



## **Graue Kraft**

*Karate-Do 1/1991*

Die zweite Generation im Karate steht noch im besten Mannesalter und doch zeichnen sich schon die Altersjahre mit erstem grauen Haar und Falten ab. So begehen wir alle denselben Lebensweg: Nach einem körperlichen Höhepunkt zwischen 20 und 40 beginnt ein langsamer, unwiderruflicher Prozess, dem bisher noch niemand entgehen konnte. Gegen graues Haar und Falten kann man nicht viel tun, aber regelmässiges Training, verbunden mit einem vernünftigen Lebensstil, verhindert viele andere unerfreuliche Alterserscheinungen oder zögert diese zumindest hinaus.

Die älteren Karatelehrer werden immer mehr zu Repräsentanten einer wachsenden „Grauen Kraft“. Wenn viele von ihnen jünger aussehen als ihr Lebensalter sie ausweist, so liegt das daran, dass sie aus biologischer Sicht jünger sind. Ein 60jähriger Mensch kann die körperliche Verfassung eines 40jährigen haben und auch so agieren. Dies gilt natürlich auch umgekehrt.

Der aktive Karatelehrer mit ergrauendem Haar widerlegt die unhaltbare Ansicht, das Alter unausweichlich mit körperlichem und geistigem Zerfall hergeht. Ältere Menschen verbessern durch regelmässiges Training viele geistige Fähigkeiten, von denen man einst angenommen hat, sie würden mit zunehmendem Alter verkümmern. Ein gesunder Lebensstil beeinflusst viele Aspekte unseres biologischen Alters. Es kann davon ausgegangen werden, dass Karatetraining Herz und Kreislauf stärkt, den Körperfettanteil niedrig hält, das Infarktrisiko reduziert, für gesunden Schlaf sorgt und Depressionen entgegenwirkt.

Es ist somit durchaus möglich, dass Karatetraining die Lebenserwartung erhöht. Sollte man trotzdem vorzeitig „abberufen“ werden, so hat man wenigstens die gegebene Zeit qualitativ besser gelebt. Entscheidend ist schliesslich nicht die Dauer, sondern die Qualität eines Daseins.

Es mag unangenehm sein über altersbedingte Veränderungen nachzudenken, aber eine frühzeitige positive Ingriffnahme dieses faszinierenden Lebensabschnittes (wann verfügt man denn über mehr Lebenserfahrung?) erhält die körperliche und geistige Spannkraft, die von einem Trainer in jedem Training neu gefordert wird.

Roland Zolliker  
Zentralpräsident