



Karate-Lehrer Bernd Schwenke bei einer Übung mit einer Schülerin. Die Fortgeschrittenen-Gruppe trainiert in einer Grundschule. RP-Foto: Brass

Von DIRK RICHERDT

KREFELD. „Jitsch! Nii! Go! Son!“ Im Stakkato ruft Bernd Schwenke japanische Silben und zeigt, was jeweils zu den pointierten Schreien zu tun ist. 13 weiß gekleidete Gestalten verlagern abwechselnd das Gewicht auf den rechten oder den linken nackten Fuß und stoßen gleichzeitig kreuzweise mit der anderen Faust ruckartig nach vorn in die Luft. Dabei richten die acht Männer und fünf Frauen, die in der schmalen Turnhalle der Grundschule Buchenstraße im Krefelder Südbezirk trainieren, den Blick konzentriert zur Wand. Im nächsten Moment winkt der Trainer ab, und die Karateka verbeugen sich höflich voneinander.

Auf *Zenkutsu dashi*, die Angriffspositionen, folgen Übungen in *Bojutsu*, Fechten mit Holzstöcken. „Die haben wir aus dem Baumarkt“, erklärt der 39-jährige Chemielaborant Bernd Schwenke, Vorsitzender des

Wettkämpfe und Kampflust sind bei der Krefelder Schule für Zen-Kampfkunst, trotz des Namens, nicht gefragt. Sondern der Weg nach innen.

1987 in Krefeld gegründeten Vereins für Zen-Kampfkunst. Immer wieder hebt einer der Kontrahenten den Holzstock, lässt ihn dann mit einem kleinen Aufschrei auf den Partner niedersausen. Keine Bange, die Bewegungen folgen exaktem Timing, so dass der Angegriffene zur Seite treten und dabei den Schlag mit dem quer gehaltenen Stock parieren kann.

Zen, die japanische Philosophie und Meditationsform, spielt bei dem von chinesisch inspirierten Shaolin-Techniken beeinflussten Karate Do, wie es Schwenke vermittelt, eine wichtige Rolle. „Wir legen Wert auf harmonische Atmosphäre“, betont der Träger des schwarzen *Dan* (Gürtel), der zwölf Jahre lang im Mön-

chengladbacher Polizeisportverein Kampfsportarten erlernte. „Wir machen keine Wettkämpfe“, sagt der ehrenamtliche Übungsleiter. Auch populäre Show-Effekte wie das Zerschlagen von Gegenständen haben in seiner Schule keinen Platz. „Wir legen Wert auf Disziplin, auf das, was der Begriff *Tai Chi Chuan* besagt“, eine Tradition des auf symbolische Bildsprache des Körpers eingefrorenen chinesischen Kampfsports, den Schwenkes Kollege Stefano Bartolucci im Krefelder „Dojo“, dem Lernort, unterrichtet: *Tai Chi Chuan* lässt sich als „Das Höchste erreichen mit der Faust“ übersetzen. Gemeint, so Schwenke, ist der Weg zum Gipfel der Konzentration, und der könne

nur aus innerer Ruhe erklommen werden.

Inneres Gleichgewicht

Kann Karate Aggressionen verstärken?, wollen wir wissen. Schwenke: „Aggressionen hat jeder, das ist zunächst einmal nichts Negatives. Wichtiger ist die Frage: Was mache ich mit der Aggression? Und da hilft die Philosophie von Yin und Yang, den beiden ineinander verschränkten Energiepolen, um sinnvollen Umgang mit Aggressionen zu lernen. Diese werden bei Karate-Do, *Tai Chi* oder *Qi Gong* kontrolliert ausgelebt.“ So entfalle die Versuchung, andere Menschen anzugreifen. Als Lohn winke inneres Gleichgewicht und Selbstbewusstsein.

Weiter geht das Training: Auf die bewegten Formen, begleitet von zischenden Hechellauten, folgen Atemübungen: „Lasst den Atem strömen“, fordert Schwenke auf. Tun wir gern.