

Die Freitagsreportage: Ein Besuch bei den Karateka des TV Marbach und des GSV Erdmannhausen



Nicht immer stehen sich bei den Übungen Kämpfer gegenüber. Hier üben die Karateka gemeinsam eine sogenannte Kata, eine einstudierte Abfolge verschiedener Techniken. Fotos: Phillip Weingand



Zum Karate gehören neben spektakulären Hieben und Tritten auch Wurftechniken.

# Die Samurai von nebenan

**Marbach/Erdmannhausen** Für den Karatemeister Sascha Keller und seine Schüler ist die Kampfkunst nicht nur Sport, sondern Ausdruck einer inneren Haltung. Von Phillip Weingand

Nach einer kurzen Verbeugung gehen die Kämpfer aufeinander los. Ein Tritt in Brusthöhe wird geschickt abgewehrt, mit einem blitzschnellen Wurf liegt der Angreifer am Boden. Doch der Schlag auf den Brustkorb des Unterlegenen bleibt symbolisch. Rechtzeitig bremst der „Sieger“ seine Faust ab und hilft seinem Gegner auf. Die beiden beginnen die Übung von neuem, diesmal mit vertauschten Rollen.

Zufrieden schaut Karatemeister Sascha Keller seinen Schülern zu. Korrigieren muss er bei dieser Gruppe aus Mitgliedern des TV Marbach und des GSV Erdmannhausen nur noch auf hohem Niveau. Schließlich prangen um die Hüften der sechs Karateka blaue, braune, sogar schwarze Gürtel. Einige haben also schon selbst den Rang eines Meisters. Keller persönlich ist seit diesem Jahr Träger des fünf-

ten Dan, der fünften Stufe des Meistergrades. In goldenen japanischen Schriftzeichen steht auf seinem Gürtel, dass der Meister Souke Seinouke Mitsuya ihm diesen Rang verliehen hat.

Seit 21 Jahren gehört die japanische Kampfkunst Karate zum Leben von Sascha Keller dazu. Kampfkunst – auf dieses Wort legt der Marbacher Wert. Denn für ihn besteht Karate nur zum Teil aus Körperbeherrschung und Fitness. Eine große Rolle spielen auch die Philosophie, die dahinter steckt: „Das Wertesystem, das Karate zugrunde liegt, ist das der Samurai. Man kann es mit der europäischen Ritterlichkeit vergleichen“, sagt er. Dazu gehört, dass sich Übungspartner oder Wettkampfgegner fair verhalten. Als zum Beispiel einer der Sportler versehentlich zu hart zuschlägt, entschuldigt er sich rasch bei seinem Gegenüber. Auch die rituelle Begrüßungszeremonie ist fester Bestandteil jedes Trainings und Wettkampfs. „Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt“, lautet die erste der Grundregeln. Doch eigentlich, betont Keller, gelten die Grundgedanken der Kampfkunst auch dann noch, wenn ein Karateka seinen Gürtel und den weißen Anzug, den Gi, abgelegt und er die Sporthalle verlassen hat. Gutes zu tun gehört für die Sportler dazu, 2005 haben sie daher den Verein Karate Hilft gegründet und Projekte wie die Tsunami-Hilfe in Südasien oder den Verein „Ein Stückchen Himmel“ unterstützt.

„Es gehört auch zu Karate, zu seinen Worten und Taten zu stehen“, sagt Keller. Angeberei sei für ihn tabu: „Wir profilieren uns nicht mit dem, was wir können. Aber wenn es nötig wäre, würden wir schon Zivilcourage zeigen.“ Die Karatekämpfer könnten einem Gegner dabei durchaus schweren Schaden zufügen. Kraft und Techniken dazu hätten sie: Das berühmte Durchschlagen von Holzbrettern etwa be-

herrscht auch Keller. „Aber gerade aus diesem Wissen heraus würden wir bei einer körperlichen Konfrontation immer einen Weg suchen, auszusteigen“, betont er.

Überhaupt ist es dem Meister eher unangenehm, sein Können in den Vordergrund zu stellen. Das gilt auch für die im modernen Karate üblichen Wettkämpfe und Turniere, bei denen Kämpfer mit möglichst spektakulären Techniken Siege erringen können. Zwar hat sich auch die Karateabteilung aus Marbach und Erdmannhausen schon an Wettkämpfen beteiligt. Doch für Sascha Keller widerspricht das Kräfteressen ein Stück weit dem Grundgedanken von Karate:

„Wenn ich den Sieg suche, geht es um mein Ego. Doch in der Kampfkunst geht es eigentlich darum, mein Ego zurückzunehmen.“

Bescheidenheit gilt auch für die ganz großen Kampfkunst-Meister. Selbst für Souke Mitsuya, nach dem die in Marbach praktizierte

Schule Mitsuya-Kai benannt ist. Keller kennt den Träger des achten Dan jetzt schon seit 20 Jahren. Erst vergangenes Wochenende hat er den Japaner in Wien getroffen. „Mitsuya sagt, auch er selbst lernt noch jeden Tag dazu. Etwa, wenn es darum geht, seinen Stil seinem Alter anzupassen. Immerhin ist er inzwischen 68 Jahre alt.“

Die Kämpfer mit den ritterlichen Werten können sich sogar von Menschen etwas abschauen, denen die körperliche Koordination eigentlich abhanden gekommen ist. Das zeigt sich, als Keller bei einer Übung das richtige Hinfallen erklärt. „Du musst fallen wie ein Besoffener“, sagt er und grinst. „Klappe einfach alles zusammen und du landest weich.“ Die Schüler setzen seinen Tipp gleich um. Bald darauf ist das Training zu Ende. Die Karateka verabschieden sich knieend voneinander, mit einer tiefen Verneigung. Denn mit Respekt beginnt und endet Karate eben.

**„Es gehört auch zu Karate, zu seinen Worten und Taten zu stehen.“**

Sascha Keller, Träger des fünften Dan



Auf dem schwarzen Gürtel ist der Name des Trägers zu lesen – und, welcher Meister ihm den Meistergrad verliehen hat.



Sascha Keller (rechts) ist seit diesem Jahr Träger des fünften Dan. Der Karatemeister gibt sein Wissen an Schüler aus dem TV Marbach und dem GSV Erdmannhausen weiter.



Einige Karateka aus der Abteilung haben den Rang eines Meisters.



Der finale Schlag auf den Brustkorb des Übungspartners bleibt symbolisch.



Karate beginnt und endet mit Respekt. Verneigungen sind zum Beispiel ein fester Bestandteil jeder Trainingseinheit, aber auch jedes Wettkampfes.