

Kämpfen wie die Mönche

Kung-Fu ist eine asiatische Kampfsportart, die auch bei uns viele Freunde gefunden hat, darunter Riccarda Richter, die auf der Matte steht, seit sie vier Jahre alt ist. Mit Erfolg: Die 17-Jährige aus Recklinghausen ist bereits zweifache Weltmeisterin

Von Jürgen Bröker

DER EINGANG ZUR Sportakademie Lee liegt etwas versteckt hinter einer hellen Mauer. Ein schmaler Bogen lässt Besucher, Trainer und Schüler bis zur eigentlichen Eingangstür durch. Gleich links dahinter ist ein hohes Regal für die Schuhe. Denn die müssen draußen bleiben. Erst danach tritt der Gast auf Socken in den kleinen Vorraum, der mit Pokalen, Auszeichnungen und Urkunden überfüllt ist.

Auf den roten Matten im Trainingsraum hinter der Glasscheibe übt eine Kindergruppe in schwarzen Anzügen erste Kung-Fu-Techniken. Darunter ist auch ein kleines Mädchen mit zwei lustigen Zöpfen, gerade mal vier Jahre alt und nicht viel größer als einen Meter.

„So hat Riccarda auch angefangen“, sagt Michael Zuk. Er ist Großmeister und leitet gemeinsam mit seiner Familie die Sportakademie. Vor gut zwölf Jahren hat er Riccarda Richter das erste Mal trainieren se-



Riccarda Richter beim Training in der Sportakademie Lee in Recklinghausen

ANZEIGE

Die Nr. 1 in Business-Taschen!

PORSCHE

Brecklinghaus

ESSEN - Viehofer Straße - Tel. 0201/22 14 41
Düsseldorf - KÖ-Galerie - Tel. 0211/13 27 71
Düsseldorf-Airport-Arcaden - Tel. 0211/42166090

hen. Heute ist die 17-Jährige aus Recklinghausen zweifache Weltmeisterin im Kung-Fu der World Martial Arts Federation, einem von

ANZEIGE

mehreren Kampfsportverbänden. Dazu mehrfache Europa- und Deutsche Meisterin. Zudem hat sie seit November auch einen Weltmeistertitel im Taekwondo.

Selbst ein verschleppter Bruch des linken Daumens hält sie derzeit nicht vom Training ab. „Ich lasse einfach einige Schlagtechniken weg.“ Schon bei der WM im November hatte sie diese Verletzung. Doch im Kampf spürt sie ohnehin keine Schmerzen. Nichts, was von außen kommt, nimmt sie wahr. Sie konzentriert sich auf sich und ihre Gegnerin. „Wenn man nur eine Sekunde unachtsam ist, dann kann

man schon einen Fuß im Gesicht haben und k.o. gehen“, sagt sie.

So ist es ihrer Gegnerin im ersten WM-Kampf gegangen. Nach nur wenigen Sekunden schickte Riccarda Richter sie auf die Matte. Im Kampf selbst kennt sie weder Mitleid noch Furcht. Hinterher aber habe sie sich natürlich erkundigt, wie es ihrer Gegnerin gehe.

Im Kung-Fu und auch in anderen asiatischen Kampfsportarten gibt es einige Weisheiten, die Außenstehende befremdlich finden mögen. Der Unterlegene muss dem Sieger dankbar sein, ist so eine Weisheit. „Schließlich hat der Sie-

ger ihm seine eigenen Schwächen aufgezeigt“, sagt Großmeister Zuk. Jeder Kampf ist eine gewonnene Erfahrung, heißt es im Kung-Fu weiter. Solche Sinn gebenden Sätze sind Teil des asiatischen Sports. Kulturell-religiöse Hintergründe, die Selbsterkenntnis und der höchste Respekt vor dem Gegner gehören dazu. Deshalb grüßen sich die Kontrahenten auch vor jedem Kampf respektvoll, in dem sie ihre Hände vor dem Körper zusammenführen und sich verbeugen.

