



# Massimo Abate

## **Toshiya**

Massimo, Du machst nun schon seit vielen Jahren Karate. Wann hat hast du angefangen?

## **Massimo Abate**

Ich habe 1973 mit Karate angefangen. Ich war ungefähr 17 Jahre alt.

## **Toshiya**

Wie kam es dazu?

## **Massimo Abate**

Ich bin zwar in Italien geboren, aber den Großteil meiner Kindheit habe ich in Südafrika verbracht. Meine Eltern gingen zum arbeiten dort hin. Ich habe dort leidenschaftlich Leichtathletik betrieben,

meine beste Disziplin war der 100 m Sprint. 1973, ich war damals ungefähr 17 Jahre alt, kamen wir dann zurück nach Italien, nach Borgosesia, eine kleine Stadt in den Voralpen. Ich fand hier keinen guten Leichtathletikverein. Mir fehlte der Sport und ich suchte etwas, mit dem ich meinen Körper trainieren konnte. So bin ich dann zufällig beim Karate gelandet. Das waren die einzigen, die ein gutes Training anboten, und die Atmosphäre, die dort herrschte, gefiel mir.

## **Toshiya**

Hast Du damals an Wettkämpfen teilgenommen?

## **Massimo Abate**

Von der Leichtathletik her war ich Wettkämpfe gewohnt. Ich liebte den Wettkampf, das Adrenalin, die faire Auseinandersetzung im direkten Vergleich. Dieser Aspekt war mir wichtig. Deshalb machte mir das auch im Karate Spaß. Ich nahm aber nur auf regionaler Ebene an Wettkämpfen teil, hatte ein paar Erfolge, im Kumite mehr als in Kata

## **Toshiya**

Wie bist Du zu Sensei Shirai gekommen?

## **Massimo Abate**

Bevor ich Meister Shirai traf, hatte ich viele andere Karate Instruktoren. Dann traf ich schlussendlich Master Fugazza, und ich



muss ihm wirklich danken. Nach der chaotischen Art und Weise, nach der ich bis dahin trainiert hatte, zeigte er mir eine Methode, und gab mir eine Basis einer wirklichen Schule. Und er war es, der mich mit Sensei Shirai bekanntmachte, der sein Meister war. Master Fugazza half mir, meinen Weg im Karate zu finden. Das ich jetzt mit Sensei Shirai trainieren kann, verdanke ich Master Fugazza.

#### **Toshiya**

Welchen Eindruck hattest Du von Sensei Shirai?

#### **Massimo Abate**

Sensei Shirai ist großartiger Mensch. Er ist sehr menschlich und ich respektiere ihn als Mann und meinen Meister. Er hat mir bei meiner Entwicklung im Karate sehr geholfen.

#### **Toshiya**

Wie sieht Dein Tagesablauf aus?

#### **Massimo Abate**

In Borgosesia, der Stadt in der ich lebe, habe ich ein eigenes Dojo aufgebaut. Ich fange dreimal die Woche morgens so gegen 7:00 Uhr mit Privatunterrichtsstunden an. Danach folgen Gymnastikkurse

und zweimal die Woche biete ich ein Morgen Karatetraining an. Dienstags- und Donnerstags morgens beginne ich schon um 6:00 Uhr mit Za-Zen Meditation. Ich selber trainiere jeden Tag nach der Mittagspause. Dann fange ich an, die einzelnen Trainingseinheiten vorzubereiten und so gegen 17:00 kommen, angefangen mit den so genannten "Küken", die Karateschüler. Zurzeit habe ich zum Beispiel eine Kindergruppe mit 17 Kindern im Alter zwischen 4,5 und 7 Jahren!

Mein ältester Schüler ist hingegen beachtliche 80 Jahre alt. So geht es dann Gruppe für Gruppe weiter und der Tag endet dann so gegen 21:30 nach dem Erwachsenentraining.

#### **Toshiya**

Was machst Du mit den Kindern?

