„Karate hat mich weiter gebracht“

Kaspar Reinhart, Leiter und Besitzer der Karate Akedemie Zürich, findet, jeder Mensch könne im Karate erfolgreich sein. Und er erzählt, wie ihn Karate selber verändert hat.

***Interview: Pierre-André Schmitt**

Herr Reinhart, warum soll ich Karate machen?

Kaspar Reinhart: Weil es etwas enorm Ganzheitliches ist.

Das heisst?

Es umfasst extrem viele Aspekte des Körpers und der Bewegungen. Man findet das in diesem Ausmass bei kaum einer anderen Sportart.

Gibt es auch eine mentale Dimension?

Sicher. Für Kinder vielleicht etwas weniger, später sehr. Es ist ganz generell so, je länger man etwas macht, desto mehr kommt das Mentale in den Vordergrund.

Und worauf kommt es dabei an?

Man lernt sich zu Fokussieren. Und man lernt zu Lernen. Man entwickelt für sich ein Lernsystem, wird dabei unterstützt. Das ist ein wesentlicher Aspekt. Dazu kommt, dass man sich mit einem Thema sehr intensiv und tief beschäftigt. Was wiederum zu Erkenntnissen führt, die das Leben verändern können.

Beispiel?

Ernährung. Viele Leute, die lange trainieren, befassen sich mit diesem Thema. Sie müssen deswegen nicht Vegetarier werden oder so. Aber sie haben einen bewussteren Umgang zum Essen.

Wie wichtig ist der Wille?

Der Wille ist die Nummer eins. Wille schlägt Talent. Die talentiertesten Schüler sind oft nicht die besten. Die besten Schüler sind die, die hart dran

bleiben. Mit Wille und Passion. Wille ist durch nichts zu ersetzen. Aber er muss mit Spass verbunden sein.

Was ist die Voraussetzung, Karate machen zu können.

Es gibt keine.

Wie bitte?

Es gibt keine. Jeder kann Karate machen. Ausser er hat ein extremes körperliches Gebrechen. Aber sonst gibt es keine Voraussetzung, wirklich nicht.

Ich darf auch als totale sportliche Niete zu Ihnen kommen?

Unbedingt. Wir haben viele solche Schüler. Karate hat den Vorteil, nicht talentabhängig zu sein. Bei anderen Sportarten werden die Schwächeren von der Gruppe sozusagen aussortiert. Karate geht individuell vor. Es gilt der eigene Erfolg, nicht der Vergleich mit den anderen.

Wir verstehen Sie richtig: Wenn einer wirklich will und keine körperliche Behinderung hat, kann er ein guter Karateka werden?

Ja. Der Fortschritt wird individuell gemessen. Selbst bei Graduierungsprüfungen schlägt man nicht alle Probanden über einen gleichen Leisten. Es kann sein, dass einer total schlechte Voraussetzung hat, aber sehr viel leistet. Das wird dann höher bewertet als wenn ein anderer zwar grausam sportlich ist, daraus aber nichts gemacht hat. Man geht immer vom Schüler aus.

Aber zum Erlangen des schwarzen Gurtes zum Beispiel gelten doch die gleichen Kriterien?

Klar. Der Schwächere hat dafür einfach länger. Aber jeder kann den schwarzen Gurt machen. Karate ist ein Volkssport, eine Art japanischer Turnverein.

Verändert mich Karate?

Es kann, es muss aber nicht.

Hat es Sie verändert?

Mich hat es sehr verändert, ja.

Wie?

Ich schaue sicher generell tiefer in ein Thema als früher. Und gewisse Formen des Respektes und der Höflichkeit kannte ich früher beschränkt. Das hat mir das Karate gelehrt. Respekt, Achtung von gewissen Hierarchien und Achtung vor dem Alter. Das ist wichtig im Karate, und das hat mich sehr geprägt.

Es ist es nicht im Gegenteil so, dass Karate einfach Schlägertypen anzieht?

