DN 74
17.11.2012

„Nur wer liegen bleibt, hat verloren“

Kampfkunst im Alter? Aber sicher. Das beweisen die über 50-Jährigen in der Halle von Jürgen Kraß-Kuth. Gelenkig und gesellig.

VON SARAH MARIA BERNERS

In der Halle von Trainer Jürgen Kraß-Kuth trainieren auch Sportler Kampfkunstarten, die die 50 schon überschritten haben. Foto: Berners

Düren. „Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird. Er wird alt, weil er sich weniger bewegt. Also beweg' dich!“ So hat es der ehemalige Radrennfahrer Gustav-Adolf Schur formuliert.

Um sich körperlich auf das „Ältersein“ vorzubereiten, kommen Gerd Knobloch (62), Bruno Bröder (56), seine Frau Wilma (56) und Wolfgang Dahmen (54) jeden Freitagabend zum Taekwondo-Training. Bis auf Gerd Knobloch stehen alle noch mitten im Berufsleben, sitzen tagsüber im Büro oder arbeiten in der Werkstatt. „Mit zunehmendem Alter wird man aber nun mal unbeweglicher, das ist ganz natürlich“, sagt Wilma Bröder. „Deswegen muss man sich bewegen.“ Und damit fängt man am besten frühzeitig an.

Man bleibt gelenkig

Das tun manche mit Schwimmen, Tennisspielen oder Joggen, die Kampfsportler etwas außergewöhnlicher mit der Kampfkunst. Viele aus der „Freitagsgruppe“ – die vier Dürener sind nicht die einzigen – haben schon in der Jugend oder der Kindheit Kampfkunst betrieben. Aber wie das dann so ist, kommen Beruf und Kinder – und den Sport lässt man ein wenig schleifen. „Jetzt haben sie doch wieder damit angefangen“, sagt Trainer Jürgen Kraß-Kuth.

Für Gerd Knobloch, Bruno Bröder, Wilma Bröder und Wolfgang Dahmen hat der Kampfsport mehrere Vorteile: Man kann sich auspowern, bleibt gelenkig (zum Dehnen treffen sich einige Sportler dienstags noch einmal) und hält sich zudem auch noch geistig fit. Schließlich müssen komplexe Abfolgen auswendig gelernt und umgesetzt werden, vor allem wenn es auf die Gürtelprüfungen zu geht.

> „Das Verletzungsrisiko bei Kampfkunstarten ist nicht hoch.“
> JÜRGEN KRASS-KUTH, TRAINER

Es sind die Bewegungsabläufe, die die Kampfkünstler faszinieren – und die Geselligkeit in der Gruppe versteht sich. Wilma Bröder und Gerd Knobloch kennen außerdem einen guten Nebeneffekt: „Die Kampfkunst stärkt das Selbstbewusstsein, und ich weiß, wie ich mich im Notfall wehren könnte.“ Gerd Knobloch hat von diesem Wissen sogar schon einmal Gebrauch machen müssen. „Außerdem bin ich mal mit dem Mofa gestürzt. Und das Fallen lernt man hier ja sehr gut“, sagt er. Mit einem Vorurteil möchte Trainer Jürgen Kraß-Kuth an dieser Stelle aufräumen: „Das Verletzungsrisiko bei Kampfkunstarten ist gar nicht hoch. Hier ist nur höchst selten etwas passiert.“

Bruno Bröder hat es mit der Kampfkunst in jüngeren Jahren sogar ins National-Team geschafft. „Wenn man älter wird, darf man sich nicht an früheren Maßstäben messen. Man muss versuchen, Körper und Geist in Einklang zu bringen“, sagt er. Umso leistungsorientierter man einen Sport betrieben habe, desto schwieriger sei das. „Man braucht Mut, um wieder anzufangen“, sagt Wolfgang Dahmen. Deshalb würden manche sich scheuen, zurück in die Sporthalle zu kommen.

Wenn man älter werde, sagen die Sportler, müsse man sich ein bisschen intensiver aufwärmen und eben altersgerecht trainieren. Die strenge Disziplin, die in den anderen Gruppen eine sehr große Rolle spielt, steht in der Freitagsgruppe nicht ganz so im Fokus. Statt Höchstleistung zählt die Freude an der Bewegung. Und wer wegen eines Rückenproblems oder Schmerzen im Knie die ein oder andere Übung nicht machen kann, der macht eben eine andere oder setzt für einen Moment aus.

DZ-SERIE

Älter sein!

Und wie bei allen Sportarten kann man auch mit der Bewegung beim Taekwondo und der Anstrengung Stress abbauen. „Natürlich muss man dafür erstmal den inneren Schweinehund überwinden“, sagt Bruno Bröder. Doch die tolle Gruppe erleichtere das. Am Ende einer anstrengenden Trainingsstunde könne man durchaus auch mal stolz auf sich sein: „Wer macht das in dem Alter noch?“, fragt Bruno Bröder und klopft Gerd Knobloch, dem ältesten Sportler in der Runde, auf die Schulter.

Aber auch für den Alltag nehmen die lebenserfahrenen Kampfkünstler viel mit: „Man lernt, ein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und immer wieder aufzustehen“, sagt Wolfgang Dahmen. Und Gerd Knobloch erzählt, dass diese Fähigkeiten ihm auch geholfen haben, mit schwierigen Lebensphasen umzugehen: „Nur wer liegen bleibt, hat verloren.“