

**Zunächst würden wir gern wissen, wie Sie zu den Kampfkünsten gekommen sind.**

Meine Heimatstadt ist Gifu (Seki), das in der Mitte Japans liegt und von Bergen umgeben ist. Während des 15. Jahrhunderts fanden in Gifu viele Kämpfe statt. Zudem ist die Stadt bekannt für die Produktion von Katana, den berühmten japanischen Schwertern. In dieser Umgebung bin ich aufgewachsen und sicher von den historischen Begebenheiten beeinflusst worden.

Darüber hinaus erfreuten sich die Bruce Lee-Filme während meiner Jugend größter Beliebtheit und weckten auch mein Kampfkunst-Interesse.

**Sie wurden in einem wunderschönen Teil Japans geboren und sagten, die Berge seien Ihr Dojo gewesen. Könnten wir dorthin zurückgehen und Sie nach Ihrer Kindheit in Japan fragen?**

Die Entfernung zwischen meinem Elternhaus und der Schule betrug 3 Meilen und mein Weg führte mich an Feldern, Bergen und dem Fluss vorbei. Oftmals habe ich auf dem Weg zur Schule angehalten um die Geheimnisse der Natur zu entdecken. Ich fing Fische im Fluss, in den Bergen machte ich mich auf die Jagd nach Schlangen und in den Feldern fing ich Insekten und andere kleine Tiere. Es ist nicht einfach, wilde Tiere zu fangen, und während der Schule ersann ich immer wieder neue Taktiken für die Jagd.

**Würden Sie sagen, dass ein Zusammenhang zwischen der Natur und den Kampfkünsten besteht?**

Das denke ich auf jeden Fall. Wir lernen von der Natur und die Natur ist unser Sensei. Beides ist untrennbar miteinander verbunden.

**Wie so viele, haben Sie die ersten Erfahrungen in den Kampfkünsten im Judo und Kendo gesammelt. Wie haben Sie schließlich mit dem Karate begonnen?**

Judo und Kendo standen auf dem Schulstundenplan. Ich hatte Spaß daran, aber leider gab es keine Karate-Stunde. Ich habe immer Karate lernen wollen und habe schließlich mit 11 Jahren ein Dojo gefunden.

**Während dieser frühen Jahre haben Sie unter Matsuda Sensei und Aragane Sensei trainiert. Könnten Sie uns bitte vom Training unter diesen beiden Senseis erzählen und ein paar der Geschichten der frühen Jahre mit uns teilen?**

In dem Dojo, in dem ich Karate begann, trainierten Matsuda Sensei, Aragane Sensei und andere Graduierte des Takudai Karate Club. Diese bereiteten sich oftmals auf die JKA-Meisterschaften vor, die sie dann im Team gewannen. Das Training war außerordentlich hart – auch für meine Graduierung.

Matsuda Sensei selbst war immer gütig und freundlich. Ein sehr angenehmer Mensch, der sich der jungen Schüler annahm. Er ist derjenige, der mich in sein Dojo eingeladen und ans Karate herangeführt hat.

Aragane Sensei war gerade nach einem zweijährigen Aufenthalt aus Deutschland zurückgekehrt. Er hatte dort Karate gelehrt. Auch er hat eine sehr sympathische Persönlichkeit. Stets guter Dinge wusste er spannende Dinge über sein Leben in Deutschland und Europa zu erzählen.

Alles in allem hatte ich großes Glück, von Anfang an großartigen Karateka zu begegnen.

### **Welche Art von Geschichten wusste Aragane Sensei zu erzählen?**

Geschichten unterschiedlichster Art: Er erzählte uns von kulturellen Dingen, von Menschen, denen er begegnet war, wunderschönen Orten, die er gesehen hatte, und vom BIER.

Es muss um die Zeit gewesen sein, als Kanazawa Sensei den JKA verlassen und die SKI gegründet hatte. Aragane Sensei erklärte uns, was in Europas Karate-Welt geschah. Als junger Mensch verstand ich davon nicht viel, aber heute weiß ich, wovon er sprach.

### **Später gingen Sie an die Takushoku Universität in Tokio. Darf ich fragen, was Sie dort studiert haben?**

Ich studierte Business Commerce als Hauptfach.

