

Der Hüter der alten Wege

DÜRNTEN 2009 eröffnete Herbert Forster seine Kampfkunstschule im Zürcher Oberland. Im Interview erzählt der Gründer der Suisse Hall of Honour, wie er die traditionellen Formen der Kampfkünste bewahrt. Und wieso er sich dafür Dürnten ausgesucht hat.

Herr Forster, wie kamen Sie zum Karate?

Herbert Forster: In den 1970er Jahren sah ich die Filme von Bruce Lee und wusste: Das will ich auch machen. So begann ich im Alter von 13 Jahren in St. Gallen Karateunterricht zu nehmen.

Und dann?

Ich arbeitete als Sicherheitsbeauftragter für verschiedene Unternehmen. 1986 ging ich nach Deutschland, weil es in der Schweiz wenig Arbeit in meinem Bereich gab. Ich begann neben dem Karate weitere Kampfkünste zu studieren. Ju Jitsu, Judotechniken, Hebeltechniken des Aikido und weitere Karatestile.

Wieso?

Ich wollte schon immer Neues ausprobieren, war immer unterwegs (siehe Box). Irgendwann merkte ich, dass alle Kampfkünste den gleichen Ursprung haben. Ihre Auslegungen sind Weiterentwicklungen – Abkömmlinge.

Von was?

Von ursprünglichen Kampfformen. In Okinawa ist der Beginn aller Kampfkünste anzusetzen. Spätestens irgendwann zwischen 1000 und 1500. Das moderne Sportkarate fing erst im 19. Jahrhundert an. Der legendäre Sensei Anko erhielt den Auftrag, in nur wenigen Wochen die Polizei möglichst gut auszubilden. So erfand er die ersten fünf Katas – die heutigen Grundkatas. Mit seinen Methoden konnte er innert kurzer Frist sichtbare Resultate vorweisen.

Was ist eine Kata?

Katas sind Übungsformen stilisierter Kämpfe – meist gegen einen imaginären Gegner.

Warum liegt der Ursprung in der Präfektur Okinawa?

Auf Okinawas vielen Inseln in Süd-Japan wurde vieles aus China bewundert, wenn nicht vergöttert. So kamen auch die Kampfkünste aus China nach Japan. Aus diesen entwickelten sich auch die japanischen Katas.

Welchen Kampfstil unterrichten Sie?

Ich lehre Kyokushinkai-Karate. Das ist die alte, traditionelle Form, die im Gegensatz zum Sportkarate ohne Schutzausrüstung ausgetragen wird. Wobei meine Schule auch viele Techniken anderer Stile anwendet. Der grösste Schweizer Kämpfer aller Zeiten, Andy Hug, kämpfte ebenfalls Kyokushinkai-Karate.

Gibt es weitere Unterschiede?

Kyokushinkai-Karate ist die alt-ehrwürdige Weise der Selbstverteidigung, bei welcher mit Vollkontakt gekämpft wird. Wäh-

rend in den sportlichen Formen die Treffer, ihre Anzahl und ihre Ausführung zählen und der Kontrahent nicht mit voller Wucht getroffen wird, ist im Kyokushinkai-Karate die Trefferwirkung ausschlaggebend – also, ob und wie lange der Kämpfer zu Boden geht.

Ist der Vollkontakt für Ihre Schüler nicht schmerzhaft?

Durch Abhärtungstraining lässt sich mehr einstecken. Zudem sind einige Techniken verboten. Gerade Fauststösse ins Gesicht sind nicht erlaubt – ebenso wie Ellbogenschläge auf den Kopf, Angriffe hinterrücks oder Tritte zwischen die Beine.

Warum nennt sich Ihre Schule Seishin Toitsu Kobujutsu?

«Seishin Toitsu» heisst übersetzt «Einheit von Geist und Körper». «Kobujutsu» bedeutet so viel wie «alte Kriegskunst». Denn die Art, wie wir kämpfen, dient nicht sportlichen Zwecken, sondern der ursprünglichen Bestimmung – der Selbstverteidigung. Ich gehe den alten, traditionellen Weg. Wobei einige meiner Schüler auch bei Turnieren mitmachen.

Betrachten Sie Sportkarate kritisch?

Jede Kampfsportart hat ihre Berechtigung. Es gibt nur eine Devise: Man kann nichts falsch machen. Falsch ist nur, nichts zu machen. Jeder Kämpfer trägt seinen Kampf selbst aus. Er ist allein, wählt aber auch seine Kampfkunst selbst.

