichtlich war. In beiden Fällen muss der *Sensei* nun die Grundkonzepte, auf abstrakterer Ebene als zuvor, akkurat aufzeigen. Dies macht den Weg frei für den zweiten Aspekt des *Shu-ha-ri*.

### *Ha - Von der Kata abweichen*

Innerhalb des traditionellen japanische Konzeptes des *Shu-ha-ri*, stellt *Ha* den ersten Ansatz dar, in dem es dem Schüler erlaubt wird, Kreativität zu zeigen. Hier begegnet er zum ersten Mal den *Henka Waza*, oder Variationen. *Henka Waza* werden manchmal als "abweichende Formen, die innerhalb der Form existieren", oder "orthodoxe Variationen, die neben und

innerhalb der streng definierten größeren *Kata* existieren" beschrieben. Hier wird der Schüler dazu ermutigt, sich damit auseinanderzusetzen, wie er auf ein Scheitern der reinen *Kata* reagieren kann. An diesem Scheideweg wird vom *Sensei* äußerst aufmerksames Unterrichten verlangt, denn zu viel Abweichung führt zu Schlampigkeit und Verfälschung der Technik, zu viel Zurückhaltung kann das vorhandene intuitive Talent lähmen. Hier geht es darum, das intuitive, kreative Talent zu fördern, aber diese kreative Erfahrung muss durch die Grenzen der größeren *Kata* eingeschränkt bleiben. Die *Kata* muss weiterhin als die *Kata* erkennbar sein. Weicht die *Kata* zu weit von der Norm ab, steht sie nicht länger in Bezug zur ursprünglichen *Kata* und wird zu einem völlig anderen Ausdruck von Technik. Es ist von höchster Wichtigkeit, dass eine solche Abweichung auf dieser Lernebene vermieden wird.

### *Ha - auf der Chuden-Ebene*

Sobald der Schüler die Grenzen seines Trainings innerhalb der größeren *Kata* erkennt, wird er eine nahezu endlose Zahl von Lernmöglichkeiten vorfinden. Fortschritt äußert sich jetzt in sprunghaften Verbesserungen des Könnens, wie sie in der Vergangenheit nicht erfahren wurden. Die meisten hervorragenden Schüler zeigen ihr wirkliches Potential in diesem Stadium ihres Studiums. Die Konzepte und Formen des *Ryu* verbinden sich auf eine Weise, die Geist und Verstand des Schülers intellektuell stimuliert. Nun steigt seine Wertschätzung der *Kata* und er erkennt die technische Weisheit, die in ihr steckt. Deshalb sehen viele *Sensei* diese Periode im Lernfortschritt eines Schülers als die lohnenswerteste an. Die Früchte der Arbeit eines *Sensei* zeigen sich in dieser Zeit sehr machtvoll.

### *Die Fallstricke des Lehrens auf der Chuden-Ebene*

Es ist notwendig, sich jetzt streng an die Kernkonzepte der jeweiligen Tradition zu halten. Eine Abweichung von den Kernkonzepten, die ein *Ryu* definieren, kann dazu führen, dass der Schüler in einer Richtung fortschreitet, die vom *Ryuso* (dem Gründer) nicht intendiert war. Die Grenzen der *Kata* müssen beachtet werden, damit das *Ryu* seine Identität und seine Zielrichtung behält. Jetzt die Schranken der *Kata* zu überschreiten kann katastrophale Folgen haben und das Potential des Schülers gefährden. *Sensei* geraten auf diesem Trainingsniveau oft in die Falle, zu unstrukturiert in ihrer Lehrmethodik zu werden. Sie missdeuten den Lernfortschritt des Schülers und führen ihn zu weit über sein Fassungsvermögen hinaus. Während dieser Zwischenstufe des Lernens, bedürfen Geist und Technik des Schülers ständiger Herausforderung, gelegentlich wird aber ein übereifriger Schüler versuchen, zu schnell und zu weit voranzuschreiten. Diese Tendenz muss vermieden werden, oder sie behindert weiteren Fortschritt und Lernerfolg.

## **Joden / Die fortgeschrittene Ebene des Trainings**

### *Ri - Die Kata aufgeben*

Einige Exponenten moderner Kampfkunsttraditionen lehnen *Kata* und *Shu-ha-ri* als zu beschränkt oder altmodisch ab. In Wahrheit ist diese Position fehlerbehaftet, denn der Zweck der *Kata* wird von ihnen missdeutet. Wie so viele Sesselexperten, wurden sie nicht über die *Shoden*-Ebene hinaus ordentlich ausgebildet und lassen sich über ein Thema aus, für das sie nicht qualifiziert sind und das sie deshalb nicht verstehen können. Wie die meisten Beobachter, die nicht an der Erfahrung eingehenden Studiums teilhaben, sehen sie die *Kata* als die Kunst selbst an, statt als ausgeklügeltes Lehrwerkzeug, das nur eine oberflächliche Reflexion der Kernkonzepte einer Kunst darstellt. In ihrer fehlerhaften Interpretation "ist" die