### **Sie wurden ebenfalls Mitglied des zur Takushoku Universität gehörenden Takudai Karate Clubs von Sensei Tsuyama. Das Training dort muss sehr hart gewesen sein. Können Sie uns davon erzählen?**

Lassen Sie uns mit unserem Trainingsprogramm anfangen. Training war jeden Tag außer Sonntag. Morgens begannen wir um 6 Uhr mit leichtem Stretching und einem Lauftraining von 3 Meilen. Am Tempel oder am Feldestrand stoppten wir für eine Sprint. So sprinteten wir beispielsweise die Treppen zum Tempel hinauf, was mörderisch war. Oft ist uns davon schlecht geworden.

Dann ging es 2 Meilen zurück, wo wir ein 30-minütiges Makiwara-Training absolvierten. Danach gab es ein kurzes Frühstück und anschließend ging es an die Uni.

Das Nachmittags-Training begann um 17 Uhr mit gut 30 Minuten Stretching. Weiter ging es mit Kihon, und wir liefen rund 40 Minuten unsere Grundschulbahnen. Nach einer kurzen Pause ging es weiter mit Kihon Kumite, bei dem wir uns nichts schenken: zunächst Gohon Kumite (5 Angriffe), Ippon Kumite (1 Angriff) und dann Jiyu Ippon Kumite (1 Angriff, halb frei). Die letzte Stunde gab es üblicherweise Kumite-Wettkampf-Training mit abschließendem Power Training. Alles in allem trainierten wir 3 Stunden täglich und das 4 Jahre lang. Der Ablauf war immer

derselbe, aber ich lernte ungeheuer viel bei diesem Training. Tatsächlich, einfach war es nicht – vielleicht sollte ich sagen, es war wirklich hart...

### **Das ist ein sehr strenger Trainingsplan – wurde es jemals zuviel oder zu hart?**

Es hätte zuviel werden können, aber ich habe davon etwas sehr Wichtiges und Wertvolles mitgenommen, das man durch einfacheres Training nicht mitbekommt. Aber um ehrlich zu sein: Es war immer verlockend, alles hinzuschmeißen und von diesem Ort zu fliehen...

### **Wie war Tsuyama Sensei? Können Sie einige Erinnerungen und Geschichten mit uns teilen?**

Tsuyama Sensei war damals um die 50 und man konnte seine Energie und Kraft spüren. Manchmal stand er uns im Kumite gegenüber und wir waren mit ihm als Gegner fast wie gelähmt. Er sagte im Dojo und auch außerhalb nicht viel, aber er sprach mit seinen Augen. Er verbrachte gern Zeit mit uns und sein Einfluss auf unser Karate war enorm.

### **Während des Interviews mit Murakami Sensei, einem Ihrer Kollegen, sagte er uns, das Training mit Tsuyama Sensei sei außerordentlich hart gewesen. Warum haben die Takushoku Universität und einige andere Universitäten derart strenge Karate Clubs?**

Die Takushoku Universität ist eine der ältesten Hochschulen Japans und stand mit den anderen Universitäten in ständigem Wettstreit. Der direkte Vergleich bei den Wettkämpfen machte uns stärker als alle anderen Hochschulen. Dabei waren Tsuyama Senseis Gegenwart und seine Trainingsmethoden ein sehr wichtiger Aspekt. Einmal im Monat traten wir gegen andere Universitätsclubs an, was sich immer anfühlte, als zögen wir in die Schlacht. Die Kampffläche war das Schlachtfeld, aber außerhalb des Dojos waren unsere Gegner immer unsere Freunde.

### **Was ist das Besondere an ihnen, dass diese Dojos international bekannt wurden?**

Das mag an unserem Leitspruch liegen (die richtige Einstellung finden) und daran, dass viele unserer Absolventen ins Ausland gingen und den Geist des Takudai Dojos in die Welt hinaustrugen. Ich möchte einen Teil unserer Leitsprüche zitieren:

*„[...] Die Welt braucht Menschen, die andere Menschen als Ihresgleichen ansehen, die sich bewusst sind, dass sie mit ihnen denselben Planeten teilen. [...]“* Dieser Leitspruch spiegelt sich auch im Text des Liedes der Takushoku Universität wider: *„I will not discriminate by the colour of race or border of place [...]“* Sinngemäß zu übersetzen mit *„Ich werde niemanden aufgrund seiner Hautfarbe oder Nationalität diskriminieren[...]“*.

