

# Karate macht krank – Karate-Do nicht !

Es ist absoluter Unsinn, zu behaupten, dass Karate gesundheitsfördernd sei <sup>1</sup>. Eine derartige Pauschalaussage ist völlig unseriös und überdies völlig wahrheitswidrig – es kommt nämlich sehr wohl darauf an !

Karate als Sportart produziert natürlich die allgemein im Sport üblichen Verletzungen, Folgen und Beschwerden <sup>2</sup>. Im Karate gaben sogar nur 17% der in einer umfassenden Studie untersuchten Sportler an, sich im Karate noch nicht verletzt zu haben - also damit über 80% aber durchaus; und immerhin 35% klagen über trainingsbedingte typische Nacken-, Schulter- Rückenschmerzen <sup>3</sup>.

Beim Karate als Leistungs- und Wettkampfsport kommen über den „normalen“ Breitensport hinaus natürlich vor allem ein ums Doppelte erhöhte Verletzungsrisiko <sup>4</sup>, und hier zudem auch noch gerade jene des „Kampf“-Sports hinzu, die speziell durch gegenseitige Gewaltausübung im Zweikampf systematisch provoziert werden.

D.h.: Neben den im sportlichen Training häufiger vorkommenden Muskel- und Sehnenzerrungen, Verrenkungen, Prellungen und Stauchungen sind vor allem die im Wettkampf durch Trefferwirkung von Schlägen und Tritten (aber auch Hebeln und Würfen) verursachten Verletzungen am attackierten „Gegner“, wie blutende Riss-, Platz- oder Fleischwunden (besonders am Kopf), Gelenkschäden und Knorpelabrisse, Knochenbrüche, Quetschungen und Bänderrisse einzukalkulieren <sup>5</sup>.

---

1 Allen voran der der Fachverband des DOSB für Karate, DKV e.V., in seinem Fachorgan „Karate“; gehäuft besonders im aktuellen Heft 02/2012

2 Siehe: Gesundheitsbezogene Wirkung asiatischer Kampfkünste. (Eine empirische Untersuchung am Beispiel der Sportart Karate; K. Krahl, Saarbrücken 2009 (zugl. Wien, Universität, Diss.)

3 Ebd. S.191

4 Dazu z.B. <http://www.netdoktor.de/Gesund-Leben/Sport+Fitness/Verletzungen/Verletzungen-beim-Sport-6020.html> (April 2012)

5 Siehe z.B.: H.-J. Müller: Sportmedizinische Aspekte im Shotokan-

Immerhin sind Karatetechniken – ganz unstrittig – sehr gefährlich, ja durchaus geeignet, Menschen schwer zu verletzen oder gar zu töten <sup>6</sup>. Dazu waren/sind sie originär ja gedacht.

Innerhalb der Kampfsportarten steht Wettkampf-Karate (knapp hinter Judo) an der Spitze der Verletzungshäufigkeit und liegt an 2. Stelle der Unfallstatistik <sup>7</sup>. Hier sind Verletzungen im Hals-Kopf-Bereich mit über 93% am häufigsten, in 90% der Fälle entstanden durch die Fauststöße zum Gesicht <sup>8</sup>.

Sicherlich trägt das sportliche Regelwerk zum Schutz der Kämpfer bei und verhindert das Allerschlimmste und „Mord und Totschlag“ - aber dass selbst durch die Hand-/Fuß- oder Kopf-Polster gedämpften Schlag- und Tritt-Einwirkungen der Kampftechniken auf den Körper (und Geist !) etwa „gesund“ seien, kann wohl niemand ernsthaft behaupten.

Selbstverständlich hat man im Sportkarate die Gefahren der einst todbringenden Techniken entschärft, in dem der Körperkontakt jetzt formal „kontrolliert“ wird (werden soll): durch Können der Athleten (schön wär's), durch vorgeschriebene, erlaubte und verbotene Techniken, durch Regeln oder entsprechende Schutzkleidung. Jedoch: das Verletzungsrisiko der Kontrahenten, ganz in gegenseitigem wie aller Organisatoren (und Zuschauer !) Einvernehmen <sup>9</sup> - ist nicht selten das Spannende am ganzen Geschehen und erst „Salz in der Suppe“...

