

Zeit für mich
Das tut mir gut



Trainerin Saskia und Ira beim Stockkampf



Koordination und Standfestigkeit sind gefragt



Ira Stubbe-Diarra ist durch den Kurs selbstbewusster und viel ausgeglichener geworden

bella-Leserin Ira Stubbe-Diarra (49):

„Das macht mich stark!“

Der Mix aus Karate, Stockkampf und Tai-Chi stärkt die Durchsetzungskraft und Gelassenheit

Protokoll: Nari Nikbakht **Fotos:** Dominik Asbach

Mit Schwung stoße ich mein Knie in ein Schaumstoffkissen! „Gut!“, ruft Trainerin Saskia Schottelius. „Und wenn dein Gegner auf dem Boden liegt, musst du sofort weglaufen und laut ‚Feuer‘ rufen! Das erregt mehr Aufmerksamkeit als ‚Hilfe‘.“

Seit sechs Jahren betreibe ich das Selbstverteidigungstraining Chikara. Ich wollte unter anderem diese kleinen Ohnmachterfahrungen des Alltags loswerden. Meist sind es nur leichte Übergriffe: Blicke in der U-Bahn, Nachpfeifen, Nachgehen. Aber dann gibt es noch diese unterschwelligsten Gefühle und Gedanken: sich nie ganz sicher zu sein. Eine Bekannte erzählte mir von Chikara. Einem Training, das sich speziell an Frauen richtet. Neben Karate, Tai-Chi und Selbstbehauptungstraining steht auch Stockkampf auf dem Trainingsplan. Ist das vielleicht die Lösung? Ein Schnuppertraining wäre gut, dachte ich. Beim Eintreten in den hellen, offenen Raum wurde ich freundlich begrüßt. Die 15 Frauen strahlten innere Ruhe aus. Das gefiel mir. Ein paar Aufwärm- und

Dehnübungsrunden, dann ging es los. „Chikara heißt Lebensenergie und innere Kraft“, erklärte mir Trainerin Saskia. Beides ist Programm in diesem Schutzraum, in dem Frauen ihre Energie einsetzen und ungestört Raum einnehmen können. Seitdem lerne ich Durchsetzungskraft mit Blocken und Kontern während der Karateübungen. Daneben Reaktionsvermögen und Kampfgeist in der Selbstverteidigung, Standfestigkeit und fließende Energien während des Stockkampfes und den Tai-Chi-Übungen sowie Schlagfertigkeit und Gelassenheit in der Selbstbehauptung. Eine ganze Menge.

Was mir aber am meisten bringt, ist das Schreien: So muss jeder Schlag mit einem Kampfschrei verbunden werden. Raus mit dem Atem, der Stimme und der Kraft. Ich lerne hier, meine Energien zu bündeln, Konzentration, Gelassenheit, aber auch die Bereitschaft, mich zu wehren. Das Training besuche ich mittlerweile zweimal wöchentlich, was auf Dauer zu einer anderen inneren Haltung geführt hat. Denn was wir in der Trainings-Praxis erfahren, lässt sich

leicht aufs Leben übertragen: So lasse ich mir auch im Alltag nicht mehr so viel Raum nehmen. Mich drängt keiner mehr weg, um auf dem Gehweg an mir vorbeizukommen. Ich setze mich durch, fühle mich darin bestärkt, meine Meinung zu vertreten, und kann Situationen besser einschätzen, weil ich insgesamt wachsamer bin. Mit der Zeit bin ich auch ausgeglichener geworden. Eine der Vorteile des Stockkampfes ist nämlich, dass alle Bewegungen möglichst mit rechts und links geübt werden. Trainiert man die Koordination, führt das zu ausbalancierten Körperbewegungen und die wiederum bewirken oft auch ein größeres mentales und psychisches Gleichgewicht. Bei mir ist das auf jeden Fall so.“ ●

GUT ZU WISSEN

Wo gibt es Kurse?

Ira trainiert bei Dr. Saskia Schottelius in Bonn und Köln: www.chikara-frauen.de. Einzelunterricht und bundesweite Workshops unter www.saskia-schottelius.de. Buch: Schottelius: „Sagen Sie doch, was Sie wollen“, Oesch, 14,95 €.