## **Gab es dort Ihrer Ansicht nach unnötige Brutalität?**

Was immer dort geschehen ist, ist geschehen. Dies ist ein schwieriges Thema, über das ich nicht sprechen möchte.

## **Während Ihrer Zeit in der Takushoku Universität haben Sie mit einigen der talentiertesten Karateka trainiert, wie beispielsweise Naka Sensei, der am JKA Honbu Dojo lehrt, oder Murakami Sensei, der aus gutem Grund sehr bekannt ist. Könnten Sie uns über das Training an der Seite dieser herausragenden Karateka berichten?**

Wie bereits gesagt: Wir machten Ernst und schenkten einander nichts. Wir forderten uns gegenseitig heraus und schärften damit jeden unserer Sinne, stets wachsam zu sein. Die kleinste Unachtsamkeit hätte einen die Zähne oder im schlimmsten Fall das Leben kosten können. Es war trotzdem oder gerade deshalb großartig, mit dieser Elite zu trainieren und seinen eigenen Standard verbessern zu können. Innerhalb des Dojos gab es keine Kompromisse. Außerhalb des Dojos aber waren wir die besten Freunde und sind es bis heute.

## **Hat Sie die Angst, Ihre Zähne zu verlieren, gelehrt, stets wachsam zu sein? Ist Ihr Karate bis heute davon geprägt und glauben Sie, dass eine angstvolle Atmosphäre im Dojo die positive Entwicklung der Karateka fördern kann?**

Jeder Sensei schürt ein unterschiedliches Maß der Angst im Dojo und jeder Schüler empfindet ein unterschiedliches Maß der Angst. Tatsächlich können die Wachsamkeit dadurch geschärft und die mentale Stärke gefördert werden. Aber nicht immer ist die Angst positiv, denn sie kann auch schwächen. Gelingt es jedoch, sie zu überwinden, so wächst das Vertrauen in sich selbst und Angst verwandelt sich in Stärke.

## **Nach Ihrem Abschluss an der Universität beschlossen Sie, nach Großbritannien zu gehen, um unter Kawasoe Sensei zu trainieren. Haben Sie je in Erwägung gezogen, den JKA Instructor-Kurs zu besuchen?**

Nein, denn ich hatte mich entschieden, nach Großbritannien zu gehen. Ich plante, nach einem zweijährigen Aufenthalt in England nach Japan zurückzukehren und die JKA-Instructor-Prüfung abzulegen. Aber nach 20 Jahren in England bin ich noch immer in Europa...

## **Wie kam es zu der Entscheidung, Kawasoe Sensei zu folgen?**

Zur Beantwortung dieser Frage muss ich zunächst Sensei Kato Iwao erwähnen. Er war der Leiter des Dojos in meiner Heimatstadt Gifu, in dem ich mit Karate begann, und er war Instructor von Matsuda Sensei und Aragane Sensei. Kato Sensei und Kawasoe Sensei trainierten zusammen an der Takushoku Universität und sind seitdem enge Freunde.

Während meiner Studienzeit besuchten uns Kawasoe Sensei und seine britischen Schüler in Gifu. Ich war von seinem Karate beeindruckt und genoss das Zusammentreffen mit jenen britischen Karateka. Die Idee, mit Kawasoe Sensei zu trainieren und im Ausland Karate zu unterrichten, war geboren. Außerdem war mein Interesse an fremden Kulturen geweckt, und ich wollte unbedingt mehr darüber erfahren. Als mich Kato Sensei später Kawasoe Sensei vorstellte, hatte ich meine Entscheidung getroffen und arrangierte meine Reise nach Großbritannien.

### **Könnten Sie uns bitte von Ihrem Training mit Kawasoe Sensei erzählen? Was haben Sie von ihm gelernt?**

Kawasoe Sensei ist einer der großen Instructoren, die nicht viel sagen. Er gab mir die Möglichkeit, das zu fühlen und zu erleben, was wir für unsere Weiterentwicklung brauchen. Er spornte mich an, stets am Limit zu trainieren. Manchmal gelang es mir, diese Grenze zu überschreiten, aber meistens blieb ich auf dieser Seite der Grenze. Insgesamt steigerte ich dank Kawasoe Sensei meine Fähigkeit, die Techniken mit einem Höchstmaß an Kraft und Schnelligkeit auszuführen. Durch das Training mit ihm wuchs das Verständnis für meinen Körper und Geist.

