

## Karate in Kambodscha

(Ein Bericht von Gerhard Scheuriker vom 20. November 2008)

Ich bin nun das fünfte Mal in diesem Land und es macht mir immer wieder sehr viel Freude hier zu unterrichten. Besonders durch die Sprachschwierigkeiten und den etwas anderen Ausgangsvoraussetzungen der Schüler ist es eine Herausforderung für mich Karate zu vermitteln. Mein Freund Phea Rak, ein Schüler von meinem Freund Sivathana Samedy, hatte mich eingeladen ihn bei seiner Arbeit zu begleiten und seine Gruppen zu unterrichten. Ich kenne ihn schon seit 1995 von meinem ersten Besuch. Wie viele Kambodschaner hat er nicht nur eine Arbeit. Um hier genügend Geld zum Überleben zu erwirtschaften bedarf es schon mehrerer Jobs. Früher arbeitete er überwiegend als Karate Lehrer in der Armee und betreute dann noch verschiedene andere Karategruppen. Jetzt kann man sagen, dass die Armeetätigkeit in den Hintergrund getreten ist. So ca. 2 Stunden am Tag leistet er noch seinen Dienst als Gruppenführer eines Militärbüros, den Rest des Tages verbringt er damit überwiegend Kinder von verschiedenen Non Government Organisation (NGO) zu unterrichten. Beim Militär erhält er gerade mal 50 Dollar im Monat. Damit eine Frau und drei Kinder zu ernähren ist nicht möglich. So hat er Verträge mit verschiedenen NGO's abgeschlossen, die ihn als Karatelehrer für 70 Dollar im Monat angestellt haben.



Er holte mich mit seinem Moped ab, einer der Haupttransportmittel hier in Phnom Penh, der Hauptstadt von Kambodscha. Zusammen fuhren wir zuerst über geteerte Straßen, keine Selbstverständlichkeit wie ich weiß. Die Organisation Chibodia liegt etwas außerhalb und so veränderten sich auch bald die Straßen. Geteert mit großen Schlaglöchern, ungeteert mit noch größeren Schlaglöchern und zu guter letzt aufgrund der Regenzeit riesige Pfützen. Aber das hielt uns nicht auf und nach ca. 40 Minuten erreichten wir unser Ziel. Wir wurden von den Kindern empfangen. Im Klassenraum waren die Schulbänke schon zur Seite geräumt und nach den obligatorischen Fragen ...What is your name...

und ...From where do you come from ... hatten wir uns umgezogen. Die Kinder in der deutschen



Hilfsorganisation waren so zwischen 8 und 14 Jahre und hatten vor ungefähr vier Monaten mit Karate angefangen. Zwei mal die Woche üben sie zwischen 8 und 9 Uhr, die Kunst die mir sehr am Herzen liegt. Manche der Kinder verstehen Englisch. Das ist nicht selbstverständlich. Viele Kinder in Kambodscha besuchen nicht regelmäßig die Schule und „arbeiten“ sozusagen auf der Straße als Müllsammler, Blumen-, Buch- oder Getränkeverkäufer und ernähren somit ihre Familien mit, sofern sie noch eine haben. Diesen Kindern hier ist es

Aufgrund der Hilfe aus Deutschland vergönnt etwas unbefangener, sicherer, mit dem Luxus von einem trockenen Schlafplatz, genügend zu Essen und Trinken sowie Bildung und Fürsorge aufzuwachsen. Anne Pehlke leistet hier mit Ihrem Mann vor Ort hervorragende Arbeit, die ohne die finanzielle Unterstützung aus Deutschland nicht möglich wäre. Die Kinder haben sich zum Angruß aufgestellt und schon legten wir los. Phea Rak übersetzte zuverlässig meine Hinweise, hoffe ich zumindest, da sein und mein Englisch nicht immer kompatibel sind und mein Khmer sich doch auf wenige Begriffe beschränkt. Ab und zu ein Wort in Khmer freut die Kinder, die begeistert mit üben. Die Luftfeuchtigkeit und Temperatur trieben schon nach wenigen Bewegungen den Schweiß aus den Poren. Wir übten einige Grundtechniken, die wir dann in einer Partnerübung angewendet haben. Auch Selbstverteidigung versuchte ich zu vermitteln. Mittels der Stimme sollte eine klare Abgrenzung zum Partner gesetzt werden „ote“ (nein) laut und kräftig zu sagen war gerade den Mädchen schwergefallen. Die Art von Selbstbewusstsein beim weiblichen Geschlecht, wie man dies in Europa gewohnt ist kann hier nicht vorausgesetzt werden. Nach dem gemeinsamen Foto machten wir uns wieder auf den Rückweg. Wir hielten bei einem Restaurant und frühstückten erst mal eine Suppe, was hier aufgrund der Temperaturen eine gute Sache ist. Flüssigkeit muss ständig nachgefüllt werden.