Nicht nur im Voll- oder Halbkontakt-Kampfsport, aber besonders da, wird der Knock Out nebst bewiesener traumatischer (auch Langzeit-)Folgen der Gehirnerschütterung für das Opfer – pardon: den „Verlierer“ – einkalkuliert oder wenigstens billigend inkaufgenommen.

---

Karate; Jena 2002

6 Immerhin kommen in Einzelfällen „Sportler“ im Wettkampf gerade durch die angewandten Kampftechniken auch zu Tode; vor allem die extrem gefährlichen Vollkontakt-„Sport“-Arten und Hybridsysteme / Mixed Martial Arts sind hier zu nennen

7 H.-J. Müller, ebd. S. 10

8 Ebd. S. 13

9 Selbst nach der diesbezüglichen aktuellen Rechtsprechung.

Grundsätzliches findet sich zur Einwilligung im Fischer Strafgesetzbuch und Nebengesetze, 55. Aufl. Vor § 32 Rn. 3a ff

Wo bitteschön ist ein Sport, in dem Verletzungsgefahren zum zentralen Wesen des Siegens über Gegner zählen, „gesundheitsfördernd“ ?

Karate wie auch Taekwondo, JiuJitsu, Kick-Boxen (Boxen sowieso), also durch gezielte Schläge oder Tritte auf den Gegner definierte Kampfsportarten, mögen gesellschaftlich, konkret sportlich, olympisch legitimierte Disziplinen sein – aber sicher nicht „gesund“. Weder physisch, noch psychisch. Weder für den Sieger, noch erst recht den den Verlierer.

Schon die Idee, durch besiegen eines Gegners Erfolg zu haben, ist „krank“ – umso mehr das permanente Trainieren auf Durchsetzung gegen Konkurrenz und Rivalität. Sich mit Gewalt gegen Andere und auf Kosten Anderer zu erheben, zum vermeintlichen „Meister“ gar, ist pädagogisch, psychologisch und philosophisch äußerst fragwürdig. Aggression, Gewaltlegitimation und -gewöhnung und Verrohung, genauso Neid, Missgunst und Feindseligkeit die Folge.

Karate als leistungs- und wettkampforientierter Kampf-Sport fördert (vielleicht ja ungesehen oder ungewollt) Egozentrismus und autoritäres Verhalten, so lange der Sieg auch auf Kosten der Gesundheit (der eigenen wie die der Gegner) verharmlost, angestrebt und verherrlicht wird.

Kampf-Sport kultiviert auf diese Weise psycho-physische Gewalt – und das kann nicht „gesund“ sein.

Das Sich-abhängig-machen von äußerem Erfolg und Gewinn kann auch nicht glücklich machen; glücklich in dem Sinne, den wahren Wert und Schatz seiner selbst, des Mitmenschen und des Lebens erkannt zu haben, mit sich selbst und der Welt im Reinen zu sein.

Schon das Freuen über die Niederlage eines Anderen ist in gewisser Weise „krank“: Zeichen für Missgunst, fehlendes Mitgefühl und Herzlosigkeit. Schadenfreude ist immer Ausdruck eigener Charakterschwächen.

Die WHO definiert Gesundheit als einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das

Fehlen von Krankheit und Gebrechen <sup>10</sup>, und darin gehen geistig-seelische Faktoren mit auf, wie geliebt zu sein und selbst lieben zu können, das Gefühl der Verbundenheit zu Familie, Partnern, Freunden sowie Mitgefühl und die Fähigkeit zur Versöhnung mit den Mitmenschen.

Demnach ist ungesund und krank machend, was Körper, Seele und Geist gefährdet – eigene wie die der anderen – also biopsychosoziales Wachstum und Miteinander verhindert <sup>11</sup>.