*Kata* die Kunst. Dies ist vergleichbar mit der irrigen Annahme, dass ein Wörterbuch die vollständige Darstellung einer Sprache sei. Unglücklicherweise verstärken viele ältere Kampfkunsttraditionen in Japan unabsichtlich diese Fehlinterpretation, indem sie die *Kata* überbetonen. Diesen Schulen sind wesentliche Kernelemente und vertieftes Wissen im Verlauf der vielen Jahre abhanden gekommen, so dass nur noch das *Omote*, die äußere Schale der *Kata*, übrig geblieben ist. Da nur noch die *Kata* als Gegenstand des Studiums vorhanden ist, deuten diese Schulen oft ihr *Mokuroku* (ihr technisches Programm) um und machen die *Kata* zur primären treibenden Kraft des *Ryu*. Wenn dies geschieht, ist es unvermeidlich, dass das *Ryu* zu einem simplen Tanz verkommt, in dem die *Ura* und die Anwendungen der *Kata* von nebengeordneter Bedeutung sind. Diese Traditionen sind letztendlich tot. Sie gleichen Skeletten, die versuchen, eine vollständige Person darzustellen.

*Ri* - Was ist das?

Es ist schwierig, *Ri* zu erklären, denn es ist weniger etwas, das gelehrt wird, sondern etwas, bei dem man ankommt. Es ist ein Zustand der technischen Ausführung, der einfach "geschieht", sobald *Shu* und *Ha* verinnerlicht wurden. *Ri* ist die Aneignung der *Kata* auf so fortgeschrittenem Niveau, dass die äußere Schale der *Kata* aufhört zu existieren. Nur die zugrunde liegende Wahrheit der *Kata* bleibt übrig. Es ist Form, ohne sich der Form bewusst zu sein. Es ist ein intuitiver Ausdruck von technischem Können, der genauso effektiv funktioniert wie bei einer vorher festgelegten *Kata*, dabei aber völlig spontan ist. Technik, die nicht länger durch die Zwänge bewussten Denkens gezügelt wird, resultiert in einer Anwendung der *Waza*, die wahrhaftig Meditation in Bewegung ist. Für jemanden, der *Ri* erreicht hat, wird Beobachtung zu einem ganz eigenen Ausdruck der Wirklichkeit. Der Geist ist nun frei und in der Lage, auf einem deutlich höheren Niveau zu arbeiten als es vorher möglich war. Dem oberflächlichen Beobachter erscheint es, als habe man übersinnliche Fähigkeiten entwickelt und wäre in der Lage, ein Ereignis oder eine Bedrohung zu erkennen, bevor sie überhaupt in Erscheinung tritt. In Wahrheit wird der Beobachter durch die Trägheit seines eigenen Geistes getäuscht. Auf der *Ri*-Ebene wird die Verzögerung zwischen Beobachtung und bewusster Reaktion so verkürzt, dass sie fast nicht mehr wahrzunehmen ist. *Ri* ist "*Ki*". Es ist "*Mushin*" (Abwesenheit bewussten Denkens). Es ist "*ju*". Es ist all diese Dinge gleichzeitig. Es ist die Manifestation der höchsten Ebene kämpferischen Könnens. Es ist das, was wir im *Takamura Ryuha* als "*Wa*" (Harmonie) bezeichnen. Das technische Niveau, das mit *Ri* verbunden wird, übertrifft - realistisch betrachtet - die Fähigkeit und das Potential vieler Übender. Die meisten Menschen sind einfach nicht in der Lage, diese fortgeschrittenste Ausdrucksebene des Potentials eines *Ryu* zu erreichen. Es geschieht jedoch häufig, dass Übende, die nie dieses technische Niveau erreichen, hervorragende *Sensei* abgeben, die in der Lage sind, Schüler an die Schwelle der Meisterschaft zu führen, obwohl sie selbst nicht den Sprung zum intuitiven Agieren schaffen, der *Ri* charakterisiert. Einige Beobachter versuchen diese Erkenntnis vorhandener Grenzen als elitär abzutun. Ich empfinde dieses Denken als merkwürdig. Ich möchte diese Beobachter daran erinnern, dass nicht alle Menschen in der Lage sind, in allen Fertigkeiten und Künsten zur Meisterschaft zu gelangen. Als Individuen sind wir mit gewissen Talenten und Schwächen ausgestattet. Diese Talente und Schwächen machen uns Menschen zu jener vielfältigen und einzigartigen Spezies, die wir sind. Versuchen wir dies zu verneinen, verneinen wir unsere eigene Individualität. So ist es notwendig, dass wir beschränkte Individuen verstehen, dass die Meisterschaft in einer Fertigkeit keineswegs auch nur mittelmäßiges Talent in einer anderen garantiert. Genauso ist technische Kompetenz nicht notwendigerweise ein Garant für pädagogische Kompetenz.

