

Kraft

kennt kein Alter.

In der Ruhe liegt die Kraft
Charly Bicker bietet ab Februar erstmals Karatekurse in Obwalden an.
ab Seite 04

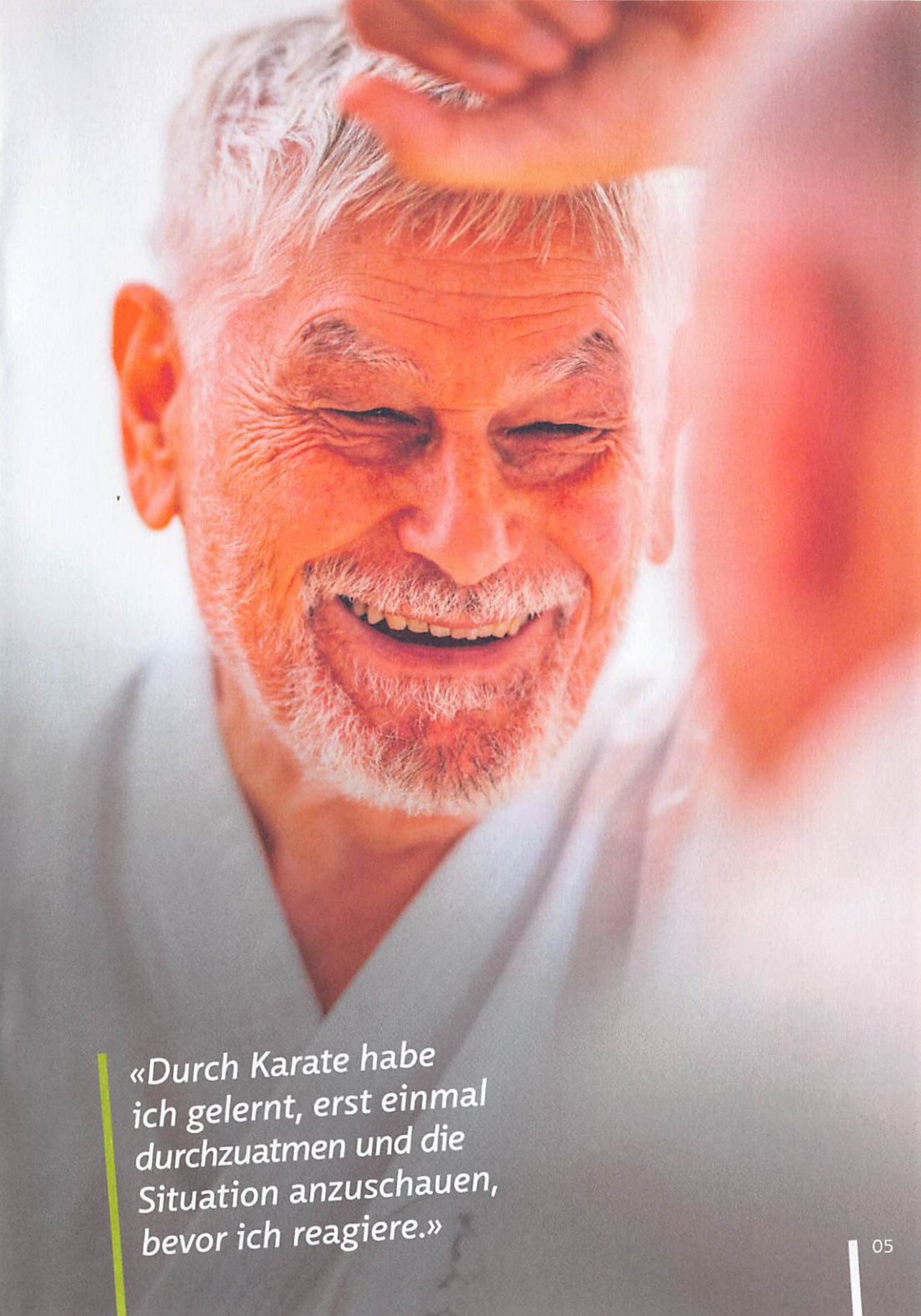
Die Kraft der Natur
Rosemary Kirchenbauer mag echte Erlebnisse im Wald oder in den Bergen. Doch beim Stricken ist sie lieber digital als analog unterwegs.
ab Seite 56

Obwalden

ow.prosenectute.ch

Im Fokus

Charly Bicker (76) schöpft Kraft aus dem Karate. Die Sportart für Körper und Geist begleitet und begeistert ihn seit über drei Jahrzehnten. Ab 2026 gibt es das Angebot für Seniorinnen und Senioren neu auch in Obwalden.