Ist es nicht ohnehin einleuchtendermaßen „krank“ (eine psychische Störung gar <sup>12</sup>), jemand anderen KO zu schlagen und sich zu freuen ? Was unterscheidet in dem destruktiven Denken, Fühlen und Handeln den siegreichen (gerühmten) Sportler vom erfolgreichen (kriminellen) Schläger ? Worin sich die Aggressivität beider ?

Es sind allein die Regeln ! Sie dienen als Legitimation und Alibi, entbinden von der persönlichen Verantwortung für eigene Taten. Und doch, so ist es: KO, Verletzung, Krankheit und Demütigung für den Verlierer/das Opfer – Erfolg, Status und Titel für den Sieger/den Täter.

Sich-messen und -vergleichen soll hier nicht grundsätzlich verteufelt werden, auch und gerade nicht das fair-sportliche. Es ist aber in aller Deutlichkeit darauf hinzuweisen, dass die „gesunde“ Grenze die ist, wo das Wohl des Anderen tangiert ist, einerseits, und aber auch Eitelkeit, Stolz und Arroganz mein eigenes Wohlbefinden behindern, andererseits.

Während also - in diesem Sinne - Karate als Kampfsport ungesund ist, ja krank macht, verfolgt Karate-Do als Kampf-„Kunst“ ganz andere Ziele:

Man kämpft nicht mit Gegnern, sondern übt mit Partnern. Man lernt nicht, Andere zu besiegen, sondern sich selbst. „Oberstes Ziel im Karate-Do ist nicht Sieg oder Niederlage, sondern die Vervollkommnung

---

10 Verfassung der WHO (Stand am 25. Juni 2009)

11 J. W. Egger: Gesundheit – Aspekte eines komplexen biopsychosozialen Konstrukts und seine Korrelation zu Optimismus und Glückserleben; in: Psychologische Medizin 1/2010 (S. 38-48)

Grundlegend: K. Hurrelmann: Gesundheitssoziologie; Weinheim 2010

12 Die ICD-10 (International Classification of Diseases) der WHO jedenfalls klassifiziert Psychische und Verhaltensstörungen dieser Art

des eigenen Charakters“ , heißt es ja bekanntermaßen.

In den traditionellen Weg-Künsten („-do“) gibt es keinen rivalisierenden Wettstreit, keinen Wett-Kampf und keine Leistungsvergleiche mit Anderen, sondern immer nur das Bemühen, sich selbst zu verbessern.

Der Beste zu sein, der ich heute sein kann, oder besser als gestern. Kein Konkurrenz- und Leistungsdruck, gesundheitsgefährdende Überforderung, kein feindseliges Streben nach Fortschritt – allein die Suche, sich in Auslotung eigener Grenzen selbst zu finden, definiert die Theorie und Praxis des Karate-Do. Karate-Do ist, so gesehen, der Weg zur (eigenen) Gesundheit und (gemeinschaftlichem) Glück.

Die friedvolle Arbeit an sich selbst in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter (Dojo), das gemeinsame Lernen ohne jedwede Rivalität, das nur der eigenen Persönlichkeitsentwicklung geschuldete Üben der „Wert“-“Schätzung“ meiner selbst *und* meiner Partner als Lehrer ist als gelebte (Budo-)Philosophie und Spiritualität des Friedvollen Kriegers gleichsam psycho-physische Prävention und Therapie für einen gesunden Körper und Geist.

Karate-Do ist – anders als Karate-Sport – der Gesundheit des Menschen dienlich - und einer sozialen gewaltfreien Gesellschaft.

Das Wesen des Budo nun aber ins olympische Sport-Karate tragen zu wollen, ist so aussichtslos, wie den Teufel mit einem Engel zum Guten verführen zu wollen. Und doch hören die Kampfsport-Dachverbände nicht auf, ihren Kampfsport als gesundheitsfördernd zu verkaufen. Ihr Motiv verheimlichen sie nicht einmal.