#### **Massimo Abate**

Jedes Alter braucht unterschiedliche Impulse. Man kann das Karate nicht unabhängig vom Alter oder den körperlichen Voraussetzungen vermitteln. Bei den Kindern mache ich das sehr spielerisch. Es ist wichtig, für die Kinder eine Atmosphäre zu schaffen, die sie fasziniert. Dann lernen sie am besten.

#### **Toshiya**

Wann hast Du mit Zen begonnen? Wie kam es dazu?

#### **Massimo Abate**

Als ich mit dem Karate anfing, erwachte in mir das Interesse für Buddhismus. So fing ich an, viele Bücher über das Thema zu lesen. Aber ich fühlte, dass Bücher nicht einen wirklich Praktizierenden ersetzen konnten. Und so begann ich nach einem wirklichen Meister Ausschau zu halten. Ich hatte Glück, denn die Umstände brachten mich zu Meister Deshimaru, einem japanischen Zen-Meister, der schon 1967 nach Frankreich kam. Ich hatte die Gelegenheit, an einigen Sesshins bei ihm teilnehmen zu können. Zen beeinflusste mein Leben. Es hat mir auch im Karate geholfen, nach innen zu schauen, an die Wurzeln zu gehen und nicht an der Oberfläche zu verharren.

#### **Toshiya**

Welche Interessen hast Du außer Karate und Zen?

#### **Massimo Abate**

Das Kochen ist meine Leidenschaft. An anderen Sportarten habe ich wenig Interesse. In meiner Freizeit lese ich Bücher über Zen und Buddhismus. Nur wenn ich wirklich Ferien habe, lese ich auch mal was anderes. Dann bevorzuge ich zum Beispiel Krimis.

#### **Toshiya**

Wenn Du die Zeit um 20 Jahre zurück drehen könntest, was würdest Du anders machen?

#### **Massimo Abate**

Ach, ich habe viele Fehler gemacht, aber ich würde wohl dieselben wieder machen, wenn ich die Zeit zurückdrehen könnte. Unsere Fehler gehören zu uns, durch sie können wir lernen uns zu verbessern. Jetzt wo ich ein bisschen älter geworden bin, versuche ich natürlich etwas vorsichtiger zu sein.

**Toshiya**

Wer ist Massimo Massimo Abate in Kurzform?

**Massimo Abate**

Ich bin 50 Jahre alt, und habe mit 17 Jahren mit dem Karate begonnen. Ungefähr 4 Jahre später habe ich meinen 1. Dan abgelegt. Ich war verheiratet und habe keine Kinder. Ich liebe es, Karate zu unterrichten und Lehrgänge zu geben. Ich mag es, mit Menschen zu kommunizieren und Karate ist für mich eine Form der Kommunikation. Auf Lehrgängen ist es eine Herausforderung für mich unterschiedlichsten Menschen zu vermitteln, wie sie trainieren können, um das zu erreichen, was sie sich als Ziel gesetzt haben. Das ist für mich "Brotherhood", eine Form der Liebe, die uns Menschen verbindet.

**Toshiya**

Hast Du noch einen Rat an unsere Leser?

**Massimo Abate**

Jeder sollte so lange Karate machen, wie es ihm hilft.



**Karate ist ...**...Brüderlichkeit!

**Ich kann mit Karate nicht aufhören, weil ...**

...es tief geht und ich mich mit mir selbst auseinander setzen muss.

**Das wichtigste für einen Meister ist, ...**

...das weiß ich nicht, denn ich bin kein Meister. Ich fühle mich immer noch als Schüler. Und ich versuche, als Schüler meine Erfahrungen mit anderen Menschen zu teilen. Manchmal bin ich in der Lage, etwas zu vermitteln, manchmal bin ich in der Verfassung etwas zu lernen. Das ist nicht nur im Karate so. Karate ist eines der vielen Dinge, die Menschen ausüben. Ich denke, dass ein Meister ein ehrlicher Mann oder eine ehrliche Frau ist, die/der versucht, sein Bestes zu geben um etwas zu erschaffen, dass mit anderen geteilt werden kann. Und ich denke dass Karate durch Disziplin und Konzentration helfen kann, uns selber und die anderen besser zu verstehen.