Im Ernst: Das ist kein Thema mehr. Schlägertypen werden heute von anderen Sportarten angezogen, Karate ist für die zu mühsam, es dauert viel zu lange und braucht Charakter. Da gibt es Sportarten, die das, was diese Leute suchen, viel schneller bieten.

Mit anderen Worten: Bei Ihnen lerne ich nicht, wie ich andere vermöbeln kann?

Das ist so. Aber der Selbstverteidigungsaspekt ist ein wichtiges Element im Training.

Gilt der Umkehrschluss? Können verhaltensauffällige Jugendliche vom Karate charakterlich etwas lernen?

Karate ist eine gute Schulung für die Kontrolle der Aggressivität. Es gibt ja auch Menschen, die zu wenig aggressiv sind. Das regelt sich sehr gut.

Wer soll Karate machen?

Für mich ist das ein Volkssport. Alle sollten Karate machen.

Also wenn einer kommt, körperlich nicht sehr koordiniert, sagen Sie nicht, geh lieber Velofahren?

Im Gegenteil. Die brauchen es ja. Die brauchen diese Schule. Den Aufbau braucht gerade jemand, der damit Mühe hat.

Wer soll kein Karate machen?

Nur die Leute, die aus niederen Beweggründen kommen. Denen wollen wir kein Tool in die Hände geben, damit sie vielleicht noch aggressiver oder rücksichtsloser zu Werke gehen. Auf der anderen Seite muss ich sagen: Die würden besser Karate als irgendetwas anderes machen. Beim Karate lernt man, seine Aggressivität zu steuern.

Wie tut man das?

Man versucht den Leuten, einen Spiegel hinzuhalten. Und man spürt beim Karate auch mal was Schmerz ist. Man ist nicht nur in der offensiven Rolle.

Schmerz gehört dazu?

Wie bei jeder anderen Sportart auch. Wer offensiv ist, wird das sicher in irgendeiner Form zurückerfahren, ganz klar.

Sie haben bereist als 12jähriger mit Judo begonnen. Warum?

Das war Zufall. Ich musste in Spanien in den Rechtschreibe-Nachhilfekurs. Als Belohnung nahm mich der Lehrer dann ins Judo mit. So begann das.

Irgendwann wurde klar, dass Karate für Sie eine besondere Bedeutung hat. Wie ging das?

Am Anfang hat mich vor allem der Instruktor überzeugt. Und die Atmosphäre. Wenn man etwas hineingibt und Gas gibt, hat man sofort ein Ergebnis. Man spürt das. Ich habe sehr viel trainiert, fast professionell. Schon als Weissgurt war ich eigentlich nur noch im Karateclub, nach zwei Wochen wusste ich: Das ist mein Ding.

Was hat Ihnen Karate gebracht?

Ich war einfach angefressen vom Karate. Die Bewegung, das Kämpfen, das Sich-Messen mit anderen, das alles hat mir Spass gemacht.

Lernt man auch etwas fürs Leben?

Ja. Zum Beispiel Gewinnen und Verlieren. Das Akzeptieren einer Niederlage fällt einem dann auch sonst im Leben viel einfacher.

Sie waren bei Sensei Kimura im Unterricht. Welche Rolle spielte er für Sie?

Das war ein sehr grosser Mentor, eine neue Dimension. Er wollte mich in Amerika in seinem Dojo haben. Er hat mich gefördert, auf der traditionellen Schiene. Er war sicher einer der ganz grossen Karateka dieser Welt. Er war unwahrscheinlich gut, hatte etwas zu geben, und ich war fasziniert von der Qualität. Das haute mich fast vom Sockel. Ich sagte mir: Das will ich auch können.

Was genau?

Bei ihm waren es eine Geschmeidigkeit, ein unwahrscheinliches Tempo und Kraft. Das stand über allem, was ich vorher gekannt hatte. Und ich kannte ja schon ganz gute Leute. Aber ich muss auch sagen, dass ich nach ihm niemals mehr so etwas getroffen habe.