So wird im internen Fachorgan des DKV unverhohlen der Grund genannt, sich durch diese Marketingstrategie von „Mitbewerbern abgrenzen“ zu wollen und nennen unverblümt die machtpolitischen Vorteile: „Akzeptanz bei Medizinern, Wissenschaft, Krankenkassen und Politik“, „Erschließung neuer Zielgruppen“ und „Verbesserung der finanziellen Situation“ <sup>13</sup>. Darum geht's in Wahrheit, und daher dürfen auch nur „verbandstreue Vereine“ mit dem Gütesiegel der

---

13 DKV-„Karate“ 02/2012, S.12

vermeintlichen Gesundheitsförderung werben <sup>14</sup>.

Intern in 60 Unterrichtseinheiten fortgebildete Übungsleiter und Trainer zum sog. „Gesundheitstrainer Karate“ machen Marketing und Business komplett. Sicher: „Prävention“ bzw. gesundheitliche Vorsorge durch Bewegung, vor allem durch Verbesserung im kardiopulmonalen System (Herz-Kreislauf- und Atmungsapparat), im Stoffwechsel und im Hinblick auf den Bewegungsapparat, kann Karate (wie jede Sportart auch) natürlich ebenfalls für sich in Anspruch nehmen. Sofern es beim normalen Breitensport- Vereins-Karate bleibt und Leistungs- wie Wettkampfgedanke hinten an stehen.

Aber auch da ist Skepsis geboten:

Die aktuell in einem (ungewohnt) selbstkritischen Fachartikel eines Experten benannte „auffällig hohe Zahl von Kniegelenksschädigungen durch Karate, Fehlhaltungen in Becken und Rücken“ werden durchaus als Gegenbeweis („Wermutstropfen“) gesehen und unbestreitbarer Hinweis dafür, „dass mit dem so gesunden Karate etwas nicht stimmen kann“ <sup>15</sup>.

Die „typischen Verletzungen“ des modernen, primär auf „Show-Effekte und Publikumswirksamkeit“ ausgelegten Shotokan-(Wettkampf)-Karate stünden nämlich eindeutig „jeglicher gesundheitlichen Wirkung auf den Bewegungsapparat entgegen“ <sup>16</sup>.

Es ist also eine selbst erkannte, aber nicht hinreichend wider besseres Wissen vermarktete Lüge, dass Karate „gesund“ sei, und es ist unverständlich, warum die Krankenkassen diesen Unsinn nicht bemerken oder gar noch unterstützen.

Und das „Bauch-Beine-Po“-Karate in kommerziellen Fitnessstudios kann auch nicht gemeint sein. Es ist gar kein Karate – ebenso wenig wie das sog. „Sound-Karate“ des Sportverbandes, in dem nach rhythmischer Musik im Teccnobeat im Akkord auf bunte Bällchen gehauen wird, noch welches ist. Nein, Karate auch in seinen modernsten, geradezu

---

14 Entsprechende Ausschreibungen dort, z.B. S.16

15 „Karate und Gesundheit“ von S. Yamamoto, ebd. S.8

16 Ebd, S.9

aberwitzigen Facetten ist nicht per se gesund.

Nur traditionelles Karate-Do, in dem nicht sportliche Leistung, Ehrgeiz und Rivalität im Vordergrund steht, sondern das ganze Bemühen wirklich der physischen, psychischen, spirituellen und sozialen Entwicklung des und der Menschen gilt, wo die „Meisterschaft des ICH“ ohne Fragen von Sieg und Niederlage das wahre Wesen der Übung prägt, ist gesundheitsfördernd und dem Wohle aller dienlich.

Es ist also unabdingbar, endlich zwischen destruktivem Karate als Kampf-“Sport“ und konstruktivem Karate-Do als Kampf-“Kunst“ zu unterscheiden. Auch gegen den Mainstream der Vielen und Mächtigen.

Der körperlichen und geistig-seelischen Gesundheit willen !

#### Autor

**Dr. phil. Jörg-M. Wolters / Institut für Budopädagogik**  
Erziehungswissenschaftler, Diplom Sozialpädagoge/Wiss.  
Budopädagoge, Karatedo – Hanshi

#### Kontakt:

[dr.j.m.wolters@t-online.de](mailto:dr.j.m.wolters@t-online.de)  
[www.budopaedagogik.de](http://www.budopaedagogik.de)