

INTERVIEW ROBERT FUHR

Es geht vor allen Dingen um Motivation

Der Mönchengladbacher Kenpo-Kämpfer Robert Fuhr erläutert, worauf es bei dieser Art von Kampfsport ankommt.

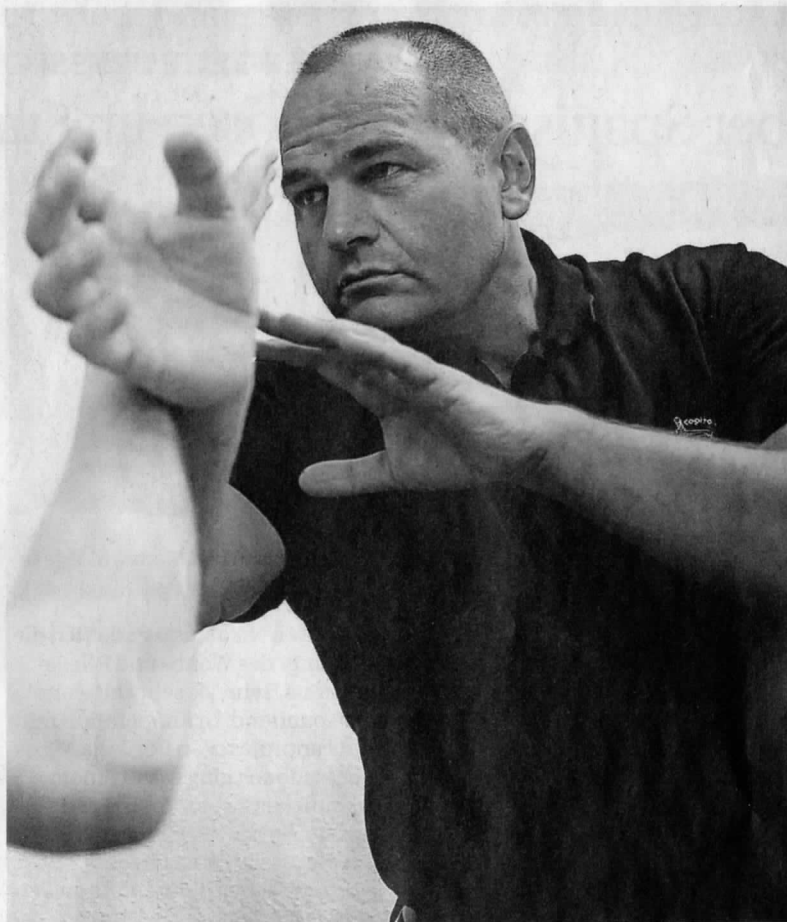
Robert Fuhr leitet das Kampfkunststudio Cogito Meum (www.kenpomg.de) in Rheydt. Dort unterrichtet Fuhr, der zu den höchst graduierten Kenpo-Kämpfern überhaupt zählt, die hawaiianische Kampf- und Lebenskunst Kenpo – und sieht das System nicht nur als hocheffiziente Art der Selbstverteidigung an, sondern stellt auch die Vorteile des Gesundheitstrainings in der Gruppe heraus.

Herr Fuhr, es gibt ungezählte Kampfkünste auf der ganzen Welt. Was ist in Ihren Augen das Besondere am Kenpo, und für wen eignet sich es?

ROBERT FUHR Kenpo vereint das Beste vieler Welten, vom japanischen Karate über chinesisches Kung-Fu bis hin zu Systemen aus Hawaii. Der Begründer Ed Parker hat eine knallharte und höchst effiziente Selbstverteidigung entwickelt, die sich ausschließlich an der Praxis orientiert. Schüler aller Altersklassen beherrschen nach kurzer Zeit viele Techniken, um sich vor Angriffen zu schützen.

Ihr Ansatz erschöpft sich aber nicht nur in der Selbstverteidigung. Was ist die zweite Säule Ihres Kenpo-Trainings?

FUHR Kenpo ist darauf ausgerichtet, Menschen umfassend gesünder zu



Robert Fuhr zählt zu den höchstgraduierten Kenpo-Kämpfern überhaupt.

ARCHIVFOTO: DETLEF ILGNER

machen. Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, Übergewicht, Herz-Kreislaufbeschwerden: Viele Menschen leiden an und unter solchen physischen Problemen. Damit ist nicht zu spaßen, denn die Auswirkungen dieser Wohlstandskrankheiten können verheerend sein.

Weshalb sehen Sie Kenpo als Allheilmittel an in Zeiten von Präventionsprogrammen der Krankenkassen, Fitnessstudios an allen Ecken, und, und, und?

FUHR Dafür gibt es zwei Gründe. Kenpo betrachtet Körper und Seele als Einheit und setzt daran an, zuerst einmal den inneren Schweinehund zu besiegen, um die Grundlage für die gesundheitliche Vorsorge zu schaffen. Das gelingt dadurch, dass Kenpo Bewegungsabläufe aufgreift, die wissenschaftlich erwiesen zum Menschen gehören. Damit werden die Bewegungsmuskeln, die fast 100 Prozent der menschlichen Muskulatur ausmachen, angesprochen und aktiviert. Der zweite Grund ist das Training in der Gruppe.

Erläutern Sie das, bitte!

FUHR Es geht vor allem um Motivation, denn diese fehlt vielen Menschen beim Sport. Gerade deshalb treten Verspannungen und Co. ja überhaupt erst auf. In der Gruppe trainieren die Schüler gemeinsam und bringen sich gegenseitig weiter, wir legen großen Wert auf eine gute Atmosphäre, freundschaftliches Miteinander und ein hohes Niveau. So entsteht diese Motivation, in der Regel zweimal in der Woche 90 Minuten mit Spaß, Freude und positivem Ehrgeiz zu trainieren.

„Kenpo betrachtet Körper und Seele als Einheit“

Robert Fuhr
Kenpo-Kämpfer

Und das hilft langfristig weiter?

FUHR In jedem Fall. Ich habe festgestellt, dass Gruppentraining wesentlich effektiver ist als Training,

bei dem jeder auf sich allein gestellt ist. Die Gruppe – unser Fokus liegt auf Männern ab 45 Jahren – unterstützt wesentlich dabei, langfristig am Ball zu bleiben. Und nur durch diese Dauerhaftigkeit können echte Gesundheit und Leistungsfähigkeit entstehen.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE PATRICK PETERS.