

Karate ist Respekt einflößend

Training mit der jungen Sensei beim Karate-Dojo Kimura Shukokai

Langsam verschwindet die Sonne am Horizont. Eine Gruppe Menschen, von jung bis alt, steht am Eingang des Karate-Dojo Kimura Shukokai Wetzikon. Der Boden ist mit riesigen blauen Matten bedeckt, den Tatamis, die ein weiches, federndes Gefühl vermitteln. Gummierter Geruch steigt in die Nase. Am anderen Ende des Raums steht eine junge, eher kleine Frau. Ihr Körper wirkt fit, sie hat dunkelblonde, schulterlange Haare und ein schmales Gesicht. Der Blick der Menge richtet sich auf sie. Plötzlich durchbricht eine Bewegung die Stille. Die Person vorne verbeugt sich, wie in einer Choreographie folgen die anderen und verneigen sich tief. Mit kraftvoller Stimme ertönt das „Osu“, ein japanisches Grußwort, das vor allem in den Kampfsportarten verwendet wird. Synchron antworten alle mit lauter Stimme: „Osu“. Die junge Frau heißt Ella Goede. Sie ist 20 Jahre alt und Karate-Sensei im Dojo. Seit mehr als 13 Jahren ist sie dort regelmäßig anzutreffen. „Karate bedeutet mir sehr viel. Es ist Familie für mich und eine wahre Leidenschaft.“ Der Karate-Stil, den sie ausübt, heißt Shukokai und lässt sich übersetzen mit „Weg für alle“ oder „Vereinigung der gemeinsam Trainierenden“. Shukokai wurde 1949 von Chojiro Tani gegründet und ist eine Weiterentwicklung des Shito-Ryu-Stils, der in Okinawa entstand, dem Geburtsort des Karate. Weltweite Verbreitung fand Shukokai unter anderem durch Sensei Soke Shigeru Kimura. Das Ziel dieses Stils liegt darin, dass jeder Einzelne Respekt erfährt, alle wie eine Familie zusammenkommen und sich gegenseitig helfen.

Vor vier Jahren begann Ella, andere als Sensei zu unterrichten. Ein Sensei im Karate ist ein erfahrener Lehrer oder Meister. Neben dem Unterrichten von Techniken vermittelt er die ethischen Grundsätze: Respekt, Disziplin, Ehre. Der Sensei fördert die persönliche Entwicklung seiner Karate-Schüler. Es war ihr Meister, Sensei Loges, der Ella darum bat, selbst zu unterrichten. Zuerst gab sie gemeinsam mit ihm Stunden. Mit der Zeit begann sie eine Leidenschaft für diese Rolle zu entwickeln. „Am liebsten bin ich Coach bei Turnieren. Es macht mir großen Spaß, die Kinder auf den Kampf oder den Schattenkampf, Kata, vorzubereiten und schließlich ihre Freude zu teilen, wenn sie gewinnen. Auch meine Schüler nach einer Niederlage aufzubauen gehört dazu. Oft lernen sie gerade dann am meisten“, erklärt Sensei Ella stolz.

Vor Beginn eines Turniers erhält sie einen detaillierten Plan, der festlegt, welche Schüler sie coachen muss und wann sie an der Reihe sind. Ihre Rolle erfordert viel Organisation. Ella versammelt ihre Schüler am Turniertag, überprüft ihre Schutzausrüstung. Erst dann beginnt das Aufwärmen, und die Schüler zeigen ihr ihre Kata, die sie während des Turniers präsentieren werden. Wenn die Schüler beim Kumite, dem freien Kämpfen, antreten, gibt Ella ihnen Tipps, wie sie taktisch klug kämpfen können. Oft sind die Schüler vor Turnieren nervös und vergessen das Gelernte. Deshalb führt Ella Aufwärmübungen durch, bei denen sie auf die nervösen Schüler zugeht und diese versuchen müssen, sie zu treffen. Ella achtet darauf, dass ihre Schüler nur an ihren Kampf denken müssen. Sie sorgt auch dafür, dass sie pünktlich an ihrem Kampfort sind und die richtige Farbe, Blau oder Rot, tragen. „Es ist schon mehrmals vorgekommen, dass ein Kind den Zahnschutz vergessen hat. Wir sind dann schnell einen neuen kaufen gegangen und haben ihn in der Cafeteria mit einem Wasserkocher rasch angepasst“, sagt Ella lachend. Sobald das Turnier beginnt, gibt sie Tipps und taktische Anweisungen. Der Kampf kann mental belastend sein. „Im Leben wird es für meine Schüler immer Hürden geben, aber genau dafür bin ich als Sensei da. Ich erkläre ihnen, wie sie die Hürden am besten überwinden können. Aber das Überwinden der Hürde ist eine Sache für den Schüler selbst. Ob er rüberkommt, das hängt schließlich von ihm ab.“ Nach jedem Kampf gibt sie Feedback.