«Durch Karate habe
ich gelernt, erst einmal
durchzuatmen und die
Situation anzuschauen,
bevor ich reagiere.»

«Das Umfeld ändert sich, man selbst ändert sich, und Karate wächst mit.»

Charly Bicker, können Sie sich noch an
Ihren ersten Karate-Unterricht erinnern?

Anfangen habe ich mit 43 – ich war also ein Späteinsteiger.
Karate hatte ich überhaupt nicht auf dem Radar. Ich ging
mit meinem Sohn ins Probetraining und schaute auch den
Erwachsenen zu. Das hat mich sofort fasziniert.



Was war der Auslöser für diese «Liebe auf den ersten Blick»?

Ich hatte einen Bürojob, Karate war der perfekte Ausgleich. Das Training veränderte auch meinen Umgang mit Menschen im privaten wie im beruflichen Umfeld. Ich habe früher schon Sport gemacht, aber Mannschaftssport lag mir nicht – da ist man zu sehr voneinander abhängig. Alleine zu trainieren mochte ich aber auch nicht. Beim Karate trainieren wir gemeinsam, doch jede und jeder wird individuell gefördert. Diese Kombination begeistert mich bis heute.

Hat sich diese Faszination über die Jahre verändert?

Manche Bewegungen gehen nicht mehr wie früher. Das ist in Ordnung, man muss sich damit auseinandersetzen. Es hilft mir ebenso im Unterricht, weil ich sehe, dass jeder Mensch andere Möglichkeiten hat. Auch ich trainiere in verschiedenen Umfeldern, bei unterschiedlichen Lehrern. In jedem Stil gibt es verschiedene Gurtfarben und Grade mit anderen Anforderungen.

Wo stehen Sie heute?

Ich bin Schwarzgurt-Träger des 6. Dan. Das bedeutet, dass ich über viele Jahre hinweg Erfahrung sammeln und mir viel Karate-Wissen aneignen durfte. Meine Lehrer sagen heute oft: 'Mach es so, wie es für dich stimmt.' Das gefällt mir. Es geht darum, dass das, was man tut, stimmig ist – für einen selbst. Karate passt sich an, wie das Leben selbst. Das Umfeld ändert sich, man selbst ändert sich, und Karate wächst mit.

Heisst das, Sie suchen weniger sportliche Höchstleistungen, sondern eher die innere Balance – das Wesen des Karate?

Genau. Das ist der zentrale Unterschied zwischen Wettkampfkarate und traditionellem Karate. Gegen Wettkampfkarate habe ich nichts – das hat seinen Platz – aber es ist nicht meine Welt. Im traditionellen Karate geht es um etwas anderes: um Zentrierung, um Achtsamkeit, um die Verbindung von Körper und Geist. Viele glauben, Karate bedeute Schlagen oder Kämpfen – doch so, wie ich es praktiziere, ist es fast eine Art Choreografie. Es geht um Selbstkontrolle und Selbstverteidigung, nicht um Angriff.

Wie hat sich Ihr Körpergefühl im Laufe der Jahre verändert?