Darüber hinaus lernte ich viel dadurch, ihn bei der Ausführung der Techniken zu beobachten. Meiner Ansicht nach sind diese perfekte Shotokan-Techniken, und meine Techniken sollten so ähnlich wie möglich sein.

Wie gesagt, Kawasoe Sensei sagte nicht viel, aber er übermittelte uns dennoch eine Menge von Informationen im Dojo.

### **Sie sagten, dass Sie durch das Training unter Kawasoe Sensei ein tieferes Verständnis für Ihren Körper und Geist entwickelten. Wie wichtig ist die mentale Stärke für das Karate?**

Dieses Verständnis ist sehr wichtig, und alles steht im Zusammenhang miteinander. Durch das Training wächst die physische Stärke. Dadurch entsteht eine größere Selbstsicherheit, die wiederum zu einer größeren mentalen Stärke führt. Es ist nun möglich, härter zu trainieren und sich selbst stärker anzutreiben. Wenn man an seinem Limit trainiert, beeinflussen die veränderte geistige Haltung und mentale Stärke die Art und Weise, wie man seine Techniken ausführt.

Aber auch das Leben außerhalb des Dojos bleibt davon nicht unberührt, denn die Beziehungen zur Familie oder am Arbeitsplatz verändern sich.

Es ist sehr wichtig, dass der Sensei seinen Schülern ermöglicht, sich auf die Ausführung ihrer Techniken zu konzentrieren und zugleich den Vorgängen im eigenen Körper nachspüren zu können.

### **Kawasoe Sensei ist berühmt für seine herausragende Fähigkeit zu treten. Hat er Sie hierin beeinflusst?**

Natürlich, denn wir alle mögen das Besondere. Ich würde seine Tritte als Kunst bezeichnen, sie sind wirklich herausragend.

**Sie sagten, Kawasoe Sensei übermittelte Ihnen eine Menge an Informationen während des Trainings. Worum handelte es sich und inwiefern unterschied sich seine Art zu lehren von der anderer Senseis?**

Wir trainierten eine große Anzahl von Tritten. 100 Wiederholungen mit jedem Bein, Mae-Geris, Yoko-Geris und Mawashi-Geris, waren keine Seltenheit in seinem Unterricht. Einige Senseis lassen verschiedene Grundschultechniken wiederholen, manche konzentrieren sich auf Arm-Techniken und erklären deren Umsetzung ausführlich. Dabei geht es stets darum, den Mittelpunkt, das Hara oder Seika Tanden zu stärken. Die Trainingsmethode und Herangehensweise kann voneinander abweichen, aber im Grunde lehren alle Senseis dasselbe.

**Was ist nach Ihrem Training mit Kawasoe Sensei Ihrer Ansicht nach der Unterschied zwischen Kime und Shime?**

Shime bedeutet zusammenziehen oder –drücken. Im Zusammenhang mit Karate bedeutet es, seine Muskeln zu kontrahieren oder auch jemandes Hals zuzudrücken.

Kime meint den Moment, in dem die Technik beendet wird. In diesem Augenblick werden die Muskeln maximal angespannt, Körper und Geist vereinen sich in dem Bestreben, punktgenau das Ziel zu treffen. Hara ist der Schlüssel, um Kime zu erlangen.

**Mit wem trainierten Sie neben Kawasoe Sensei in Großbritannien?**

Ich besuche Kanazawa Senseis Lehrgänge in England, wann immer es mir möglich ist. Dies ist sehr wichtig für mich, da ich mich so auf meine Basis rückbesinnen und gewissermaßen ein „Feintuning“ vornehmen kann. Bildlich gesprochen ist es so, als gebe man sein Auto in die Inspektion, um möglicherweise auftretenden Problemen vorzubeugen... Während meiner 20 Jahre in England besuchte ich außerdem die Lehrgänge von Nishiyama Sensei, Kase Sensei, Shirai Sensei, Ochi Sensei und Asano Sensei. In Deutschland hatte ich darüber hinaus Gelegenheit, mit einigen der bekanntesten JKA-Instructoren aus der ganzen Welt wie Okazaki Sensei, Mikami Sensei oder Stan Schmidt Sensei zu trainieren. Aber ich habe auch sehr gute europäische Senseis kennengelernt und ihre Lehrgänge besucht.