Am Anfang sei er im Umgang sehr hart gewesen, liest man, mit der Zeit wäre er dann menschlich nahbarer geworden. Haben Sie ihn in der harten Zeit kennengelernt.

Ja. Und er hat die Leute damals entsprechend ausgesucht. Was man dort mitgemacht hat, das machen nur wenige mit.

Beispiel?

Wenn bei ihm war, in seinem Dojo in den USA, dann verliess man den Raum nicht ohne seine Erlaubnis. Man konnte also nicht mit Drittpersonen ein Treffen abmachen. Und die Techniken musste man ständig üben und zeigen. Klappte es einmal nicht, hiess es nicht, das sei jetzt aber nicht gerade besonders gut. Man wurde auch mal mental niedergemacht. Es sind Leute dabei kaputt gemacht worden. Ich sehe deshalb auch nicht nur alles partout positiv.

Aber für Sie war es richtig.

Ich wusste, wie es gemeint war.

Wie lange trainierten Sie?

Sechs, sieben Stunden pro Tag wurden es immer. Weil Sensei Kimura besessen war von der Sache, konnte er auch mal um vier Uhr morgens kommen, um eine Sache zu üben und zu testen. Das waren durchaus Grenzerfahrungen.

Das machen Sie mit Ihren Schülern auch?

Sicher nicht. Aber Sensei Kimura hatte ja auch keine Schüler. Entweder war man Fan oder man liess es sein. Dazwischen gab es nichts.

Man musste man sich unterwerfen können?

Sicher. Und zwar im radikalen Sinn. Das macht auch nur, wenn man jung ist.

Warum?

Ich habe es einfach eine positive Zeit gefunden. Kimura war prägend und hat meinem Leben einen Anstoss gegeben. Ich war damals 26 Jahre alt. Und ich bin karatemässig tiefer in die traditionelle Seite gekommen. Vorher ging es mir mehr um den Sport.

Was ist der Unterschied?

Der Sport ist messbar. Und beim Sport hat man eine Art Verbrauchszeit. Das kann man zehn, zwölf Jahre lang gut machen. Beim traditionellen Karate geht es um den Weg. Man weiss, das Thema wird mich ein Leben lang beschäftigen. Mann muss da viel mehr wissen, als wenn man nur Sportler sein will. Man muss seinen Körper verstehen und zum Beispiel wissen, warum etwas passiert.

Wenn es Karate nicht gäbe, was hätten Sie gemacht.

Ich kann mir das gar nicht vorstellen.

Wären sie ein anderer Mensch?

Vielleicht. Ich glaube, Karate hat mich vernünftiger gemacht. Das Motto ist ja: Power speed control. Und das Wort control ist nicht nur technisch zu verstehen. Es meint auch Kontrolle über Dein Tun und über Dein Leben.

Ein Karateka ist ein kontrollierter Mensch?

Sollte er sein – und zwar in jeder Beziehung. Als Ziel.

Was geben Sie den Schülern weiter?

Technisch sicher jedem etwas anderes, genau auf ihn zugeschnittenes. Aber allen immer dazu die Freude an der Sache. Und eine Form von Ethik. Zum Beispiel wie man führt. Ich wäre sehr enttäuscht, wenn einer meiner Trainer seine Schüler schlecht behandelt.

Woher kommen die Schüler?

Quartierbedingt habe ich viele Schüler aus gut situierten Verhältnissen. Grundsätzlich trainieren hier Leute aus allen Schichten und Nationalitäten und aus der ganzen Stadt. Ich will, dass jeder Karate betreiben kann.

Keine Alterslimite?

Ich habe einen Schüler, der mit 58 begonnen hat. Mit 64 hat er den Schwarzgurt gemacht. Das ist wirklich möglich.

***Pierre-André Schmitt ist Redaktor beim Wirtschaftsmagazin BILANZ. Dazu Co-Chefredaktor des Lifestyle-Magazins ICON Schweiz.**