Hinter vielen Handlungen stecken tiefere pädagogische Einsichten. Asiatische Kampfsportarten seien auch geprägt von Lebenshaltungen. Karate hat Ella Selbstsicherheit gegeben. Respekt spielt eine herausragende Rolle und manifestiert sich auch im Grünen vor jedem Training oder Turnier. Die Sonne ist untergegangen, der Himmel rabenschwarz. Schweiß hüllt die Erschöpften ein, die Matten sind nass. Erschöpft formieren sich alle wie zu Beginn. Die Karatekas verlassen das Dojo in stiller Abfolge, die Blicke in den Innenraum gerichtet, als würden sie dessen Weisheit absorbieren, und sie verneigen sich davor.

Eckrem Evgin
Kantonsschule Zürcher Oberland, Wetzikon

In Afrika steht man früh auf“, erklärt Gil van Schothorst Silva de Carvalho, ein schlanker, hochgewachsener 18-jähriger Abiturient aus Porto, als er seine tägliche Routine beim Survival Camp „Quest Africa“ in Esigodini, Simbabwe, auflistet. Erst warten eineinhalb Stunden Frühsport, der meist aus zehn Kilometern Joggen besteht, bevor der Unterricht beginnt. Dieser ist von Woche zu Woche anders. Manchmal lernt die Gruppe etwas über Ökonomie, dann über Erste Hilfe und die Fauna Afrikas. Auch technische Fähigkeiten werden vermittelt. Gil erzählt stolz, dass er nun Schweißen, Elektrizität und Klempnerei beherrscht. Die jungen Erwachsenen lernen auch, wie man selbständig eine Solaranlage montiert oder mit einem GPS-Gerät umgeht. Nachmittags geht es wieder nach draußen, in das Naturreservat „Quiet Waters“ des Elite-Internats „Falcon College“, dem das Survival Camp angegliedert ist. Die Fläche des Parks, der unter anderem Giraffen, Zebras und Schakale beheimatet, war so groß, dass die in Zelten lebenden Quest-Teilnehmer vom Internatsleben kaum etwas mitbekamen.

Nach dem Abitur im Juni 2023 hatte Gil keinen Plan für seine Zukunft. Er wollte nach Deutschland zum Studieren, war aber nach Ansicht der Eltern nicht reif genug. „Da ist eine Lücke zwischen

Frisch von der Leber weg

Der 18-jährige Portugiese Gil erzählt davon, wie er ein Survival Camp in Afrika überlebte. Wer zum ersten Mal ein Tier tötet, muss dessen Leber oder Hoden roh essen. Die Zeit hat Gil geprägt. Ein teures Vergnügen. Für seine Pläne nach dem Abitur fanden seine Eltern ihn nicht reif genug.



Jugendlicher Kampfgeist
Viel investiert, viel gelernt – ein Abiturient „überlebt“ in Afrika.
Viel mehr als Kampf im Sport – über Respekt und Rituale.
Mähen mit Muskelkraft statt mit Maschinen. Ein Schweizer legt Hand an.

England. Oder Emilia, Johann und Nikolas aus Deutschland. Gleich am ersten Tag wurden ihnen die Handys weggenommen, damit sie keinen Kontakt mit der Außenwelt haben und leichter eine Bindung zu ihren „Mit-Survivors“ schaffen. Gil durfte an seinem 18. Geburtstag ausnahmsweise 15 Minuten mit seiner Familie telefonieren. Der Direktor von Quest Africa, Keith Reesby, zeigte in seinem Willkommensschreiben Verständnis dafür, dass die Abgeschnittenheit von der digitalen Welt am Anfang gewöhnungsbedürftig sein kann. So erfuhren die Eltern nicht, ob ihr Nachwuchs gut am Flughafen Bulawayo in Simbabwe angekommen sei, und auch vom Veranstalter erhielten sie erst einmal keine Nachricht. Rosa sagt, sie habe sich gefühlt „wie eine Löwenmutter, der ihr kleines Baby weggenommen wurde“. Zum Glück hatte aber eine der Mütter, Solange aus Kanada, alles, was ihre Tochter betraf, mit Air-Tags versehen, sodass sie, wann immer die Eltern besorgt waren, ihnen den Standort ihrer Tochter mitteilen konnte.