Warum in Dürnten?

Der Ort ist im Einklang mit meiner Philosophie. Wie bereits erwähnt: Zeitlebens war ich unterwegs und probierte Neues aus. Ich pilgerte zu verschiedenen Ausbildungsorten weltweit. Hier am Pilgersteg in Dürnten beginnt der Jakobsweg. Er erstreckt sich bis zur Iberischen Halbinsel. Wer ihn beschreitet, verändert sich, wird zu einem anderen. Zudem ist die Front des 100 Jahre alten Hauses gegen Osten gerichtet. Wenn die Sonne aufgeht, strömt viel Morgenenergie ins Haus. Der Standort musste perfekt sein, denn ich wohne in meinem Dojo, dem Trainingsraum, so, wie es ursprünglich alle Kampfkunstlehrer taten (Papageiergeräusche im Hintergrund).

Sind Sie Christ oder Buddhist?

Ich habe meinen eigenen Glauben. Alle Religionen laufen aufs Gleiche hinaus. Was zählt, ist die Einstellung. Die Antwort auf Ihre Frage ist eine Frage: Glaubt man, dass es etwas Höheres gibt?

Wann eröffneten Sie Ihre Schule in Dürnten?

Ich kam 2005 hierher, konnte die Schule aber erst 2009 eröffnen, weil ich einen meiner grössten Gegner bekämpfen musste – den Krebs. Ach, da kommt ja Kira, unsere Dojokatze.

Was ist eine Dojokatze?

Kira ist uns vor sechs Jahren im kalten Winter bei minus 20 Grad Celsius zugelaufen. Sie wog nur zwei Kilogramm. Seitdem hat sie das Dojo nie wieder verlassen, deswegen nenne ich sie Dojokatze (lächelt).

Bringt Selbstverteidigung etwas?

Selbstverteidigung gewährleistet Sicherheit. Wenn eine Ausnahme-situation eintritt, steht man allein da. Wenn sich irgendwo ein Unfall ereignet, sind alle mit den Handys am Film. Niemand hilft dann. Zudem denke ich, dass die Hemmschwelle für



Herbert Forster: 2009 eröffnete er seine Kampfkunstschule im Zürcher Oberland.

Foto: Christian Merz

Übergriffe gesunken ist. Die Medien haben gewiss ihren Anteil daran. Auch wegen der Gewaltverherrlichung. Heutzutage ist nicht einmal mehr Respekt gegenüber Uniformierten gegeben. Delikte, die grundlos – nur der Gewalt wegen – begangen werden, häufen sich. Wenn die Hemmschwelle der Angreifer sinkt, dann steigt das Bedürfnis nach Sicherheit.

Und wenn man von einer Gruppe angegriffen wird?

Wer Kampfsport ernsthaft trainiert, strahlt Selbstsicherheit aus. Die Wahrscheinlichkeit, angegriffen zu werden, sinkt. Gewiss, auch der umgekehrte Fall ist möglich, aber: Wenn eine Gruppe spürt, dass man etwas draufhat, oder eine selbstsichere Körperhaltung bemerkt, sucht sie sich in der Regel lieber ein schwächeres Opfer.

Als Sicherheitsbeauftragter wurden Sie nie angegriffen?

Ich arbeitete für zwei Casinos in der Schweiz. Wir hatten zum Teil üble Gäste und noch üblere Momente. Aber es passierte zum Glück nie etwas.

Wen unterrichten Sie?

Meine Schüler sind jung oder alt, Fortgeschrittene oder Anfänger, athletisch oder auch nicht. Die meisten kommen aber schon seit vielen Jahren. Jeder, der Freude an Kampfkunst hat oder schlichtweg seinen eigenen Körper kennenlernen will, ist willkommen. Auch einige Adrenalinjunkies sind dabei, die ihre Schmerzgrenzen erfahren und den inneren Schweinehund betreiben wollen. Aber für alle gilt: Gute Kampfkunst braucht ein gutes Fundament.

Und das wäre?

Ganz wichtig ist die richtige Technik. Auch dass man sich nicht selbst verletzt. Letzten

Montag ist mir ein winziger Fehler passiert, und schon hatte ich eine Muskelzerrung. Daneben sind natürlich auch Konzentration und Meditation, die theoretische Schulung und ein an die eigenen Bedürfnisse angepasstes Training bedeutend. Das Wesentliche ist der Respekt gegenüber anderen Menschen – zu denen auch die Gegner zählen.

Muss man für Kampfkunst nicht sportlich sein?

