

Selbstverteidigung beginnt im Kopf

→ **REPORTAGE** Justiz-Wachtmeister trainiert Kinder und Erwachsene in Karate.

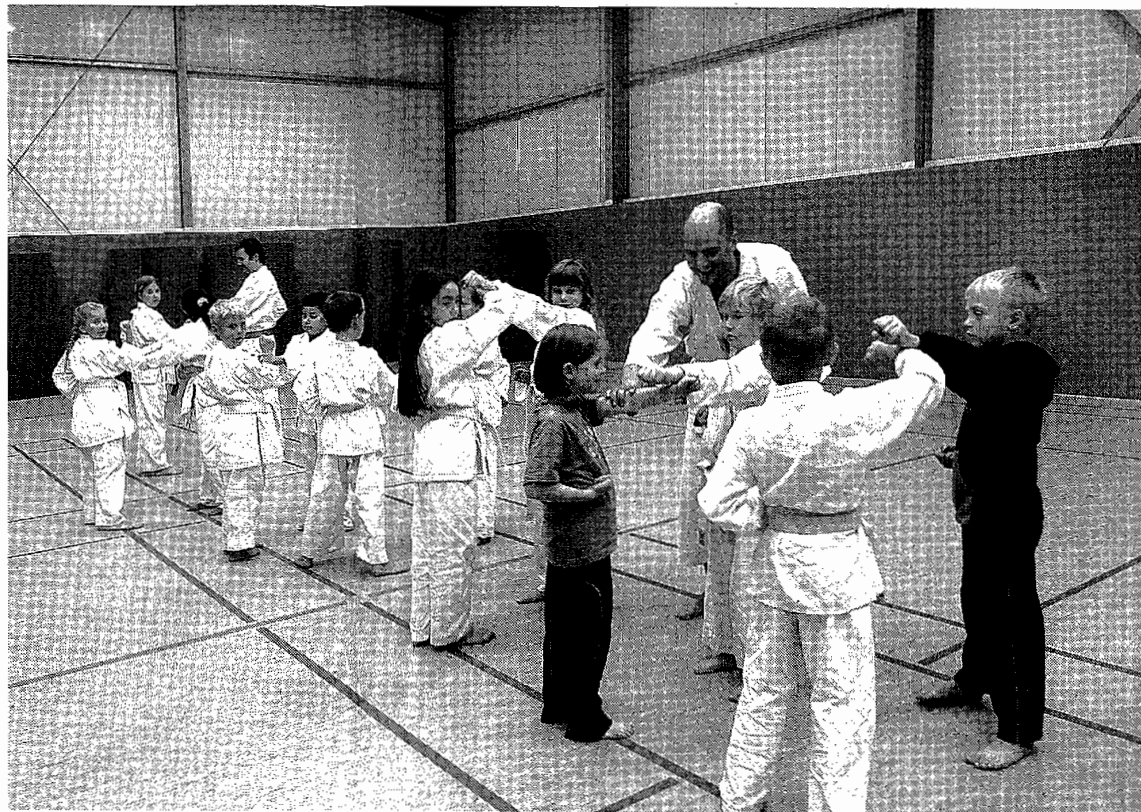
VON LUDWIG JOVANOVIC

Kraftvolle, synchrone Kampfschreie aus 20 Kehlen, die bei jedem Übungsschlag wie einer klingen, erfüllen die kleine Halle des Tus Jahn an der Reyerstraße. Kleine Füße berühren dazu katzenleich den Boden – oder versuchen es zumindest. So ganz gelingt den Kindern die Koordination von Händen, Füßen und Oberkörper noch nicht im Shotokan-Karate Anfängerkurs. „Wir versuchen es mit einer Übung“, sagt Lehrer Thomas Lührke. Der 34-Jährige ist Träger des 3. Dan – des dritten Meistergrades – und war bei Landesmeisterschaften bereits Zweit- oder Drittplatzierter. Vor fast 20 Jahren hat er angefangen, sich Karate, der japanischen Kampftechnik, zu widmen. Nun unterrichtet er Schüler – und trainiert vor allem Kinder und Frauen in der Kunst der Selbstverteidigung.

Schwerkraft und Schwerpunkt

„Ihr legt den rechten Fuß in die linke Kniekehle und hüpf auf einem Bein“, sagt Lührke und macht es auch gleich selbst vor. „So trainiert ihr euren Gleichgewichtssinn. Und im Kampf müsst ihr sicher auf einem Bein stehen können.“ Die Mädchen und Jungen versuchen es, doch Schwerkraft und Schwerpunkt des eigenen Körpers lassen sich nicht immer unter einem Hut bringen. Einige Straucheln oder rudern mit den Armen.

„Der Kurs bringt den Kindern mehr bei, als irgendwelche kunstvollen Verrenkungen, die man aus Filmen kennt“, so Lührke. Karate bestehe nicht aus Handkantenschlägen oder Fußtritten, sondern hat auch mit Meditation zu tun – dem Insichgehen. „Es geht um das eigene Körperbewusstsein“, so Lührke weiter. Im richtigen Moment müssen sich Kraft und Energie entfalten. Aber auch die Reaktionsfähigkeit sei wichtig, so der



Thomas Lührke (4. v. re.) im Karate-Training mit den Kindern: Wenn ihr Partner den Arm hebt, sollen sie ebenfalls ihre Hand nach oben werfen.

RP-FOTO: DIETER WIECHMANN

34-Jährige weiter. Darum sollen die Kinder ihren Trainingspartner ins Gesicht blicken. Der eine soll zufällig einen Arm heben, der andere sofort mit seiner gegenüberliegenden Hand folgen. Die Kinder lernen so nicht nur, ihrem Partner fest in die Augen zu schauen – sondern auch den respektvollen Umgang miteinander.

Vanessa (11) ist schon seit einigen Monaten dabei und macht bei den ganzen Übungen bereits eine sehr sichere Figur. Pia dagegen ist erst sechs Jahre alt und sehr „wobbelig“, wie ihr Vater Michael Lührke meint – der Bruder des Trainers. In ihrem Bewegungsdrang fällt es ihr schwer, den Anweisungen ihres Onkels zu folgen. Nils (5) grinst dafür

INFO

Zerstörerische Welle

(jov) **Der Begriff** Shotokan besteht aus den drei japanischen Zeichen für Pinie, Welle und Halle. Die Pinie ist eine Kieferart auf Okinawa mit einem starken Wurzeln – der Kämpfer soll einen starken Stand haben. Mit der Welle ist die Woge gemeint, die nach einem Seebeben kommt und alles mit einer einzigen Bewegung zerstören kann. **Der Lehrer** Thomas Lührke unterrichtet Kinder und Erwachsene in der Technik der „bloßen Hand“ – ohne Waffeneinsatz. Kontakt: ☎ 0 172 / 42 22 893.

breit und hat einfach Spaß, die ganzen Schlag- und Tritttechniken einzüben.

Doch „Selbstverteidigung findet im Kopf statt“, sagt Thomas Lührke, der hauptberuflich Justiz-Wachtmeister ist. Vor Gericht würde er oft Aussagen von Frauen hören, die nach einem Überfall vollkommen überrascht sein – weil sie doch einen Selbstverteidigungskurs gemacht hätten. „Aber das ist keine Sache von einem Wochenende oder ein paar Stunden.“ Die Bereitschaft, im richtigen Moment Kraft und Energie zu entfalten, muss „man sich antrainieren – über Jahre“, meint er, während die kraftvollen Kampfschreie der Kinder aus einer Kehle zu stammen scheinen.