

## Siegfried Forster ist ein Sensei

**Mein Leben ist...** Karate. 1993 lernt Siegfried Forster aus Illmensee-Illwangen die japanische Kampfkunst kennen. Die Begeisterung lässt ihn seither nicht los



VON KIRSTEN JOHANSON  
kirsten.johanson@suedkurier.de

**Illmensee** – Siegfried Forster hat schon in viele Kampfkünste hineingeschnuppert, sei es Judo, Aikido oder Taekwondo, doch schließlich hat er sich für Karate entschieden und betreibt diesen Sport seit Jahren mit Hingabe. In Illmensee gründete er 2005 eine eigene Trainingsstätte, Dojo genannt. Er ist ein Sensei, ein Lehrer. „Wir sind im Training etwa 15 Erwachsene, im Mai startet ein neuer Anfängerkurs, der sich auch an Jugendliche richtet.“ Die Stilrichtung heißt Shotokan. „Wir gehören dem deutschen Karateverband an, sehen uns aber nicht als leistungsorientierten Wettkampfverein.“

Geht es ums Schlagen, Treten, Werfen, Hebeln, Angreifen und Abwehren lernt man am Anfang zunächst einmal einfache Grundbewegungen wie Oi Zuki (ein zur Beinbewegung gleichseitiger Fauststoß) und Einzeltechniken. Partnertraining oder reale Kämpfe kommen erst später. „Lieber trainieren wir länger, aber ordentlich – das ist meine Philosophie. Mir sind die Ursprünge

„Man kann sich im Karate immer weiterentwickeln, ein Leben lang.“

### Siegfried Forster

von Karate wichtig, das Bewahren von Tradition. Es geht nicht darum, den Gegner umzuhausen.“

Auf Karate aufmerksam geworden ist Forster 1993 auf einem Festival am Zielfinger See. „Mein erster Sensei, also Lehrer, war Wolfgang Frey aus Ostlach. Ein sympathischer Typ. Ich habe in seiner Karateschule einen Anfängerkurs belegt, das hat mir gleich Spaß gemacht“, erinnert sich der 57-Jährige. Dann wechselte er in den Dojo und war in Urnau im Deggenhauser Tal als Karatetrainer tätig. Sein Wissen eignete er sich auf vielen Lehrgängen an.

Fitness, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination – das alles spielt bei Karate eine Rolle. Auch Kiai gehört zum Training. Der Schrei wird eingesetzt, um den Gegner einzuschüchtern und zu verunsichern. „Diesen Kampfschrei loszulassen, ist anfangs gar nicht so einfach. Man muss lernen, aus sich herauszugehen. Das macht selbstbewusst.“

Am Kyu, dem Gürtel, ist erkennbar, auf welcher Leistungsstufe sich der Karatekämpfer befindet. Die Ansprüche werden immer höher, die Techniken und Bewegungsabläufe immer komplizierter. Los geht es mit dem weißen



Gürtel, gefolgt von gelb, orange, grün, zwei Mal blau, drei Mal braun und schließlich schwarz. Mit dem schwarzen Gürtel hat Siegfried Forster den höchsten Gürtelgrad. Bei den Dan-Graden erlangte er 2004 den ersten, 2008 den zweiten und 2013 den dritten Dan. Der höchste Meistergrad ist der 10. Dan und Ausdruck höchster Perfektion. Doch Karateka mit diesem Grad sind weltweit an einer Hand abzählbar.

Jede Trainingseinheit beginnt und endet mit einer Meditation. Forster startet zur Einstimmung mit dem Dojo-Kun, den „Anweisungen für den Ort des Weges“. Darin heißt es: sei höflich und bescheiden, vervollkomme deinen Charakter, sei geduldig und beherrscht, sei gerecht und hilfsbereit, sei mutig. „Wir meditieren im Knieen, schließen die Augen, konzentrieren uns aufs Atmen und schalten vom Alltag ab“, erzählt Forster. Gedanken von außen sollen die Konzentration nicht stören. Das Verneigen vor dem Meister und den Trainingspartnern gehört auch zum Ritual. „Karate schult den Charakter und ist sehr gut für die Psyche. Der Wille wird trainiert, so dass man auf dem Weg, dem Do, nicht gleich aufgibt“, beschreibt Forster die Aspekte, die über das Sportliche hinausgehen.

### Das sehen Sie zusätzlich online



Im Video zeigt Sensei Siegfried Forster den Ablauf eines Kata: [www.sk.de/12008726](http://www.sk.de/12008726)



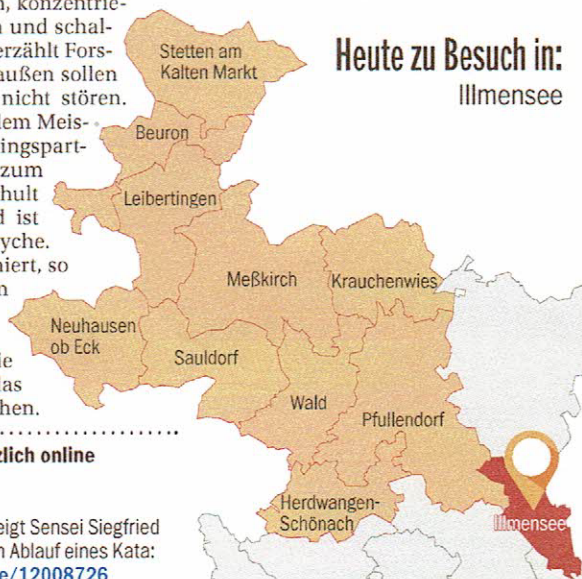
**Oben:** Siegfried Forster (Dritter von rechts) bei einem Gasshuko, einem Karate-Lehrgang mit Uwe Rupp.

BILD: PRIVAT

**Links:** Sensei (Lehrer) Siegfried Forster in seinem Garten in Illwangen. Der Karateanzug nennt sich Gi. Je höher die Klasse, umso dunkler der Gürtel – bis hin zum Schwarzgürtel. Forster hat den 3. Dan.

BILD: KIRSTEN JOHANSON

### Heute zu Besuch in: Illmensee



### Zu Person und Serie

➤ **Siegfried Forster** (57) wohnt in Illmensee-Illwangen. Er hat einen eigenen Malerbetrieb und ist Gesundheitstrainer. Neben Karate gibt er auch Kurse in Rückentraining, Selbstverteidigung für Frauen und Pilates. Wenn er nicht gerade Sport treibt, ist er gerne auf Reisen mit seinem ausgebauten Camperbus.

➤ **Viele Menschen** begeistern sich so sehr für eine Sache, dass sie beinahe ihr ganzes Leben ausfüllt. Vom Fußball über die Schallplattensammlung bis zum Oldtimer. Die SÜDKURIER-Redaktion hat sich in unserer Region auf die Suche nach Menschen begeben, die für eine spezielle Sache besonders brennen. Die Redaktion stellt sie in der Serie „Mein Leben ist...“ vor.