

Der lange Kampf mit sich selbst



«Man muss seinen Gegner akzeptieren»: Grossmeister Herbert Forster (links) mit einem Schüler. (im)

DÜRNTEN. Seit 2009 betreibt Herbert Forster in Dürnten eine Karate-Schule. Karate hat aus ihm einen Kämpfer gemacht, der selbst den Krebs besiegt.

Stefan Krähenbühl

Herbert Forster ist ein Kämpfer. Stark, diszipliniert, bestimmt, mit einem Wort: beinhart. Seit vierzig Jahren betreibt der Dürntener intensiv Kampfsport. Im März ehrte ihn die Munich Hall of Honour – die Ruhmeshalle des Kampfsports sozusagen – und verlieh ihm den Titel «Award Grossmeister». Eine Ehrerbietung, die einem Oscar in der Filmszene gleichkommt. Damit wird eine Karriere gekrönt, die völlig unspektakulär begann. Zum ersten Mal Feuer für den Kampfsport fing Forster während eines Schnuppertrainings in seinem alten Heimkanton St. Gallen. «Das Training und der japanische Leiter haben mich sofort fasziniert», sagt er heute. «Also begann ich zu trainieren.» Damals war Forster 14 Jahre alt.

«Ich war ein impulsiver Typ»

Seither hat sich viel getan. Nicht nur, dass Forster durch eisernes Training zu einem versierten Kämpfer geworden ist, er hat durch seine Passion auch einen tiefen Charakterwandel durchlebt. «Ich war ein impulsiver Typ», sagt Forster. «Als Jüngster

der Familie hatte ich den Kämpfer stets in mir. Karate half mir, meine Aggressionen abzubauen, am Boden zu bleiben.»

Heute hat Herbert Forster das nicht mehr nötig. Er ist gelassener, ruhiger. «Als Jungspund denkt man, man könne Berge versetzen», sagt er. «Irgendwann merkt man, dass es genügt, auf den Berg raufzukommen.» Gewichtige Worte. Forsters Gedankenwelt ist voll davon. Philosophie, Kritik und die Auseinandersetzung mit sich selbst, prägen seinen Alltag. Denn Forster ist mehr als ein Kämpfer. Das Credo der Kampfkunst-Szene «Der Sieg über sich selbst ist wichtiger als der Sieg über den Gegner» lebt er täglich. «Man lernt nie aus», sagt er. «Auch ich muss ab und zu meinen inneren Schweinehund überwinden.»

Eigene Stilart entwickelt

Forsters tägliches Training beginnt um 6 Uhr morgens. Ein- und eineinhalb Stunden lang. Tagsüber arbeitet der 54-Jährige. Doch abends, wenn andere Männer zuhause gemütlich auf dem Sofa sitzen, zieht es ihn an die Walderstrasse 203. Hier hat Forster 2009 mit der Seishin Toitsu kai Karate Do Schule seine eigene Kämpferschmiede gegründet. 25 Schüler lassen sich von Forster derzeit in Seishin Toitsu Kai unterrichten, einer Karate-Stilart, die der Grossmeister mit sei-

nem eigenen Mentor entwickelt hat. Das System vereint verschiedene althergebrachte Disziplinen. Gekämpft wird nicht nur mit dem Körper, sondern auch mit Schwert und Fächer.

Der Kampf seines Lebens

Seine Schüler sind für Herbert Forster wie eine Familie. «Wir haben dieselbe Idee und versuchen, danach zu leben», sagt er. Die Kursbesucher kommen aus verschiedenen Gründen. Einige wollen ganz einfach Sport treiben, andere sammeln Erfahrungen. Gross ist auch der Wunsch, sich selbst verteidigen zu können. Forster selbst musste Karate noch nie zur Verteidigung einsetzen. Zumindest nicht die Kampfkunst. «Die Lehren rund um Karate haben mir dafür in vielen anderen Lebenssituationen geholfen», sagt er.

Besonders wertvoll war diese Hilfe, als Forster vor zwei Jahren schwer erkrankte. Die Diagnose: Prostata-Krebs. «Ich habe stets gelernt, dass man nicht gegen seinen Gegner kämpfen sollte, sondern mit ihm», sagt er gelassen. «Man muss ihn akzeptieren, um ihn überwinden zu können. Und genau das habe ich im Spital gemacht.» Erfolgreich. Zehn Tage nach der Operation stand Herbert Forster auf der Leiter und arbeitete voller Ehrgeiz am Umbau seiner Karateschule. Ein Kämpfer.