Es gab keinen Mangel an Adrenalin. „Wenn du dort das erste Mal ein Tier tötet, dann musst du seine Leber oder Hoden roh essen“, erklärt Gil mit einem angeekelten Grinsen. Er habe sich für die Leber entschieden, andere hätten beides gegessen. In der ersten Woche wurden die Teilnehmer frühmorgens in den

ten. Sie wussten auch nicht, wie lange sie campen würden, und man gab ihnen nur wenig zu essen mit. Das war die „Hungerwoche“, denn die Quester aßen sehr wenig, um Nahrungsmittel zu sparen und in den folgenden Tagen nicht leer auszugehen. Dabei hatten diese Aktivitäten auch ihren Preis. Etwa 14.000 Euro habe das Programm seine Eltern inklusive Anreise, Versicherung, Kleidung, Geräten, Taschengeld und Aktivitäten gekostet. „Ich weiß, dass es nicht leicht ist, einfach mal 10.000 Euro irgendwo nach Simbabwe zu schicken“, sagt Gil lachend. Aber im Rückblick wären die fünf Monate das Geld wert gewesen. Auch seine Mutter sagt, sie habe es nie bereut, Gil in das Camp geschickt zu haben. „Wir werden in zehn Jahren sehen, inwieweit sich die Investition gelohnt hat.“ Jedenfalls würde sie schon jetzt merken,

dass ihr Sohn mehr Lebenserfahrung habe und sich weniger beschweren würde. Rosa erzählt auch, sie sei nun mit einer kanadischen Mutter befreundet, „obwohl wir uns noch nie gesehen haben“.

Gil empfindet sich selbst jetzt nicht nur als reifer, sondern hat auch mehr Freude an körperlicher Betätigung. Früher sei er laufen gegangen, um fit zu bleiben, nun mache es ihm Spaß. Andere aus seiner Gruppe hätten 20 Kilo abgenommen. Gil selbst, der mit 69 Kilo ankam, kehrte mit 80 zurück. In seiner ersten Woche zurück in Porto verlor er bereits vier Kilo Muskelmasse, weil er nicht mehr so intensiv trainierte. Statt 50 Liegestütze schaffe er jetzt 80. Gerade sei es für ihn aber noch merkwürdig, „so viele Leute in einer Pizzeria zu sehen“. Auf die Frage, ob er denn jetzt wisse, was er später tun möchte, antwortet Gil, er wisse jetzt zumindest, was er nicht machen wolle: „den ganzen Tag im Büro sitzen“.

Leonardo Correia, Constança Hörster, Nora Scharmann
Deutsche Schule zu Porto



zi-Gymnasium · Saarbrücken, Gymnasium am Schloss · Schorndorf, Johann-Philipp-Palm-Schule · Schwanebühl, Waldschule · Schwetzingen · Carl-Theodor-Schule · Shanghai (China), Deutsche Schule Shanghai Yangpu · Sofia (Bulgarien), Galabov-Gymnasium, Evang. Heidehof-Gymnasium · Timisoara (Rumänien), Nikolaus-Lenau-Lyzeum · Trier, BBS EHS Trier · Trogen (Schweiz), Kantonsschule · Uetikon am See (Schweiz), Kantonsschule · Videm pri Pruju (Slowenien), Discimus Lab · Vidovec (Kroatien), Osnovna škola Vidovec · Weinheim, Johann-Philipp-Reis-Schule · Weinstadt, Restal-Gymnasium · Wetzikon (Schweiz), Kantonsschule Zürcher Oberland · Wiesbaden, Friedrich-List-Schule · Würzburg, St.-Ursula-Gymnasium · Yokohama (Japan), Deutsche Schule Tokyo Yokohama · Zürich (Schweiz), Kantonsschule Zürich Nord

Frankfurter Allgemeine
ZEITUNG IN DER SCHULE

Verantwortliche Redakteurin: Dr. Ursula Kals

Pädagogische Betreuung:
IZOP-Institut zur Objektivierung
von Lern- und Prüfungsverfahren, Aachen
Ansprechpartner: Dr. Titus Maria Horstschäfer

An dem Projekt „Jugend schreibt“ nehmen teil:

