

## Kopf des Monats – Erik Detmer



Wenn mir jemand vor 15 Jahren gesagt hätte, dass ich einmal Kampfsport trainieren werde – unvorstellbar! Bergsteigen war meine Welt, und Kampfsport eher etwas unseriöses und anrühiges. Punkt.

Dann hat unser Älterer über den Schulsport in Spiez mit Karate begonnen, und meine Frau hat gemeint, das könnte auch etwas für mich sein: ist gut für die Beweglichkeit und vermittelt eine gute Körperhaltung – es war mir schon klar, dass meine Haltung nicht die beste war. Und so habe ich einen Anfängerkurs absolviert, und hätte eigentlich auch aufhören können, so oft bin ich steif wie ein Pflöck auf der Matte gestanden. Aber der Ehrgeiz hatte mich gepackt, und was die geübten Karateka können, das war halt schon faszinierend: stark, schnell, kontrolliert, punktgenau. Und die Schnelligkeit, die gibt's beim Bergsteigen nicht.

Vor 2 ½ Jahren musste das Dojo in Spiez schliessen, ich habe in einem anderen Dojo in Thun trainiert und dort viel gelernt über Zweikampf und Schlagkraft – allerdings war ich häufig überfordert und dazu verletzt, und mit über 50 heilen Verletzungen langsamer aus, als meine Geduld erträgt.

Wenn mir jemand vor 5 Jahren gesagt hätte, dass ich einmal Sportbekleidung mit dem Bügeleisen behandeln werde – unvorstellbar. Die Kleider müssen praktisch sein, Aussehen spielt keine Rolle. Punkt.

Bei Hans Müller stehe ich zwar immer noch hin und wieder ungeschickt und verwirrt auf den Brettern, gleichzeitig kann ich aus jedem Training Übungen heim nehmen, die ich auch selber trainieren kann. Die Trainings sind äusserst abwechslungsreich, überfordert bin ich nur noch selten, und die Verletzungsgefahr ist in einem akzeptablen Rahmen. Und mit der Zeit glaube ich zu merken, dass Sensei Hans hinter dem Training ein höheres Ziel verfolgt: Karate kann aus mir einen besseren Menschen machen. Ich merke das primär beim Training, das Hans mit den Kindern und Jugendlichen durchführt: die werden dazu animiert, mit geradem Rücken, geradem Blick und verständlicher Stimme einer ganzen Trainingsgruppe etwas zu erzählen – das hat einen hohen Wert.

Kampfsport ist nicht unseriös oder anrühig, habe ich nun gelernt. Richtig ausgeführt kann Kampfsport sogar pazifistisch sein – wenn das Training zu einer Haltung und einem Verhalten führt, das Konflikte gar nicht erst aufkommen oder eskalieren lässt. Und Hans Müller erreicht dies.

Vielen Dank an Hans und alle anderen Karateka für die gute Aufnahme im Dojo – Oss!

Erik Detmer