Am nächsten Tag holte mich Phea Rak um 9 Uhr ab. Azias Foundation war unser erstes Ziel. Hier ist er schon länger tätig. Bei den Kindern und Jugendlichen ist von Weiß- bis Grüngurt alles vertreten. Wir übten im Hof des Hauses, dessen Boden aus rauem Beton besteht. Dies ist nicht der schlechteste Untergrund, wie ich aus meiner Erfahrung heraus sagen kann. Bei anderen Einheiten stand ich schon mitten im Feld, was meinen doch noch verwöhnten Füßen einiges abverlangte. Hier versteht man sehr schnell warum man sich beim Betreten eines Dojo verbeugt. Diese anscheinende Selbstverständlichkeit, wie einen sauberen Übungsplatz, Umkleieräume oder Duschen werden hier einem schnell als was Besonderes ins Gedächtnis gerückt. Auch hier übten alle fleißig mit und so schwitzen wir alle wieder in Kürze. Dieses Mal gibt es keine Sprachprobleme und mein Englisch brachte den gewünschten Erfolg beim Wissenstransfer. Die meisten sind sehr gedehnt und hatten nicht so die Probleme, wie ich das aus Deutschland kenne, die verschiedenen Karatestellungen



einzunehmen. Es ist wohl doch von Vorteil, wenn man sich mehr bewegt und nicht die ganze Freizeit mit Computerspielen verbringt. Heute führten wir Karatetechniken langsam aus, sozusagen in Zeitlupe. Diese Übung war für die meisten noch sehr ungewohnt, aber sie hatten sich schnell zurechtgefunden. So konnten

wir einige Verbesserungen in der Ausführung der Techniken erreichen. Am Ende machten wir natürlich wieder die Techniken im richtigen Tempo und feuerten uns mit lauten Kiai's an. Das Üben hat allen Freude bereitet und so verging die Zeit wie im Flug.

Heute stand noch eine weitere Einheit auf dem Plan. In der Friends NGO gibt ein größerer Übungsraum mit Holzboden. Dort hatte ich bereits 2007 unterrichtet. Phea Rak erhält bei dieser Organisation kein Geld, aber er kann den Raum für alle die Karate machen wollen nutzen. Sechs



Braungurte und ein Schwarzgurt waren anwesend, leider sprachen sie kein Englisch was das Unterrichten doch erschwerte. Bunkai, Kata Anwendungen, war diesmal mein Thema. Jeder der Anwesenden zeigte zuerst mal seine Lieblingskata. Dies war für alle kein Problem. Voller Stolz präsentierten sie was sie gelernt hatten. Danach sollte jeder eine Technik seiner Kata in Anwendung zeigen. Ich war doch etwas erstaunt, dass das allen sehr große Probleme bereitete. Hier schien es wohl noch Nachholbedarf zu geben, den wir

gleich intensiv angegangen sind. Mit einfachen Regeln wie richtige Distanz und natürliches Verhalten konnte am Schluss jeder seine Anwendung deutlich verbessern.

Phea Rak ließ es sich nicht nehmen mich vor dem Nachhause bringen zum Essen einzuladen. Nun saß ich mit ihm an einer der vielen Straßenküchen, die unter einem Sonnenschirm ihre Kochstellen betreiben. Meine Befürchtung, wie mein Magen das verkraftet waren natürlich beim Essen immer anwesend. Durchfall hatte mich trotz vorsichtigem Verhalten immer wieder mal ereilt. Aber dieses mal hatte ich Glück und alles blieb da wo es hingehörte. Phea Rak lädt einmal im Monat seine Schüler zum Essen ein. Damit seine Schüler auch zum Unterricht kommen können finanziert er ab und zu mal ein Fahrrad. 20 Dollar und die Welt ist ein klein wenig besser aus der Sicht eines Kindes.

Der dritte Tag und wieder steht eine neue NGO Einheit auf dem Stundenplan. Zur ergänzenden schulischen Betreuung und natürlich zur Grundversorgung von Kindern gibt es unzählige Hilfsorganisationen, die alle versuchen den Aufbau des Landes von innen heraus zu unterstützen. Es ist irgendwie auffällig, dass so viele Kinder in diesem Land sind und es ist erschreckend, dass heute noch jedes siebte davon an schlechtem Trinkwasser stirbt. 52 Jahre wird im Schnitt ein Mann in Kambodscha alt. Diese Zahl ist mit Sicherheit auch an die hohe Kindersterblichkeit geknüpft. Diese



Organisation schien sehr viele Kinder und Jugendliche zu betreuen. Auf der überdachten Dachterrasse des Gebäudes steht unter anderem eine Bühne für Tanzaufführungen. Diesmal war von Weiß bis Braun alles vertreten, so dass Phea Rak und ich uns die Gruppe aufteilen mussten um vernünftig unterrichten zu können.

