

Karate ist eine Lebensschule



*Franz Tschannen und
Andy Tschannen.
Karate fördert das Gespräch
und das Verständnis.*



Andy Tschannen (16) war jetzt soweit, dass er zur Prüfung für den 1. Dan im Karate antreten konnte. Doch musste er das Missgeschick eines Schlüsselbeinbruchs im Training hinnehmen, das die geplante Prüfung verhinderte. Er bereitete sich seit Wochen noch intensiver auf diese, für ihn sehr wichtige Prüfung vor, doch trägt er die jetzige Situation mit einer gewissen Abgeklärtheit. Er wird diese nachholen. In den vergangenen Jahren, seitdem er im August 2002 den Karate-Unterricht beim Karate-Do Dojo Musashi Murten begann, ist viel passiert. «Der Karate-Sport ist eine sehr gute Lebensschule», sagt er heute. Einer der Gründe, dass Andy diesen – eher noch unbekanntem Sport – begann, war, weil auch er lernen musste, mit seinen Körperkräften umzugehen.

Mit Körperkräften umgehen

Das körperliche Kräftemessen mit kleinen Auseinandersetzungen kann schon sehr bald in den ersten Schuljahren beginnen. Auch Andy musste dies erfahren, obwohl er sich eher zurückzog, wenn es Streitereien gab. Doch, einmal herausgefordert, konnte er sich auch erfolgreich wehren. «Ich fühlte mich stark», erinnert er sich, doch wollte er sich nicht mehr auf solche unangenehmen Situationen einlassen. Im Gespräch mit seinen Eltern wurde die Lösung mit dem Karate-Sport gefunden. Schon bald stellten die Eltern eine gewisse Ausgeglichenheit fest. Andy braucht sich heute nicht mehr körperlich zu wehren, weil er sich selbstbewusst in schwierigen Lebenssituationen verhalten kann. Zweimal pro Woche wurde Andy zum Kindertraining begleitet. «Wir unterstützten unsere drei Kinder von Beginn an in ihren Hobbies. Doch was angefangen wurde, musste mindestens ein Jahr durchgezogen werden», sagt Andys Vater, Franz Tschannen. «Bei Andy, wie bei den anderen beiden Geschwistern gab es keine Diskussion dazu, sie

üben diese Hobbies bis heute aus.» Andy Tschannen lernte in den letzten Jahren das Wesen und den Inhalt des Karate, des Karate-Sportes kennen.

Verstehen, was passiert

«Ich lernte im Verlaufe der letzten Jahre immer mehr verstehen, was passiert. Ich lernte mich selbst immer besser kennen. Ich lernte aber auch, wie ich mich im Leben besser wehren und behaupten kann», stellt Andy fest. Das selbe fiel den Eltern auf und beweist ihnen bis heute, dass es der richtige Weg ist, den sie zusammen gewählt haben. Andy entwickelte sich sowohl körperlich wie charakterlich zu einem jungen Menschen, der seinen Schultag und seinen persönlichen Weg selbst in die Hände genommen hat. Was das Karate angeht, vertiefte er sich in die verschiedenen Ausbildungsstufen, absolvierte im Verlaufe der Jahre die auf dem Programm stehenden Prüfungen und wurde mit den entsprechenden Gurten ausgezeichnet.

Kampf mit sich selbst – mit andern

Als wichtiges Element des Karate-Sportes zählt der Kampf mit oder gegen sich selbst, mit einem Gegenüber. Diese bisweilen harte Schulung müssen alle Karateschüler durchlaufen, wollen sie sich weiterentwickeln. Es geht nicht einfach darum, um sich herumzuschlagen und die Gegner zu eliminieren, wie dies oft in Kinofilmen dargestellt wird. «Karate setzt sich aus einer Vielzahl von fest umschriebenen Verhaltens- und Kampfregeln zusammen, die minutiös und mühevoll einstudiert und geübt werden müssen», betont Andy Tschannen. Es handelt sich um ritualisierte Kämpfe. «Ich muss dem Kampfgegner meine Wertschätzung zeigen, diese sichtbar machen, er ist auch mein Lehrer», weist er darauf hin. Karate fördert demzufolge das soziale Verständnis und leistet einen wichtigen Beitrag, in einer Zeit, in der die Gewalt zunimmt. tb

Suche nach dem Gleichgewicht

Joakim Schädeli (18) konnte, im Gegensatz zu seinem Freund Andy Tschannen, den 1. Dan absolvieren. Seine bisherige Ausbildung machte er ebenfalls im Karate-Do Dojo Musashi Murten. Bevor er im Jahre 2003 mit dem Unterricht begann, besuchte er während drei Jahren Yoga-Kurse. Für Joakim Schädeli zählten in den Jahren seit dem Beginn der Karate-Ausbildung die Schulung und Förderung der körperlichen und der mentalen Stärken. «Es galt die äussere und die innere Welt in ein Gleichgewicht zu bringen», sagt heute sein Vater Marc Schädeli. Mit seiner Frau suchte er damals nach einer geeigneten freizeithlichen Betätigung für Joakim, aber auch für die beiden anderen Kinder.

