



„Selbstverteidigung heißt, Gewalt zu vermeiden!“

Selbstverteidigung

kann man lernen. Das zeigte sich auch bei einem Workshop, den Dr. Jürgen Fritzsche, Bundeslehrwart im Deutschen Karate Verband und Athletiktrainer der Nationalmannschaft (im Bild links) gemeinsam mit dem deutschen Karate-Meister und Typ-1-Diabetiker Alexander Piel (r.) sowie dem DDB-Bundesvorsitzenden Dieter Möhler (M.) ausrichtete.

Welche Eindrücke haben Sie von dem Camp und den jungen Teilnehmern mit Diabetes gewonnen?

Es hat mir total viel Freude gemacht. Die Jugendlichen waren so gut drauf und super motiviert. Auch hatte ich für das Camp D gar nicht so viele Teilnehmer erwartet – rund 500 junge Menschen mit Diabetes. Sie waren begeisterungsfähig und offen für Neues, wie Jugendliche eben so sind. Egal, ob sie Diabetes haben oder nicht. Das war total schön zu sehen, wie sie unvoreingenommen an die Sache rangegangen sind.

Was denken Sie, hat die jungen Menschen mit Diabetes dazu bewogen, an dem Selbstverteidigungskurs teilzunehmen?

Für den Besuch solcher Kurse gibt es in der Regel zwei Gründe: Die einen sind einfach neugierig und wollen neue Tricks lernen, um sich im Alltag besser schützen zu können. Die anderen sind vielleicht gehänselt worden oder haben andere negative Erfahrungen gemacht und suchen nach Informationen zum Selbstschutz, die sie in Schule, Beruf und Freizeit nutzen können. Dass bei Themen wie Sicherheit und Selbstbewusstsein immer Leute mit dabei sind, die schon eine Vorbelastung haben, ist ganz normal.

Was sind für Sie die wichtigsten Aspekte der Selbstverteidigung?

Am wichtigsten ist mir, dass die Leute lernen, mit offenen Augen durch die Welt zu gehen. Es geht um Prävention: Dass man die Gefahr, sobald man sie

erkennt, gezielt vermeidet. Bei uns im Deutschen Karate Verband (www.karate.de) fängt Selbstverteidigung nicht

Die Vermeidung von Konflikten ist das höchste Gut. Es geht nicht ums Angreifen, sondern um Körpergefühl.

damit an, zu schlagen. Selbstverteidigung heißt, Gewalt zu vermeiden. Es kann nicht sein, dass wir Jugendlichen als Erstes beibringen, zu kicken und zu schlagen. Die Vermeidung von Konflikten ist das höchste Gut. Es geht nicht ums Angreifen, sondern um Körpergefühl, die eigene Philosophie, um Selbstbewusstseinsstärkung und ein Miteinander. Allein die Komponente des Schattenboxens mit einem imaginären Gegner spricht schon dafür, dass das ganze Schlag- und Tretimage völlig überzogen ist.

Welche Vorteile sehen Sie in Karate für Jugendliche mit Diabetes?

Karate ist etwas für alle. Es macht keinen Unterschied, ob jemand Diabetes hat oder nicht. Auch das Alter – ob 3 oder 93 Jahre – spielt keine Rolle bei uns. Für jedes Alter gibt es beim Karate Lern- und Spaß-Inhalte. Inzwischen werden ja auch Karate-Kurse explizit für Senioren angeboten, als gesundheitserhaltender Sport und auch zur Sturzprophylaxe. Wobei man aber schon sagen muss, dass Schnelligkeit die Domäne der Jugend ist. Natürlich ist Selbstverteidigung in der heutigen Zeit auch sehr attraktiv. Eine sehr gute Sache ist hier die langjährige Kooperation unseres Verbandes mit dem DDB. Und beide Seiten wollen in dieser Richtung weitergehen. Es ist immer gut, sein Selbstvertrauen zu steigern, und sich behaupten zu können. Beim Karate kann man neue Kompetenzen erlernen. Jeder kann an sich selbst erfahren, was möglich ist und was nicht. Ich halte es auch für zentral wichtig, nach eigenem Gefühl

zu entscheiden, denn das ist mein einziger, wirklicher Gefahrenmarker. Wenn ich auf meine eigenen Gefühle achte, dann bin ich mir selbst bewusst. Und dann strahle ich das auch aus und werde kein Opfer. Sensibel für seine Umgebung zu sein, ist nur hilfreich.

Sind Sie das auch, z. B. im Umgang mit Diabetikern?

Ich denke schon. Beim Diabetes und auch bei anderen Erkrankungen habe ich keine Berührungängste. In meinem Verein in Frankfurt am Main gibt es viele Diabetiker, der älteste ist fast 60, der jüngste ist 9. Eines Tages kam der Junge ins Training und machte Kraftübungen auf der Bank. Ich wusste nicht, dass er Diabetes hat, weil mich die Eltern nicht darüber aufgeklärt hatten. Aber ich sah, dass der Katheterschlauch seiner Pumpe aus der Tasche seiner Sporthose hing und sprach daraufhin seine Mutter an. Dann war alles geklärt. Ich kann nur alle Eltern bitten,

mit dem Trainer gleich am Anfang über den Diabetes zu sprechen. Blutzucker messen, essen und trinken – das stört den Trainingsablauf überhaupt nicht. In meiner Tasche stecken auch immer Traubenzucker und Gummibärchen.

Einer Ihrer Schüler ist ja der deutsche Karate-Meister Alexander Piel, der Typ-1-Diabetes hat...

Alex ist nicht nur mein bester Schüler, sondern auch einer meiner besten Freunde. Ich trainiere ihn, seit er 8 ist. Daher weiß ich auch eine Menge über seine Erkrankung. Ich kenne ihn inzwischen so gut, dass ich sofort merke, wenn er im Training unterzuckert.

Gab es auch Camp-D-Teilnehmer, die beim Workshop unterzuckerten?

Ja, ein junger Typ-1-Diabetiker kam schon unterzuckert an und Alex holte ihm Traubenzucker. Kurz darauf machte dieser Teilnehmer äußerst wissbegierig mit – einer der vielen eindrucksvollen Momente des Camp D... *Interview: Angela Monecke*



Selbstverteidigung bei Sonnenschein. Erst gab es die Theorie, dann die Praxis.