

# Karate statt Schwingen, Hornussen, Judo, Ringen oder Turnen

Im Emmental aufgewachsen, versuchte sich der junge Hans Müller in allerlei Sportarten. Sein Drang nach Bewegung machte ihn zum Schwinger und Hornusser, er versuchte sich auch als Ringer, Judoka und Turner. Doch nach seinem ersten Besuch im Übungslokal bei Sensei Pavao Placun in Bern, wo er Härte und Disziplin lernte, stand für ihn fest: Ich will Karateka werden.

Ein Buch, «Das Geheimnis der Schwarzen Maske», das dem Zimmermann-Lehrling von einem Arbeitskollegen zur Lektüre empfohlen worden war, veränderte sein Leben endgültig und führte schliesslich dazu, dass aus dem gelernten Zimmermann und Schreiner ein Karate-Sensei wurde. Er reiste 1973 erstmals nach Japan, in die Hochburg des Karate-Sports. Bei verschiedenen Senseis der «Japanese Karate Association» wurde er weiter in die Geheimnisse des Karate-Sports eingeweiht, der Ehrgeiz hatte ihn endgültig gepackt. «Ich habe erfahren, dass sich Karate nicht allein im Dojo (Wettkampfstätte), sondern im Geist abspielt, ich spürte und spüre noch heute Karate 24 Stunden am Tag in mir», berichtet Hans Müller mit einem Glänzen in den Augen und einem Lächeln auf den Lippen. 15 Jahre später zog es Müller erneut nach Japan, diesmal wurde Sensei Sato sein Lehrer und lernte er seine Frau Misa kennen, mit der er heute noch zusammen in Thun lebt und mir ihr zuhause entweder Japanisch oder «Bärndütsch» spricht. Während rund eineinhalb Jahren lebte er in Japan zusammen mit Mönchen in einem Zen-Tempel und widmete sich mit mehrmals täglichen Trainings seiner Weiterbildung im Karate-Sport. Hans Müller: «Mich faszinierte bereits in meiner Jugend das Unbekannte und ich fand dies im Karate, einer Sportart, in welcher der ganze Körper gefordert und trainiert wird. Das Schöne an dieser Sportart ist auch, dass Alter und Geschlecht, Gewicht und Grösse keine Rolle spielen. In meinem Dojo sind derzeit 90 Schülerinnen und

Schüler im Alter zwischen 4 und 76 Jahren aktiv, 40 Prozent sind Frauen (Tendenz steigend) und 60 Prozent Männer, ein Drittel davon Jugendliche unter 15 Jahren.»

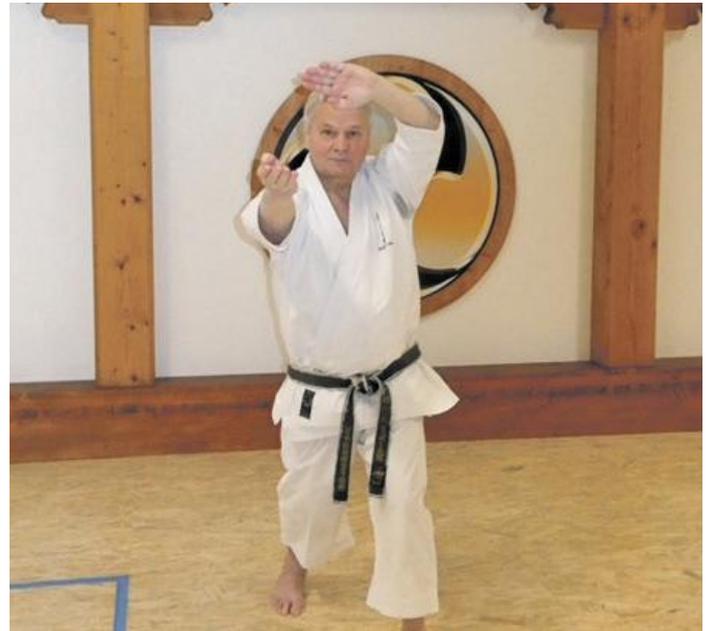
## Die Faszination des Karate

«Die Konzentration, die totale Körperbeherrschung und die Schnelligkeit der Bewegungen faszinieren mich», sagt einer seiner Schüler. Müller ist ebenso fasziniert «von der Spiritualität, jenen Bereichen und Erfahrungen von Menschen, die über die unmittelbare Wirklichkeit des Individuums hinausreichen, welche dieser Sport beinhaltet. Darin begründet sich auch die Tatsache, dass sich Müllers unbändiger Wille und seine Konzentration auf diesen Sport beschränken.