Riccardas Eltern haben sich inzwischen an das Kämpfen ihrer Tochter gewöhnt. Auch wenn die Mutter immer noch zusammen zuckt, wenn die 17-Jährige einen Treffer einstecken muss. Ihr Vater erinnert sich noch an den ersten Kampf, als er sie zum ersten Mal in voller Montur sah. „Damals ist mir schon ein wenig anders geworden. Sie war sechs Jahre alt. Ich werde nie vergessen, wie sie da stand, mit dem Kopfschutz und der Weste“, sagt er. Heute kann er sich die Kämpfe entspannt ansehen. Vielleicht auch, weil seiner Tochter bislang nichts passiert ist.

Den ersten Weltmeistertitel im Kung-Fu holte sich Riccarda mit zehn Jahren. Damals bekam sie eine tellergroße Goldmedaille. 2003 folgte die Vizeweltmeisterschaft, im vergangenen Jahr erneut der Titel. Die nötige Härte und Ausdauer für die Kämpfe holt sich Riccarda Richter beim Training. Bis zu vier Stunden täglich steht sie im Trainingsraum, dem Do-Jang. Kung-Fu, Hap Ki-Do, Taekwondo und seit einiger Zeit auch Kick Thai Boxing stehen oft nacheinander auf dem Plan.

Wenn sie nur etwas mehr Zeit hätte, würde sie auch noch mit Tai Chi anfangen. Es gibt Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Abhärtung. So schlagen die Kämpfer oft mit den Unterarmen gegeneinander, damit die Knochen schmerz-

Kung-Fu ist über 1500 Jahre alt

GESCHICHTE

■ Im Westen wurde der Sport vor allem in den 60er- und 70er-Jahren durch die Filme mit Action-Helden wie Bruce Lee bekannt. Doch die Wurzeln des Kung-Fu reichen mehr als 1500 Jahre zurück. Viele unterschiedliche Kung-Fu-Systeme haben sich in dieser Zeit ausgebildet. Eines der bekanntesten ist das Kung-Fu der Shaolin-Mönche. Ihre Techniken sind den Bewegungen einiger Tiere nachempfunden, etwa dem Tiger oder dem Adler. Höchstes Ziel der Kampfkunst ist es, perfekte Harmonie zwischen Körper und Geist zu erreichen.

WETTKAMPF

■ Im Wettkampf unterscheidet man zwei Arten. Beim Formenlaufen geht es darum, Bewegungen und Techniken nach bestimmten Kriterien sauber auszuführen. Beim Vollkontakt- oder Freikampf wird gegen einen Gegner gekämpft.



Kung-Fu-Star Bruce Lee starb 1973 mit 42 Jahren

empfindlicher werden, oder absolvieren eine große Zahl an Liegestützen. Mal einfache, dann auf den Handrücken oder auf drei Fingern.

Riccarda Richter mag die schnellen und fließenden Bewegungen der asiatischen Kampfkünste. Vor allem des Kung-Fu. Aus den vielen unterschiedlichen Stilen hat sie sich die Shaolin-Variante herausgesucht. Sie träumt sogar von einem Besuch bei jenen legendären Mönchen, um die sich so viele Mythen ranken. Es ist erstaunlich, wie zielstrebig die 17-jährige Schülerin durchs Leben geht. Nach dem Abi möchte sie Sport studieren mit dem Schwerpunkt Rehabilitation. Sie möchte Physiotherapeutin werden und sich gerne eine eigene Sportschule aufbauen.

Der Sport habe ihr geholfen, sich besser kennen zu lernen. „Ich bin selbstbewusster, geduldiger und habe mich mehr unter Kontrolle“, sagt sie. Im Kung-Fu hat sie mittlerweile den vierten Meistergrad erreicht. An ihrer Schule gibt sie ihr Wissen in einer Selbstverteidigungs-AG an Fünft- und Sechstklässler weiter. „Es ist schön zu sehen, wie sie Fortschritte machen und weiterkommen“, sagt Richter. Und wer sie so reden hört, ruhig und ohne Hektik, der mag kaum glauben, dass sie auf der Matte plötzlich explodieren kann.