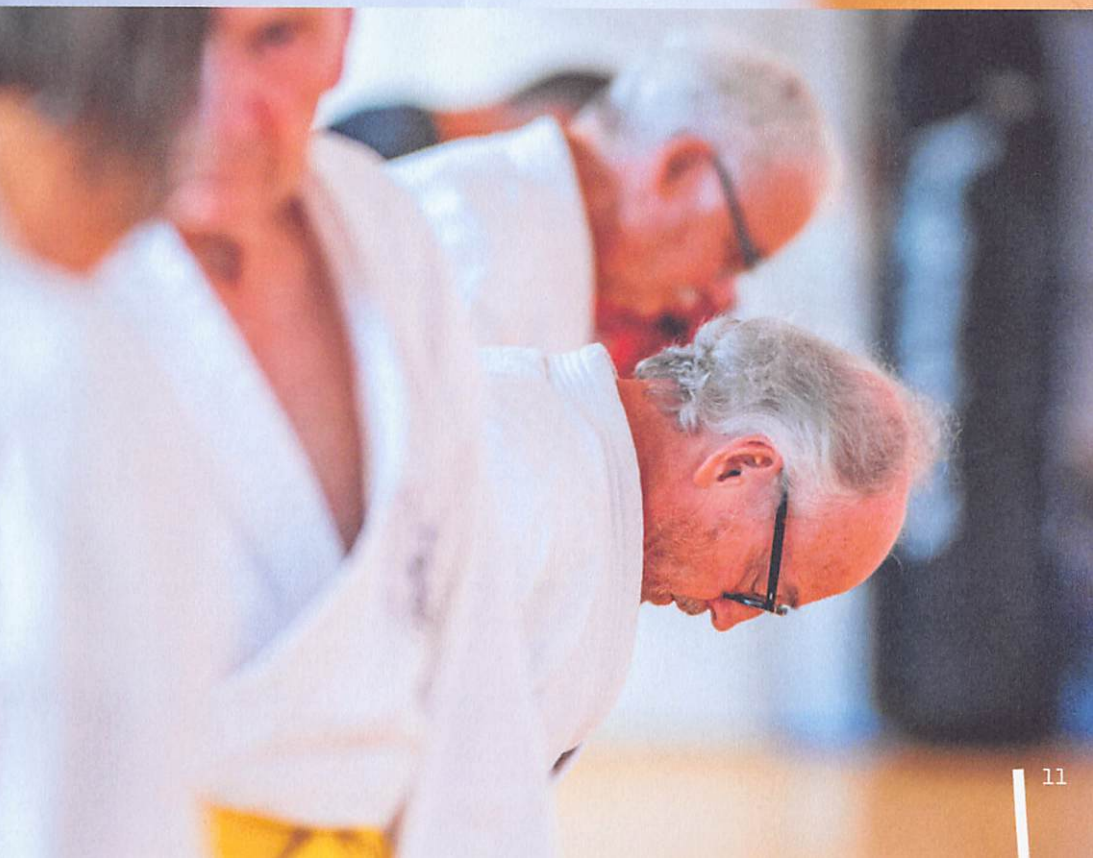
Wenn ich an Klassentreffen gehe und Leute aus meinem Jahrgang sehe, merke ich schon Unterschiede. Viele bewegen sich kaum noch, trinken lieber ein Bier – und das ist völlig in Ordnung. Aber man sieht klar den Unterschied zwischen denen, die etwas tun, und denen, die nichts tun. Karate ist einfach mein Weg. Für andere ist es vielleicht das Wandern, Velofahren oder Skitourengehen. Hauptsache, man bleibt in Bewegung.

Gibt es Bewegungen, die heute sogar besser gehen als früher?

Ja, manche Bewegungen sind heute geschmeidiger. Ich mache sie mit weniger Kraft und mehr Gefühl. Früher wollte ich vieles mit Muskelkraft erzwingen, heute fliesst es mehr. Natürlich gibt es Techniken, die ich nicht mehr in voller Höhe oder Geschwindigkeit ausführen kann. Ich suche Alternativen. Karate zwingt mich nicht, es ermöglicht mir.







Ab Februar bieten Sie in Sarnen einen Kurs an. Was können die Teilnehmenden dort erwarten?

Ich bin in zwei sehr unterschiedlichen Stilrichtungen zuhause: Kushido – ein weicher Stil – und Seishin Ryu Jitsu, ein härterer Stil mit Einflüssen aus dem Jiu-Jitsu. Das erlaubt mir, aus einem breiten Repertoire zu schöpfen und den Unterricht individuell anzupassen. Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die Lust auf etwas Neues haben. Es braucht keine Vorkenntnisse – wir beginnen bei null. Von den 16 Teilnehmenden beim Kurs in Stans haben nur drei früher einmal Judo oder Karate gemacht. Wir üben traditionelles Karate: Es geht um Achtsamkeit, Bewegung, Körperbewusstsein – und um Partnerübungen, nicht ums Kämpfen.

Was haben Sie persönlich durch Karate gelernt?

Sehr viel. Ich war früher ein ziemlicher Choleriker. Durch Karate habe ich gelernt, erst einmal durchzuatmen und die Situation anzuschauen, bevor ich reagiere. Das hat mir auch im Alltag geholfen. Ich bin ruhiger geworden, gelassener im Umgang mit anderen – und ich akzeptiere besser, dass Menschen unterschiedlich sind. Ich bin überzeugt: Ohne Karate wäre ich heute nicht da, wo ich bin – körperlich wie geistig. Karate hält mich wach, fit und neugierig. Es fordert Körper und Kopf gleichermassen.

Zum Schluss: Wer hatte den längeren Atem beim Karate – Sie oder Ihr Sohn?

Mein Sohn war sieben, als er anfang, und hat bis kurz vor der Matura trainiert. Auch sein jüngerer Bruder machte Karate, hörte ein paar Jahre später auch auf. Ich halte quasi noch die Familien-ehre hoch (*lacht*).



Mehr Infos
zum Kurs von
Charly Bicker
auf Seite 15