



Eine gute Freundin von mir hat mit Karate angefangen. Voller Begeisterung hat sie mir immer wieder davon erzählt und mir einige für mich undefinierbare Bewegungen vorgeführt. Das sei ein vorgegebener Kampf gegen mehrere Angreifer, klärte sie mich auf. Heute weiss ich, dass dies die ersten Katas waren, die ich zu sehen bekam. Immer wieder wollte sie, dass ich zu einem Schnuppertraining komme, doch ich konnte mich nie überwinden. Kämpfen, Kräfte messen und Aggressionen zeigen, das ist nichts für mich. Als ich mich dann doch breitschlagen liess und in ein Training mitging, merkte ich, dass ich eine total falsche Vorstellung von Karate hatte. Kämpfen kam gar nicht vor, dafür war ich vollkommen überfordert mit welchem Körperteil ich was machen sollte. Die Stimmung war nicht wie erwartet aufgeheizt und aggressiv, sondern sehr freundschaftlich, hilfsbereit und gelassen. Ich wurde sofort gut aufgenommen und genoss zum Glück noch einen gewissen Welpenschutz. Ich war sofort begeistert vom Karate!

Karate ist für mich der perfekte Ausgleich – ich komme ins Dojo und alles, was nicht mit Karate zu tun hat ist vergessen. Die Übungen fordern uns zu sehr, um nicht mit voller Konzentration dabei sein zu können. Für mich eine ideale Auszeit von meinem recht vollgepacktem Alltag und mittlerweile nicht nur ein Sport, sondern meine Lebensphilosophie. Ich habe so vieles für meinen Alltag gelernt... ich weiss jetzt, dass man oftmals Fehler machen muss um etwas zu lernen. Schlimmer noch, die Fehler werden von anderen gesehen (Prüfungen, Wettkämpfe) und dies muss man aushalten lernen. Aber das spornt auch an, an diesen Fehlern zu arbeiten. Zudem hat es mich gelehrt, mit grosser Nervosität umzugehen. Beim Freikampf ist die Angst mein ständiger Begleiter und blockiert mich noch zu sehr – wie auch im «echten» Leben stehen wir uns oftmals selbst im Weg und sind unser grösster Feind.

Disziplin, Respekt und Zanchin (Wachsamkeit) sind nur einige weitere Aspekte des Karates. Ich trainiere mit Menschen zwischen 5 und über 70 Jahren, was für ein Geschenk! Schon oft konnte ich beobachten, wie bereits die ganz Kleinen schon nach kurzer Zeit eine stark verbesserte Motorik entwickelt haben. Und auch wenn man erst später anfängt, sei dies mit 40 oder 50 Jahren, sind die Fortschritte enorm. Letztendlich ist alles «nur» Energie - ob positiv oder negativ – aber mit Energie kann man arbeiten, sie umlenken und gezielt einsetzen.

Vor über 10 Jahren hat mich das Karatiefieber gepackt und nie mehr losgelassen. Mittlerweile habe ich den schwarzen Gurt und die Reise ist noch lange nicht zu Ende. Ich trainiere hauptsächlich in der Budoschule Gürbetal in Toffen und ergänzend dazu im Budokan Thun. Das Wissen, die Erfahrung und die Energie von Hans faszinieren mich immer wieder aufs Neue.

Céline Doriot