Aachen, St. Ursula Gymnasium · Aschaffenburg, Kronberg-Gymnasium · Bad Bergzabern, Gymnasium im Alfred-Grosser-Schulzentrum · Bad Kreuznach, Lina-Hilger-Gymnasium · Bad Pyrmont, Humboldt-Gymnasium · Berlin, Anna-Freud-Schule, Ecker-Gymnasium, Wilma-Rudolph-Oberschule · Bernau, Bärnig-Gymnasium · Bonn, Elisabeth-Selbert-Gesamtschule · Braunschweig, Wilhelm-Gymnasium · Celle, Hermann-Billing-Gymnasium · Cottbus, Pückler-Gymnasium · Delmenhorst, Max-Planck-Gymnasium · Düren, Burgau-Gymnasium · Frankfurt am Main, Adorno-Gymnasium, Helene-Lange-Schule · Freiburg, Abendgymnasium · Freigericht, Kopernikusschule · Fulda, Pre-College Hochschule Fulda · Fürth, Hele-Ne-Lange-Gymnasium · Gernersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium · Gießen, Landgraf-Ludwigs-Gymnasium, Liebigschule · Gifhorn, Humboldt-Gymnasium · Görlitz, Augustum-Annem-Gymnasium · Großkrotzenburg, Franziskaner-Gymnasium · Hamburg, Bugenhagen-Schule im Hessepark · Hanau, Hohe Landesschule · Hannover, Gymnasium Schillerschule · Heidelberg, Englisches Institut · Herxheim, Pamina-Schulzentrum · Heubach, Rosenstein-Gymnasium · Hofgeismar, Albert-Schweitzer-Schule · Hofheim, Main-Taunus-Schule · Hohen Neuendorf, Marie-Curie-Gymnasium · Holzwinden, Campe-Gymnasium · Homburg, Christian von Mannlich-Gymnasium · Jerusalem (Israel), Schmidt-Schule · Kaiserslautern, Heinrich-Heine-Gymnasium · Karlsruhe, Tulla-Realschule · Kassel, Herderschule · Kenzingen, Gymnasium · Kiel, RBZ Wirtschaft, Ricarda-Huch-Schule · Köln, Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium · Kreuzlingen (Schweiz), Kantonsschule · Leipzig, DPPA-Schulen gGmbH · Lilienthal, Gymnasium · Lörrach, Hebel-Gymnasium · Lunzenau, Evangelische Oberschule · Magdeburg, Albert-Einstein-Gymnasium · München, Asam-Gymnasium · Münsterstadt, Johann-Philipp-von-Schönborn-Gymnasium · Münster, Gymnasium St. Mauritius · Neckarbischofsheim, Adolf-Schmittthener-Gymnasium · Nürnberg, Johannes-Scharrer-Gymnasium · Oberursel, Feldbergerschule · Ogulin (Kroatien), Gimnazija Bernardina Frankopana · Plochingen, Gymnasium · Porto (Portugal), Deutsche Schule zu Porto · Potsdam, Voltaireschule · Regensburg, Berufliche Oberschule · Rodewisch, Johann-Heinrich-Pestaloz-

Sie mähen einfach alles nieder

Handmähen – früher harte Arbeit, heute Wettkampfsport

Ich wie Velo fahre, wends mol chasch, denn chasch es“, sagt Tobias Tobler, Junioren-Europameister von 2019 im Handmähen, über die Sportart, bei der man mit einer Sense Gras mäht. Was heute mit Maschinen betrieben wird, war früher Handarbeit. Entstanden ist daraus eine Sportart. Wann und wo die ersten Wettkämpfe stattgefunden haben, ist unbekannt. Gemäht wird mit einer Sense oder, wie man im Dialekt sagt, „e Seges“. Dies ist ein „Worb“ mit langer, scharfer Schneide. Das Schärfen wird mit einem Spezialhammer auf einem eigens dafür hergestellten Bock vorgenommen. In Mundart spricht man vom „Dengelen“. Dabei wird die Schneide so dünn geklopft wie Papier. Um sie scharf zu halten, wird sie mit einem Wetzstein abgezogen.