**Kanazawa Senseis Karate basiert vor allem auf dem perfekten Einklang des Körpers. Könnten Sie uns von ihm und seinem Einfluss auf Sie berichten?**

Ich habe mich lange mit Kanazawa Senseis Karate befasst und war mir immer bewusst, dass es anders und sehr speziell ist. Zunächst kam ich nicht darauf, warum dies so war. Später ging mir auf, dass Kanazawa Senseis Techniken von einer idealen Körperhaltung, dem idealen Stand und absolutem Einklang zwischen Körper und Geist herrühren. Kanazawa Sensei agiert aus seiner Mitte, aus seinem Hara heraus.

Beim Karate müssen Körper und Geist miteinander in Einklang gebracht werden, denn: Was nützt der trainierteste Körper, wenn der Geist nicht die entscheidenden Befehle zu geben vermag, wenn das Verständnis für die richtige Ausführung der

Technik fehlt? Oder der Körper steht der Ausführung der Technik im Wege, weil er nicht den Befehlen des Geistes zu folgen vermag...

Oftmals streben wir nur nach mehr Kraft und Schnelligkeit. Aber ohne das perfekte Zusammenspiel des gesamten Körpers ist beides nicht möglich.

**Sie sagten, Sie hätten u.a. mit Nishiyama Sensei, Kase, Ochi und Asano trainiert. Was war das Wichtigste, was Sie von ihnen gelernt haben?**

Energie. Sie alle haben eine sehr große Energie in sich und Charisma.

**Worin unterscheidet sich das Karate in England und in Japan?**

In beiden Ländern treffe ich auf Karateka, die über körperliche Stärke verfügen und diese auch zu nutzen wissen. Dies ist unabdingbar, wenn man Karate oder auch andere Sportarten erlernen möchte. Um sich zu steigern, ist sehr wichtig zu ergründen, wie der eigene Körper arbeitet und wie man ihn für die ideale Ausführung einer Bewegung einsetzen muss. Was die Unterschiede zwischen Briten und Japanern anbelangt, so behaupten einige, dass Japaner die Techniken subtiler ausführen könnten.

**Ihr Dojo trägt den Namen Takushinjuku. Wofür steht dieser Name?**

Der Name setzt sich aus den drei japanischen Zeichen Taku, Shin und Juku zusammen.

Taku bedeutet Pionier. Ein Zeichen, das ich von meiner Universität übernommen habe.

Shin bedeutet Wahrheit, Aufrichtigkeit und Wirklichkeit.

Juku ist der Ort, an dem Shin(ji) Akita unterrichtet, was er im Taku(dai) Karate Club gelernt hat. Macht das Sinn?

Aber es bedeutet noch mehr: Takushinjuku bezeichnet einen Ort, an dem Menschen unterschiedlichster Art und Herkunft zusammenkommen. **„I will not discriminate by the colour of race or border of place [...]“**. Das bereits zitierte Lied meiner Universität trifft es ganz genau...Karate ist harte Arbeit, aber es führt uns alle zusammen – dies ist das Wichtigste für mich.

**Könnten Sie uns von Ihren Erfahrungen auf Ihren zahlreichen Reisen berichten?**

Die Reisen ins Ausland und das Zusammentreffen mit Menschen unterschiedlichster Nationalität brachten mir einen großen Erfahrungsschatz und änderten meine Einstellung nachhaltig. Ich wurde mir bewusst, wie viel es zu lernen gibt und wie klein ich selber bin. Ich möchte nie aufhören, zu lernen und zu trainieren.

Menschen verschiedener Länder haben einen unterschiedlichen kulturellen Background, unterschiedliche Charaktere und sprechen verschiedene Sprachen, aber wir alle sind Menschen. Karate macht keinen Unterschied und überwindet alle Grenzen.

### **Welches ist Ihre Lieblings-Kata und warum?**

Einst war es Gojushiho Sho. Ich habe diese Kata viele Jahre lang trainiert und fühlte mich sicher, wann immer ich Sie lief. Einige Male gelang es mir während dieser Kata, meinen Geist und Körper zu vereinen. Nun mag ich Gangaku. Das heißt nicht, dass ich sie gut laufen kann. Ich würde sie gern solange trainieren, bis ich sagen kann, sie ist meine Lieblings-Kata.

**Wir danken Ihnen herzlich für dieses Interview und wünschen alles Gute für die Zukunft.**