

Es ist nie zu spät für Karate

Anfang dieses Jahres hatte unser ältester Karateka im Kenshokan seinen 80. Geburtstag. Wir waren neugierig. Deshalb hat sich Andreas bei unserem Lothar zu Kaffee und Gebäck eingeladen und einige Fragen gestellt.



Lothar 2017

Hallo Lothar, wie hast Du Deinen 80. Geburtstag gefeiert?

Das ist ja eine vollkommen unerwartete Frage. *lacht*

Zuhause, mit der Familie. Ganz normal und wir sind dann zum Italiener essen gegangen.

Wann hast Du mit Karate angefangen?

Da muss ich erst mal nachschauen. Das ist schon so lange her. Hier habe ich meinen alten Ausweis. Da habe ich bei Alfred Heubeck angefangen, in Nürnberg und das war 1977.

Du hast also erst mit 40 mit Karate angefangen. Würdest Du anderen auch empfehlen in dem Alter noch anzufangen?

Ja warum nicht? Da gibt es keine zeitliche Begrenzung. Wenn man in jungen Jahren anfängt ist es natürlich einfacher. Wenn man älter ist, nimmt die Ernsthaftigkeit bei der ganzen Geschichte zu.

Was hat Dich zum Karate gebracht?

Ich bin 4 Jahre zur See gefahren. Und das ist ja eine... wie soll ich sagen... eine Szene, wo das Faustrecht noch gilt. Also bei der Seefahrt da wurden Meinungsverschiedenheiten generell so ausgetragen, dass eben der Stärkere siegt. Da hab ich mal einen Zeitungsartikel über Karate gelesen.

Das hat mir imponiert, dass man mit wenigen Techniken und einem Schlag den Gegner besiegen kann. Und auch als körperlich schwächerer, sich eben auch gut behaupten kann. Bei meinem Heimaturlaub, wir konnten nach einem halben Jahr oder Jahr Urlaub machen, habe ich mich in Nürnberg umgehört, wo es dieses Karate gibt, das mir so imponiert hat.

Dadurch bin ich auf Alfred Heubeck gestoßen. Hinterm Bahnhof war eine Turnhalle. Da habe ich das Training besucht und gesehen, dass es eigentlich gar nicht so ist, dass man einfach mal hinhaut und dann fällt der andere um. Sondern es setzt voraus, dass man es von Grund auf lernt. Das man sich damit auseinandersetzt. Sowohl körperlich, als auch mental usw. Und nachdem ich wieder zur See gefahren bin hab ich mir gedacht „Wenn Du mal wieder zuhause bist, dann machst das intensiver.“

Bei Alfred Heubeck habe ich die Prüfungen zum 9. und 8. Kyu abgelegt.

Bundestrainer war damals Hideo Ochi und der hat mir auch sehr imponiert. Ich habe auch einige Lehrgänge von ihm besucht. Bei einem Lehrgang habe ich bei ihm die Prüfung zum 7. Kyu gemacht.

Zwischenzeitlich habe ich mal aus gesundheitlichen und beruflichen Gründen ausgesetzt und zwar 14 Jahre. Ich bin also nicht durchgängig dabeigeblichen.

Seit wann bist Du im Kenshokan?

Im Jahr 1995 bin ich wieder auf unseren Martin gestoßen, der unser Montagstraining hält. Wir haben uns unterhalten und gemeint „Wollen wir nicht wieder anfangen?“ Dann bin ich zum gleichen Zeitpunkt wie der Martin zum VfL gegangen. Ich habe Kontakt mit Erich Bilska aufgenommen, den ich noch von der Zeit mit Alfred Heubeck kannte und Erich hat gesagt „Ja komm.“. Dann hab ich das gemacht.

Hast Du das Gefühl, Karate hat Dein Leben beeinflusst?

Ja, in jedem Fall und zwar positiv beeinflusst. Ich habe mit der Zeit gemerkt, dass das nicht nur Techniken sind, die ausgeführt werden, sondern das die auf den ganzen Körper zurückwirken. Das wirkt ja bis ins hormonale System hinein, denn der ganze Körper wird ja durchgearbeitet, sag ich jetzt mal vereinfacht ausgedrückt.

Und man fühlt sich ja hinterher richtig gut, durch die Glückshormone usw. Dann kommt hinzu, dass man sich immer wieder selbst beauftragen muss und sagen „Jetzt gehst Du zum Training.“. Und wenn man das gemacht hat, ist es gut gewesen. Als wie immer nur auf der Couch zu liegen, ist auch nicht das Wahre, auch wenn das auch mal sein muss.

Wie oft gehst Du ins Training?

Ich bin früher ungefähr 2 bis 3 Mal gegangen. Je nachdem, wie es sich ergeben hat.

Heute geh ich 2 Mal. Ich geh am Dienstag und am Freitag. Der Abstand dazwischen tut mir auch gut, da kann ich regenerieren.

Was gefällt Dir besonders am Karate?

Ich weiß nicht, ob man das beantworten kann. Es ist das Gesamtbild was sich ergibt. Es ist ja auch vielseitig, man muss sich konzentrieren, körperlich muss man fit sein. Es ist eigentlich alles, es drückt sich auch aus in dem, was Hideo Ochi darstellt. Wenn Du jung anfängst, betrachtest die Dinge ganz anders. So wie ich damals hingegangen bin und gedacht habe „Mensch, da kannst Dich wehren.“

Aber das spielt dann nicht mehr die große Rolle. Am Anfang wurde ja Bunkai nicht so sehr gelehrt, da ging es mehr um die Abfolge der Techniken in der Kata. Aber im Endeffekt steckt da mehr dahinter. Man sieht plötzlich hinter die Dinge und lernt sie zu verstehen. Das macht das auch interessant am Karate. Das ist nicht nur so, Hau drauf und man kann sich wehren. Das gehört auch dazu, die materielle Ebene. Aber es gehört auch dazu, dass man verstehen lernt, warum geschieht etwas. Warum tust Du das usw.