Sie hat die Philosophie des Kung-Fu verinnerlicht. „Riccarda ist sehr zielstrebig. Sie bleibt an einer Sache dran. Sie saugt die Dinge förmlich auf“, sagt Großmeister Zuk. Für Riccarda selbst ist der Sport einfach „mein Leben“. Und das von Anfang an, seit sie mit vier Jahren zum ersten Mal den Trainingsraum betreten hat. Vater Wolfgang kann das nur bestätigen. Mochte man andere Kinder auch mit Fernsehzug bestrafen können, bei Riccarda war die höchste Drohung Trainingsverbot.

NRW Persönlich

Der Nordrhein-Westfale der Woche ist diesmal Garant der Sicherheit



Wilfried Albishausen mag keine politische Erpressung. Vor allem eine ist ihm zuwider. Sie lautet:

Entweder akzeptiert man den Strafvollzug mit all seinen Sicherheitsmängeln – oder man ist ein „Kopf-ab“-Populist.

Dass es mehr gibt als nur „Kopf ab“ oder „Alles lassen wie es ist“, bewies der Landesvorsitzende des Bundes Deutscher Kriminalbeamter nun in seiner Reaktion auf den jüngsten Justizskandal: Diese Woche wurde der 44-jährige Ralf G. festgenommen, weil er 2006 in Essen eine 22-Jährige erdrosselt haben soll. Zuvor hatte er seine Schwester erwürgt, dann eine 29-Jährige ermordet und weitere fünf Frauen überfallen.

Und dieser Mann wurde wegen günstiger Sozialprognose 2004 aus der Haft entlassen. Nun soll er nach Überzeugung der Fahnder schon wieder ein Leben grausam beendet haben.

Doch Sicherheitsexperte Albishausen fordert nicht, jeden Mörder nach der ersten Tat in lebenslange Sicherungsverwahrung zu stecken – obgleich ihm das Applaus einbrächte, weil viele Menschen gern noch weit Schlimmeres mit Ralf G. anstellen würden. Und Applaus kann ein auf Wiederwahl angewiesener Lobbyist wie Albishausen stets brauchen. Den noch räumt er auch Kriminellen eine zweite Chance ein. Aber:

Er verlangt auch, dass „der Schutz der Allgemeinheit deutlicher als bisher vor dem Recht auf eine zweite Chance für Mörder rangieren muss“. Was vor allem heißt: Psychiater und Psychologen, die einen Mörder über Jahre begleitet haben, sollten nicht mehr über dessen Sozialprognose entscheiden.

Denn: „Wer lange Zeit mit einem Kriminellen arbeitet, verliert persönliche Distanz“, der sei befangen und ungeeignet, die Gefährlichkeit des Täters einzuschätzen. Leider bestätigen dies 60 Prozent aller Gewalttäter, die kurz nach ihrer Entlassung rückfällig wurden, zuvor aber ihre langjährigen Therapeuten überzeugten, vor Rückfällen gefeit zu sein.

Aber Albishausen spricht auch aus eigener Erfahrung: Der Kriminalist hat „viele Verhöre erlebt, in denen über Stunden und Tage mit dem Verdächtigen gesprochen wurde“. Gerade weil er dabei wie ein Psychiater versuchen musste, in die Psyche des Verdächtigen einzudringen, weiß er um die damit verbundene Nähe und den drohenden Verlust an Objektivität.

Das maßgebliche Wort über eine Sozialprognose solle deshalb externen Gutachtern überlassen bleiben, fordert er. Schon das würde die Zahl der Fehlprognosen senken – und beweisen, dass es mehr gibt als nur alles-oder-nichts-Alternativen.

Till-R. Stoldt

ANZEIGE