Partnerübungen waren der Schwerpunkt des Unterrichts. Die Begeisterung schwankte, da die Arme ein wenig von den vielen Abwehrbewegungen schmerzten. Aber auch das gehört zum Karate dazu und die Kinder meistern die Aufgaben gut. Nach dieser Einheit ging ich mit Phea Rak nochmals die verschiedenen

Trainingsmethoden, Hilfestellungen und Übungen durch. Uns beiden war sehr daran gelegen, dass einiges in zukünftigen Trainingseinheiten von ihm umgesetzt werden kann.



Am Abend unterrichtete die Gruppe von Riti. 1996 war er einer derjenigen die nach Deutschland zu einem Karate Austausch gekommen sind. Es waren fast nur Schwarzgurte da, von denen zwei besonders gut sind. Diesmal hatten wir uns mit einer Übung von Taiji Kase aufgewärmt. Tsuki, Shuto und Haito mit einem Arm. Man merkte, dass die Ausführung der Techniken für sie ungewohnt war. Das kann ich gut verstehen. Als ich diese Übung zum ersten Mal machte, bereitete sie mir ähnliche Schwierigkeiten. Es war schon dunkel und wir übten im alten Stadion unter Sitzreihen. Der Boden war gekachelt und sauber, wir hatten Licht und Moskitos. Nun legten wir mit einer Tsuki Kombination los, die wir später in eine Shuto, Haito Kombination umwandelten. Daraus bauten wir eine Partnerübung, die sich dann als Bunkai von Heian

Nidan entpuppte. Man sah den Beteiligten an, dass Kata Anwendung ein neues und spannendes Thema ist. Wie immer verging das Training wie im Nu und Phea Rak brachte mich mit gewohnter Sicherheit durch die Rushhour zu der Familie Samedy nach Hause. Sivathana Samedy, mein Freund und Sempai, hat viel für die Entwicklung des Karate in Kambodscha getan. Er hat Trainer wie Riti und Phea Rak mit ausgebildet. Einmal im Monat kommen viele Karatelehrer zusammen und Sivathana vermittelt sein vielfältiges Wissen und Können in der Kampfkunst. Die kambodschanische Shotokan Ryu Karate Akademie (CKSA) wurde von ihm schon 1989 dafür gegründet.

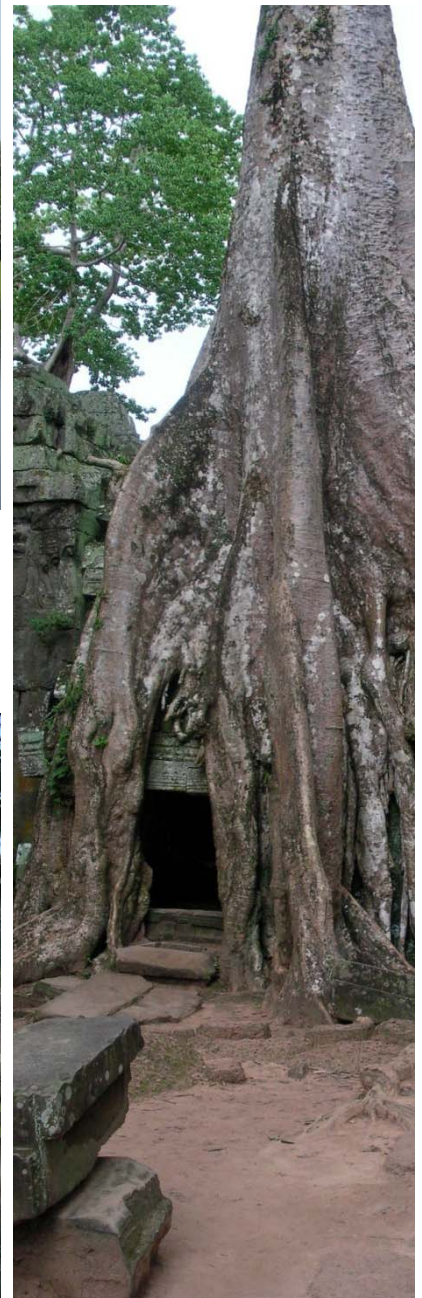


In Siam Riap etwa 340 Km (sechs Stunden mit dem Expressbus) entfernt von Phnom Penh ist eine weitere Gruppe von Phea Rak. Es sind Kinder die von der NGO The Global Child betreut werden. Ich kenne einige der Kinder bereits seit Anfang 2007 als diese Organisation noch in Phnom Penh war. Manche konnten sich auch an mich erinnern. Diese Organisation liegt mir besonders am Herzen, weil man spüren kann, dass die Kinder sich dort sehr gut entwickeln und bereits eigene Hilfsprojekte angehen. Phea Rak fährt jedes