Nein, man muss nur das hier und das hier haben. (Forster tippt mit seinem Zeigefinger seinen Kopf an und zeigt dann auf sein Herz.)

Sie unterrichten auch Schwertkampf?

Meine Schüler erlernen den Umgang mit allerlei asiatischen Waffen, darunter sind sichelartige Kamas, Nunchakus, Saigabeln – sie werden gegen Schwerter eingesetzt – oder Holzstäbe. Wir trainieren mit

scharfen Schwertern, allerdings führen wir nur ungefährliche Partnerübungen aus. Zudem lehre ich auch Kyusho Jitsu.

Eine weitere Kampfkunst?

Kyusho Jitsu ist eine Art Akupunktur für Kampfsportler. Nur werden dabei die Nervenpunkte nicht positiv, sondern negativ stimuliert. Dadurch fliesst der Energiestrom nicht ab, sondern wird gestoppt. Auf diese Weise kann in den Schlägen oder den Hebeln mehr Energie und damit mehr Wucht eingebracht werden.

Wie wird das gemacht?

Die auf den Meridianen liegenden Nervenpunkte werden in unterschiedlichen Winkeln angeschlagen, gedrückt oder gerieben. Die Meridiane sieht man nicht. Von diesen können wir 14 stimulieren, obwohl es weitaus mehr – 80 bis 90 – gibt.

Neben einem Ehrendokortitel haben Sie etliche Auszeich-

nungen, an den Wänden hängen über 20 Diplome in asiatischen Sprachen. Welche bedeuten Ihnen besonders viel?

Jede einzelne. Unter ihnen ist auch die Freundschaftsbekundung eines japanischen Kämpfers. Besonders geehrt fühlte ich mich, als der Nachfahre von Dschingis Khan – der berühmte Soldat und Söldnerausbilder Prinz Dschero Khan – mich einlud, die World Martial Arts Association Republic of China Switzerland einzurichten.

Als Gründer der Suisse Hall of Honour konnten Sie Actionstars an Bord holen. Wer wird nächstes Jahr kommen?

Das weiss ich nicht, aber ich bemühe mich, Steven Seagal zu überzeugen, 2019 dabei zu sein.

Interview: Marko Stevic

Bilder und Video www.zueriost.ch

HERBERT FORSTER

Ein Leben für die Kampfkunst

Herbert Forster begann vor 45 Jahren in St. Gallen mit Kyokushinkai-Karate. In den 1990er Jahren ging der Sicherheitsbeauftragte nach Deutschland. Dort legte er die Prüfung zu seinem 1. Dan ab – der ersten Fortgeschrittenstufe im Karate.

1995 gründete er in Salzburg (Österreich) die Karateschule Budo Kampfkunst Akademie. Forster studierte weitere Techniken unterschiedlicher Kampfkünste wie Ju Jitsu, Judo oder Aikido.

2000 kehrte er in die Schweiz zurück und eröffnete die Budo Kampfkunst Akademie in Neckertal (St. Gallen). Forster wurde Mitglied des Schweizeri-

schen Karateverbands und Chef des Schiedsrichterwesens im Verband International Shorin Ryu Seibukan Association (ISSKA).

2009 eröffnete er die Seishin Toitsu Kai Karateschule in Dürnten. Forster übernahm die Präsidentschaft der International Okinawa Budo Federation (IOBF) Swiss, welche den Zweck der Pflege alter, traditioneller asiatischer Kampfkünste verfolgt. Ausserdem verfasste er ein Buch über Kyusho Jitsu – eine Art Akupunktur für Kampfsportler. 2012 wurde Forster zum 8. Dan befördert und mit dem Titel Hanshi beehrt. Zudem trat er der Swiss Karatedo Con-

federation (SKC) bei. Herbert Forster war Mitbegründer der Suisse Hall of Honour, die erstmals im September 2014 stattfand. Seither wurde der Event viermal durchgeführt und unter anderen von Kampfkünstlern wie Cynthia Rothrock, Don Wilson, Samuel Kwok oder Bill Wallace besucht, deren Gesichter aus Hollywoodfilmen bekannt und die mit Forster befreundet sind. 2016 übernahm Forster das Amt des Branch Chiefs für die World Martial Arts Association Republic of China Switzerland und wurde zum 9. Dan befördert. *ste*

Mehr Infos unter: www.swiss-kyokushin.ch

«Man kann nichts falsch machen. Falsch ist nur, nichts zu machen.»

Herbert Forster, Karatelehrer