Ausdauer und Gleichgewicht

Joakim selbst kann heute sagen, was ihm in einem gewissen Sinn gefehlt hat, respektive, nach was er im Verlaufe der letzten Jahre gesucht hat. Der Karate-Sport bietet ihm heute eine Fülle von Inhalten auf verschiedenen Ebenen, die – zusammen mit anderen verfolgten Zielen – auch zu seinen jetzigen Lebensinhalten wurden. «Mit dem Karate konnte ich meine Ausdauer schulen und lernen meine Kräfte sinnvoll zu nutzen», so Joakim Schädeli. Was vielleicht zuvor noch Schwierigkeiten bot, nämlich das Sichzurechtfinden in einer Welt, in der alles möglich ist – und gerade deshalb jungen Menschen Probleme bereiten kann – konnte Joakim, mit seinen Eltern, dem Karate-Sport, selbst herausarbeiten. Er begab sich mit der Karate-Ausbildung auf einen ganz persönlichen Lebensweg. «Auf diesem Weg lernte ich mein inneres Gleichgewicht kennen, lernte aber auch die Welt besser einzuschätzen.» Gefunden hat Joakim eine innere Ruhe, die es ihm heute erlaubt, sich – was den Karate-Sport angeht – auf die wesentlichen Inhalte des Karate zu konzentrieren. Resultat ist, dass er mit

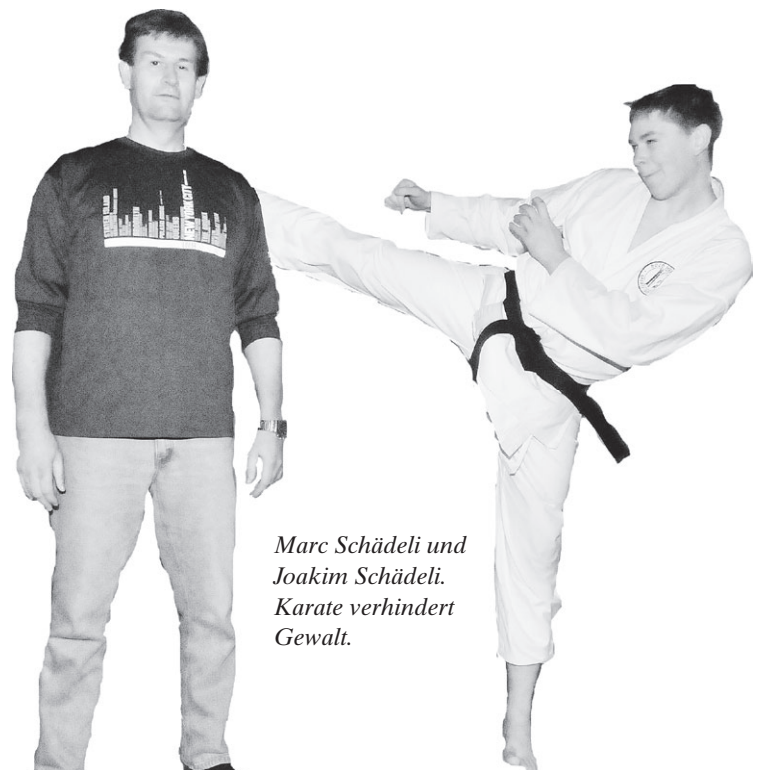
der erfolgreich bestandenen Prüfung bereits in seinem jungen Alter den 1. Dan besitzt. Damit ist er berechtigt, Erwachsene, Jugendliche und Kinder zu unterrichten und er kann ebenfalls ein eigenes Dojo, eine Karateschule, betreiben.

Körperliche und mentale Schulung

Das Karate fördert nach Joakim Schädeli insbesondere die körperlichen und die mentalen Fähigkeiten. Dies hat er selbst, am eigenen Leib, erfahren. Die einzelnen Ausbildungsstufen, die er in diesen Jahren absolvierte und sämtliche Prüfungen, die er bestanden hatte, haben ihn in sportlicher und in persönlicher Hinsicht sehr viel weitergebracht. «Karate schult den Geist, die Seele und damit das Mentale insgesamt», sagt Joakim. Dies könne bisweilen sehr anstrengend sein.

Schwächen und Stärken

«Im Verlaufe der Karateschulung wurde ich immer mehr auch mit mir selbst konfrontiert, lernte meine Grenzen, meine Schwächen und auch meine Stärken kennen», sagt Joakim. Karate fördert hinzu das schnelle Denken und das überlegte, schnelle Handeln. So wurde der Karate-Sport gerade aus diesen Gründen zu einem wichtigen Teil in seinem Leben, neben der Schule und den weiteren Herausforderungen. Die Denk- und Handlungsweise werden somit durch das Karate ebenso geschult, wie die körperliche Fitness. Das Erreichen des 1. Dan bedeutet für Joakim Schädeli nicht ein Ausruhen, sondern er nimmt die erfolgreich bestandene Prüfung als Ansporn für weitere Herausforderungen im Bereich des Karate-Sportes. «Joakim hat bis heute sehr viel an sich gearbeitet», stellt sein Vater Marc Schädeli fest. Er und seine Frau beurteilen dessen Entwicklung mit dem Karate-Sport als sehr positiv. tb



*Marc Schädeli und
Joakim Schädeli.
Karate verhindert
Gewalt.*

1. Dan

Der 1. Dan sagt über einen Menschen der ihn erreicht hat aus, dass er in der Lage ist zu erkennen, dass hinter der körperlichen Übung ein Weg steht,

dessen Meisterschaft zu Höherem befähigt als bloss Technik. Die Fähigkeit zu dieser Erkenntnis hat er sich in jahrelanger Suche nach Formperfektion in den Kyu-Stufen – Schülergrade – erworben. Nun liegt der Weg vor ihm.

Doch er weiss nicht um das Wie des Weges, denn sein bisheriges Wissen ist nichts weiter als eine Vorahnung. Deshalb wird diese Stufe auch als «als Grad des Suchenden» bezeichnet. Noch ist kein Schritt getan, doch die Vorausset-

zung, dass das Fortschreiten auf dem Weg beginnen kann, ist jetzt gegründet. Sie besteht hauptsächlich im täglichen Kampf um die rechte Haltung. Verein Karate-Do Dojo Musashi Murten / www.musashi.ch.