Wochenende zu ihnen um sie bei ihrer Entwicklung zu unterstützen. Wir hatten wenig Platz und ich wollte ihnen auch etwas besonders geben, deshalb beschäftigten wir uns mit dem Erspüren einer guten Körperhaltung und Technik, sowie dem Beobachten. Das war gar nicht so einfach. Die Gruppe war es nicht gewohnt in Eigenverantwortung Übungen auszuführen. Aber nach ein paar deutlichen Hinweisen hatten wir ein gutes Ergebnis erreicht. Besonders das Beobachten ist nach einigen Übungen allen leichter gefallen. Nur zu beschreiben was man sieht und es nicht von vorneherein zu bewerten, hatte ihnen eine neue Möglichkeit des sich gegenseitigen Unterstützens eröffnet. Wenn ich das nächste Mal nach Kambodscha komme werde ich sie mit Sicherheit wieder besuchen.



In Siem Reap besuchte ich nach 10 Jahren wieder mal die gewaltigen Tempelanlagen wie Angkor Wat, Bayon oder Ta Prom. Es ist immer wieder ein beeindruckendes Erlebnis, das ich jedem nur empfehlen kann.



Nach meiner Rückkehr nach Phnom Penh übten wir wieder in der Friends NGO, die von vielen



Organisationen und Firmen unterstützt wird. Phea Rak erzählte mir, dass hier sehr viele Kinder betreut werden und dass manchmal das Essen nicht für alle ausreicht. So etwas habe ich noch nie selber erleben müssen und deshalb kann ich wohl kaum nachempfinden wie es den Jugendlichen und Kindern geht. Das alles macht mich sehr betroffen.

Leider waren nur zwei Schüler da. Aber so hatte ich Zeit mit Phea Rak das große Abschlusstraining vorzubereiten. Ich werde versuchen Bunkai mittels

drei Grundregeln: richtiger Angriffsabstand, natürlichem Verhalten und dem vollständigen Abschluss, sowie fünf Grundvariationen: Abwehr an der Innen- bzw. Außenseite, kurze bzw. lange Distanz und festhalten den anwesenden Lehrern zu vermitteln. Das wird sicherlich nicht nur durch die Sprachschwierigkeiten eine besonders knifflige Aufgabe.

Mein letzter Nachmittag in Kambodscha war angebrochen und ich verbrachte die Zeit mit dem Schreiben dieses Artikels hier. Auch diesmal waren es wieder überwältigende Eindrücke, deren Bearbeitung noch ein wenig Zeit in Anspruch nehmen wird. Zuverlässig wie Phea Rak ist holte er mich pünktlich um 17 Uhr ab. Sivathana und ich leiteten das Training. 28 Schüler waren anwesend. Die Schwarzgurte unterrichtete ich in Bunkai. Sivathana hat zum Glück die anderen betreut, denn wie ich doch ein wenig befürchtet hatte war es eine Herausforderung für die Danträger und mich gleichermaßen den Unterricht erfolgreich abzuschließen. Es ist meines Erachtens bewundernswert, wie unter den schwierigen Bedingungen im Vergleich zu Deutschland, die Karateka hier üben und ihr Bestes geben. Ich wäre froh meine Schüler könnten das mal selbst erleben. Hier wird man sich einfach immer bewusst wie gut es uns im Grunde geht und das viele von uns auf einem sehr hohen Niveau stöhnen.



(vlnr: Gerhard Scheuriker, Phea Rak, Riti, Sivathana Samedy)

Ruck Zuck waren die vier Wochen um und schon morgen fliege ich wieder nach Hause.

Ich möchte mich ausdrücklich bei Phea Rak und Sivathana Samedy bedanken, dass ich ein wenig von dem was ich gelernt habe weitervermitteln konnte.

Ich hoffe, dass noch andere Mitglieder der KSK Academy den Weg nach Kambodscha finden und die CKSA unterstützen. Jeder der mal hier war wird erkennen, dass er viel für sich selber mitnehmen kann ..... Oss