Generell ist Karate auch gut zur Streßbewältigung, weil man sich ausarbeitet und man wieder frei in seinen Gedanken wird.

Musstest Du schon mal Karate anwenden?

Seltsamerweise, wenn man Karate lernt und lebt, dann tritt dieses Problem nicht mehr auf. Es ist so, man strahlt ein anderes Selbstbewusstsein aus. Ein Gegner nimmt lieber Abstand, weil man anders auftritt. Man ist nicht mehr so leicht einzukassieren.

Wie war für Dich den ersten DAN zu machen?

Oh, anstrengend. Ich habe nicht geschlafen in der Nacht. Ich war aufgeregt und Fritz Oblinger hat mich am nächsten Tag noch gefragt „Na, hast gut geschlafen?“. Hab ich gesagt „Nein, überhaupt nicht.“

Die Prüfung von Lothar Ratschke und Fritz Oblinger ging gesamt über 3 Stunden. Man muss ja immer wieder warten, bis man zum Einsatz kommt und das ist auch immerhin eine Streßsituation.

Nach der Prüfung habe ich mich euphorisch gefühlt. Das war quasi wie eine Belohnung für die ganze Vorbereitungszeit auf den ersten Dan, in der man viel an sich selbst arbeitet.

Lothar Ratschke hat nach der Prüfung zu mir gesagt „Jetzt kannst Deine Rente verteidigen.“

Das war 2003 in Riesa, zusammen mit Martin, der hat da auch seinen ersten DAN gemacht.

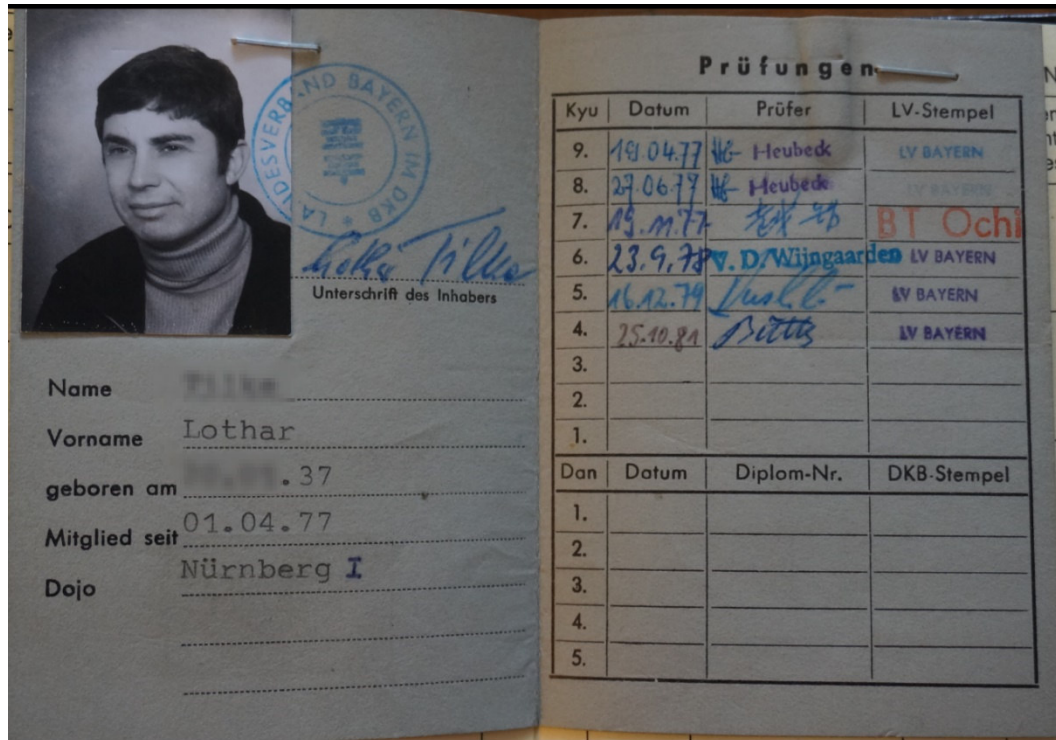
Machst Du noch anderen Sport?

Ja, ich geh zum Seniorengymnastik beim VfL und dann mach ich noch Stretching einmal in der Woche. Das ist ein sehr gutes tiefergehendes Stretching. Gerade gut, wenn man älter ist.

Und ich gehe im Wald spazieren.

Hast Du noch eine kurze Botschaft an die Leser?

Bewegung ist das halbe Leben. Karate beinhaltet alle Teile der Bewegung. Also bleibt in Bewegung.



Karateausweis früher

Fazit des Interviewers

Lothar hat also relativ spät, mit 40 Jahren, mit Karate angefangen. Er hat sogar unterbrochen und sich nochmals mit 58 aufgegriffen, neu durchgestartet. Seinen Schwarzgurt mit 66 Jahren gemacht, den zweiten DAN mit 76 Jahren und ist bis heute dabei geblieben.

Das sollte meiner Meinung nach auch die letzte Couchpotatoe ins Dojo bringen. Die "jetzt bin ich zu alt" Karte kann nicht mehr gespielt werden.

Für mich ist Lothar jedenfalls ein Vorbild. Wenn ich mit 80 auch noch so fit und gutaussehend bin wie er, dann hab ich es geschafft. 😊

Andreas Probst
für Kenshokan Nürnberg