### *Die Fallstricke des Lehrens auf und jenseits der Joden-Ebene*

Sobald ein Schüler die Stufe erreicht, auf der er *Ri* regelmäßig verwirklichen kann, hat er im Wesentlichen alles technische Können, das sein Sensei ihm vermitteln kann, gemeistert. Der Lehrprozess muss sich jetzt weiter entwickeln. Der Lehrer muss nun der Beziehung zu seinem Schüler ebenfalls gestatten, sich weiter zu entwickeln. Zu diesem Zeitpunkt wird dem Schüler durch die Traditionen des *Ryu* und den *Keppan*-Eid auferlegt, sein Ego zu beherrschen und zu erkennen, dass er ohne *Sensei* und *Ryu* niemals sein volles Potential als Schüler hätte ausschöpfen können. Er muss akzeptieren, dass er alles was er gelernt hat, dem hingebungsvollem Unterrichten seines *Sensei*, und des Lehrers seines *Sensei*, verdankt. Sein Benehmen muss widerspiegeln, dass er für immer in der Schuld des *Ryu* steht und dass er sich in Gegenwart seines *Sensei* in Bescheidenheit übt. Genauso muss der *Sensei* nun Autonomie und Ausdruck der eigenen Persönlichkeit in einem niemals zuvor gestatteten Ausmaß erlauben. Der *Sensei* soll, nunmehr in führender und den Wegweisender Funktion, stolz und frohen Herzens neben seinem Schüler stehen. Der Lehrer ist nun durch seine Verantwortung gegenüber dem *Ryu* ebenfalls dazu angehalten, den Prinzipien und dem Anspruch gerecht zu werden, die er seinem Schüler eingeprägt hat. Seine Lehraufgabe ist vorüber. Jetzt ist er Großvater, nicht mehr Vater.

Unglücklicherweise versagen viele *Sensei* genau hier, wo ihre Berufung durch das *Ryu* ihr höchstes Ziel erreicht hat. Satt Selbstvertrauen und Stolz über die Fähigkeiten ihres Schülers zu zeigen, werden sie Opfer ihrer Eitelkeit und ihrer Unsicherheit. Das Versagen des *Sensei* ist nun meist verbunden mit dem Eindruck, dass der Schüler ihm nicht länger Respekt entgegenbringt. Ein Eindruck, der allerdings täuscht. Häufig zeigt sich dieses Problem, wenn der *Sensei* versucht, eine strenge Schüler-Lehrer-Beziehung wiederherzustellen, die den Schüler daran hindert, seine durch gereifte Autorität gekennzeichnete Stellung innerhalb des *Ryu* einzunehmen. Zu diesem Zeitpunkt sehen einige *Sensei* die Abweichung von ihrem eigenen Weg als Ablehnung ihrer Lehre an. Tatsächlich müssen einige der Lehren des *Sensei* abgelehnt werden, damit der Schüler die höchste Stufe des Selbstausdrucks innerhalb des *Ryu* erreichen kann. Einige *Sensei* wollen darüber hinaus nicht erkennen, dass das Abweichen von der eigenen Lehre ein Zeichen für Individualität und reifes Selbstvertrauen des Schülers ist. Man muss sich daran erinnern, dass dieses Selbstvertrauen dem Schüler eben durch den Unterricht des Lehrers zuteil wurde, als Teil des Paktes zwischen Lehrer und Schüler. Der *Sensei* muss sich an seine Pflicht und Aufgabe als Angehöriger des *Ryu* erinnern. Er muss sich demütigen Herzens wieder mit seiner eigenen Vergangenheit im *Ryu* vertraut machen. Dies ist erforderlich, um ein effektiver Führer auf dem "Weg" zu bleiben.

### *Abschließende Gedanken / Weiß wird schwarz, schwarz wird weiß.*

Jeder Angehörige des *Kai* ist aufgerufen, seine Aufgabe anzuerkennen und regelmäßig in den Spiegel des *Kamidana* zu blicken, jenen Spiegel, der die unverzerrte Wahrheit reflektiert. Er ist aufgerufen, die *Kami* bescheiden um Anleitung zu bitten, um das eigene Herz und die eigenen Beweggründe mit kritischem Auge zu betrachten und jene leise Stimme eingehend zu prüfen, die der Vorbote der Eitelkeit und der Selbstgerechtigkeit ist. Nur durch den Ausdruck von Wahrheit kann der Prozess des *Shu-ha-ri* erfolgreich Schüler und Lehrer in der Pflicht vereinen, das Wissen und die Weisheit der Ahnen unseres *Kai* verantwortungsvoll weiterzugeben.