Hans Müllers Liebe gehört dem traditionellen Karate, einem der effizientesten Systeme für Selbstverteidigung, eine Lebensart mit einer Philosophie, die auch spirituelle Aspekte beinhaltet. Hier verwendet man hauptsächlich Block-, harte und schnelle Schlag- und Tritttechniken in Kombination mit verwandten Bewegungen. Müller, der in seiner über 50-jährigen Karriere als Karate-Lehrer bisher weit über 10'000 Frauen und Männer mit diesem Sport vertraut gemacht hat, bedauert, «dass nur rund ein Drittel der ausgebildeten Karateka dem Karate auch treu bleiben. 95 Prozent aller Schülerinnen und Schüler betreiben Karate zur körperlichen Ertüchtigung, lediglich fünf Prozent nehmen auch an Wettkämpfen teil. Im Vordergrund stehen bei der grossen Mehrheit die Gesundheit und das ganzheitliche Training.»

## Nicht olympisch

2021, an den Olympischen Spielen in Tokio, wurde Karate als olympische Sportart aufgenommen, in letzten Sommer in Paris figurierte Karate nicht mehr unter den olympischen Sport-



In seinem Dojo in Thun ist Hans Müller immer noch aktiv.

Bilder: Susanna Ernst

arten. Trotz der grossen Popularität dieser traditionellen Kampfkunst beschloss das Internationale Olympische Komitee, Karate zugunsten anderer Sportarten aus dem Programm zu nehmen. Grund für den Entscheid, Karate nicht mehr zu berücksichtigen, war, Platz für neue Disziplinen wie beispielsweise Breakdance zu schaffen.

Dass Karate nicht mehr olympisch ist, stört Hans Müller, den Verfechter des traditionellen Karate-Sports, nicht. «Im Gegenteil: Ich bin froh darüber, denn wenn in unserem Sport olympische Medaillen vergeben werden, läuft Karate immer mehr in Richtung Spitzensport.»

## Ehre wem Ehre gebührt

An der Wand in Reih und Glied auf einem Holzbrett fixiert, findet der Besucher an der wunderschönen Übungsstätte in Thun-Gwatt zahlreiche Namen. Hans Müller klärt uns auf: «Das sind allesamt Schüler, die bei mir trainiert und den schwarzen Gürtel erreicht haben, rund 500 an der Zahl.» Auch über die verschiedenen Gürtelfarben der Jugendlichen (Kyū) werden wir informiert. «Bei den Anfängern werden je nach Fortschrittsgrad Gürtel der Stärkeklasse 10–1 in verschiedenen Farben abgegeben. Bei den Fortgeschrittenen ist das Erreichen des schwarzen

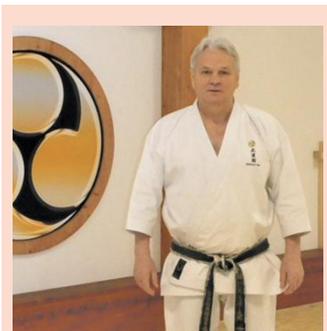
Gürtels das Ziel der ambitionierten Aktiven, hier wird von 1–10 unterschieden, wobei 8 der höchste bisher in der Schweiz erreichte Grad ist. Auch Hans Müller ist einer der wenigen Schweizer, welche dieses Ziel erreicht haben.

Pierre Benoit

## Das ist Karate

**Karate** (deutsch: leere Hand) ist eine Kampfkunst, deren Geschichte sich bis ins 19. Jahrhundert zurückverfolgen lässt, als Einheimische okinawanische Traditionen mit chinesischen Einflüssen (Shorin Kempō) zum historischen Tode verschmolzen. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts fand dieses seinen Weg nach Japan und wurde nach dem Zweiten Weltkrieg von dort als Karate über die ganze Welt verbreitet.

Inhaltlich wird Karate vor allem durch Schlag-, Stoss-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fussfegetechniken als Kern des Trainings charakterisiert. Hoher Wert wird auf die körperliche Kondition gelegt, die heute insbesondere Beweglichkeit, Schnellkraft und anaerobe Belastbarkeit zum Ziel hat.



## Sensei (Lehrer) Hans Müller

Geboren am 28. April 1958 in Rüegsau. Leiter und Inhaber der Schule Karate Budokan Thun. Träger des 8. Dan (aus Japan). Senioren Vize-Weltmeister 2008, Chefinstruktor Japanese Shokotan Karate Association (JSKA) Switzerland, Vizechef JSKA Europa, Mitglied des Shihankai JSKA Japan, Leiter J&S, Schiedsrichter, Instruktor und Prüfer mit A-Lizenz. Rund 30 längere Aufenthalte in Japan.



An bisher sieben verschiedenen Standorten in Thun bildete Hans Müller weit über 10'000 Schülerinnen und Schüler aus. An seinem neuen Standort Im Schoren 28 in Thun sind neue Interessierte willkommen. In den Abonnements für 3, 6 oder 12 Monate ist ein unbeschränktes Training unter Anleitung eines Senseis inbegriffen. Ab Februar 2025 neue Kurse für Anfänger.

Anmeldungen bei Sensei Hans Müller, kbt@karate-budokan-thun.com oder 079 206 13 71



www.timetool.ch

Smarte Lösungen für Zeitmanagement

# Einfach Zeit und Energie für sich gewinnen

TimeTool  
it's your time