Großgewachsen und kräftig gebaut, so sieht der ideale Handmäher aus. Tobias entspricht diesem Bild, dazu trägt er einen typischen Appenzeller Ohrring. Dieser besteht aus einer Schlange. Der Schlangekopf wird im rechten Ohr von Knaben und Männern in den ländlichen Regionen getragen. Aufgewachsen auf einem Bauernhof in Schwellbrunn, macht der 18-Jährige eine Ausbildung zum Landwirt. Sein Hobby betreibt er, seit er sechs Jahre alt ist. Gelernt hat er es von seinem Onkel, der ebenfalls aktiver Handmäher ist. Auch seine Brüder betreiben diesen Sport. In der Schweiz gibt es drei Handmähvereine: Ostschweiz, Bern und Innerschweiz. Laut Tobias mähen insgesamt rund 150 Handmäher aktiv in der Schweiz an den Wettkämpfen mit. Tobias ist bei der Ostschweiz dabei. In seinem Verein mit etwa 120 Mitgliedern sind etwa ein Drittel Frauen. „S' isch halt nüd gad de Sport, wode wöchentlichs Training bruchsch“, erklärt Tobias. „Wäsch, einerstis werd 's Handmaihe als Hobby os Freude zur Tradition agluegt, anderersits cha logischerweise nüd 's ganz Jahr über Gräs gmaiht werde. Bim Wettkampf selber herrscht e sehr gueti Stimmig.“

Das Areal in der Größe eines Fußballfeldes ist in verschiedene Bereiche abgesteckt. Die Sennen sind frisch gewetzt. Es riecht nach frisch gemähtem Gras. Das Publikum feuert die Mäher an, die ihre Sense mit kraftvollen Schwüngen durch die Wiese gleiten lassen. „D' Kamaradschaft isch sehr wichtig“, schwärmt Tobias, darum ist auch die Festwirtschaft gut besucht. Hier wird gefachsimpelt, die Technik der Konkurrenten und die eigene „Mahd“ werden analysiert. Bei der Siegerehrung bekommen die Besten einen Zweig. Das ist ein aus Eichenblättern hergestellter Kopfkranz. Wichtig sind Kraft und Ausdauer. Und die Technik, jedoch hat man die mit der Zeit heraus. „E gueti Seges“ ist jedoch das Allerwichtigste. Tobias erklärt: Wenn die Sense nicht „haut“, dann braucht man mehr Kraft.

Handmähen kann man „überall, wos Gräs het“. Im Sport bekannt sind aber hauptsächlich Österreich, Deutschland, Spanien und die Schweiz. Bei den alle zwei Jahre stattfindenden Europameisterschaften sind sogar zehn Nationen vertreten. Lustigerweise ist das Ziel beim Handmähen, so wenige Punkte wie möglich zu bekommen. Rangiert wird wie folgt: die Zeit durch die Anzahl Quadratmeter mal 100 plus die Strafen. Gemäht wird auf einer Fläche zwischen 20 Quadratmetern (Jugend) und 100 (Herren). Dies dauert bei den schnellsten Jugendlichen ungefähr eine Minute, bei den Erwachsenen um die drei Minuten. Strafpunkte werden in Anwand, Sauberkeit und Durchschlag unterteilt. Bei Anwand gibt es Strafpunkte, wenn die Kante vom stehenden Gras ins schon gemähte Gras nicht scharf genug abgegrenzt ist. Sauberkeit bedeutet, dass kein stehendes Gras mehr vorhanden ist. Durchschlag heißt, wie sauber man unter der Mahd gemäht hat. Kontrolliert wird das Ganze durch Kampfrichter, die jährlich einen Kurs absolvieren müssen.

„I de Schwiz gets jöhrlich drü grossi Wettkämpf, wo je vo dene drü grosse Verein organisiert werd. Am End vom Jahr fündet d' Schweizermeisterschaft statt.“ Um sich für die Europameisterschaft zu qualifizieren, müssen in zwei Jahren alle sechs Handmäh-Wettkämpfe absolviert werden. Einer davon kann als Streichresultat gestrichen werden. Die besten zehn bei den Herren und die besten fünf bei den Damen qualifizieren sich. Tobias konnte sich 2019 für die EM in St. Florian am Inn in Österreich qualifizieren. Er gewann Gold, damals noch in der Kategorie Junioren. Dabei mähte er ein Feld von sieben mal fünf Metern. „Es isch eigentlich e Riesefest, wo e spitzenmäßige Stimmig herrscht.“ Mehr als 120 Teilnehmer aus zehn Nationen mähten um den EM-Titel. Insgesamt wurde eine Fläche von 1,5 Hektar mit reiner Muskelkraft gemäht.

Joana Bösch, Kantonsschule Trogen