



«Warum Karate – und warum noch mit 45-ig?»

Kampfsport hat mich schon als Kind fasziniert! Mit meinem 1 ½ Jahre älteren Bruder habe ich mir oft Bruce Lee Filme und Ninja Filme angeschaut und es war immer toll, diese nachher mit ihm und seinen Freunden nach zu spielen. Mein sportlicher Werdegang führte zwar schliesslich nicht zum Kampfsport, sondern zum Kunstturnen, Jazztanz und Hip Hop.

Als ich mit etwa 30 Jahren meinen heutigen Ehemann Marcel Kindler kennen gelernt habe, hat er mir natürlich auch von seiner Karate-Laufbahn erzählt, von der unvergleichlichen Kameradschaft der damaligen Karatekas, wie er durch Karate gelernt hat seine Aggressionen in den Griff zu bekommen und Karate aus ihm einen stärkeren Menschen gemacht hat. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich eigentlich die Vorstellung, dass Karate nur dem Zweck des Kämpfens respektive der Verteidigung dient und ich fand die Vorstellung äusserst interessant, jeden der einen «blöd anquatscht» mit einem Handkantenschlag niederstrecken zu können.

Dass Karate mehr damit zu tun hat die eigene Selbstbeherrschung zu stärken und Streitigkeiten grundsätzlich aus dem Weg zu gehen war mir nicht bewusst. Als mir Marcel «Karate» erklärt hat, dass die Ausübung dieser Kampfsportart ganz viel mit Persönlichkeitsarbeit zu tun hat, was Kata und Kumite bedeuten, wurde mir erst klar, wie anspruchsvoll Karate ist und dass es ein nie endender Weg ist den man damit geht.

Vor bald 3 Jahren hat meine Tochter Leana angefangen bei Sensei Hans Müller im Budokan Thun Karate zu trainieren. Sie war damals ein ziemlich scheues Kind wenn es darum ging, sich in einer Gruppe einzufügen. Wie habe ich gestaunt, dass sie bereits nach wenigen Wochen, mutiger und selbstbewusster geworden ist! Sie hat durch Karate einen guten Weg gefunden, um ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Meine Tochter ist mir schon bald in den Ohren geblieben, ich soll doch mal ein «Schnuppertraining» machen. Mein Bauchgefühl sagte mir immer «warum nicht»? Gleichzeitig kam aber die «Vernunft» welche mir sagte: «Soll ich im Alter von 45 Jahren wirklich noch mit Karate anfangen?»

So ging das in mir hin und her bis ich mich schliesslich im Juni 2017 als Schreiberin für das Shotokan-Turnier in Thun gemeldet habe. So war ich den ganzen Tag mitten im Turnier-Geschehen drin, bestehend aus Kata und Kumite und dieser spannungsgeladenen Wettkampfstimmung! Da hat mich die Begeisterung für Karate so richtig gepackt!

Also habe ich mich nach den Ferien voller Elan für eine «Probelektion» angemeldet! Ich war sehr gespannt auf die erste Lektion. Ich freute mich, dass gleichzeitig noch weitere Frauen «den Schritt gewagt haben» eine Trainingsstunde zu besuchen. Die Ernüchterung war dann relativ gross! Ui, stand ich vielleicht im Schilf! Mit so was von linken Füssen und Armen! Irgendwie sah das immer einfacher aus als ich Leana beim Training zugeschaut habe!

Aber wisst ihr was? Es spielte absolut keine Rolle! Jeder Karateka hat so angefangen und sich wahrscheinlich ähnlich gefühlt während den ersten Lektionen. Aufgrund des Systems, dass sich die höheren Gurtträger um die Niedrigen kümmern, fühlte ich mich trotzdem sofort aufgehoben und integriert.

Unser Sensei Hans ist meines Erachtens ein sehr guter Lehrer, der über sehr viel technisches Wissen im Karate verfügt und uns auch dank seiner lieben, von mir sehr geschätzten Frau Misa, viel Interessantes über die japanische Tradition erzählen kann. Es gibt in der Schweiz wenige Sensei's welche in Japan gelebt und ausgebildet worden sind. Wir dürfen uns glücklich schätzen, dass er uns sein Wissen, seine Erfahrungen, die Philosophie des Karate und der Japanischen Kultur in den Trainings weiter gibt.

Mit der Karate-Grundschule lernen wir, die technischen Basiselemente. Wer regelmässig und fleissig trainiert kann diese entsprechend besser festigen. Was aber am meisten zählt, ist die Einstellung immer sein Bestes zu geben und Kampfgeist zu zeigen! «Spirit» wie unser Sensei uns oft sagt. Es geht darum, an seine eigenen Grenzen zu stossen und dann darüber hinaus zu wachsen. Lernen körperliche Anstrengungen zu «ertragen» und «ausdauernd» zu sein. Darin erkennen wir unsere Schwächen und lernen gleichzeitig diese zu überwinden.

Karate ist ein ganzheitliches Training. Wir stärken nicht nur unsere Muskeln, sondern trainieren unsere Koordination, schärfen unsere Konzentration und lassen unser Selbstbewusstsein grösser werden. Karatekas machen nicht einfach nur «Sport» sondern sind auf einem «Lebensweg» welcher Körper, Geist und Seele stärken!

Ich bin dankbar, dass ich seit 1 Jahr «meinem Weg mit Karate» für mich entdecken durfte. Karate passt zu meiner persönlichen Lebenseinstellung und ist zu einem Teil meines Lebens geworden.

Es ist nie zu spät mit Karate anzufangen, das Alter spielt keine Rolle, es ist der eigene «Spirit» der zählt.

«Meinen allergrössten Respekt an alle Karatekas, für den Weg den sie bereits gegangen sind und den Willen, auf diesem Weg niemals aufgegeben zu haben!»

Äs hätzlechs «OSS»

Sandra