«FALSCH IST NUR, NICHTS ZU MACHEN»

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.

Kampfkünstler Herbert Forster: «Dürnten ist im Einklang mit meiner Philosophie.» Foto: Christian Merz

Herr Forster, wie kamen Sie zum Karate?
Herbert Forster: In den 70er 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. Jiu Jitsu, Judotechniken, Hebeltechniken des Aikido oder weitere Karatestile.

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

Welchen Kampfstil unterrichten Sie?
Ich lehre Kyokyushinkai 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.

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 seiner 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 alleine, 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 gen Osten gerichtet. Wenn die Sonne aufgeht, strömt viel Morgenenergie ins Haus.

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?

Bringt Selbstverteidigung etwas?
Selbstverteidigung gewährleistet Sicherheit. Wenn eine Ausnahmesituation eintritt, steht man alleine da. Wenn sich irgendwo ein Unfall ereignet, sind alle mit den Handys am Filmen. Niemand hilft dann. Zudem denke ich, dass die Hemmschwelle für 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 selbst 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 drauf hat, oder eine selbstsichere Körperhaltung bemerkt, sucht sie sich in der Regel lieber ein schwächeres Opfer.

Wen unterrichten Sie?
Meine Schüler sind jung oder alt, fortgeschritten 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 kennen lernen will, ist willkommen. Auch einige Adrenalinjunkies sind dabei, die ihre Schmerzgrenzen erfahren und den inneren Schweinehund bezwingen 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.

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 derzeit, Steven Seagal zu überzeugen, 2019 dabei zu sein.

MARKO STEVIC

WWW.SWISS-KYOKUSHIN.CH.