

# Der Traum vom eigenen Dojo

Eva Mona Altmann führt einen Kölner Karateverein

Abi mit 15? Olympia mit 16? Selbstständig in den 20ern? „Junge Zeiten“ stellt Durchstarter vor.

Karate ist eine eigene Welt, „eine sportliche Herausforderung mit geistigem Hintergrund“. Eva Mona Altmann, 22, ist Teil dieser Karatewelt. Sie ist Geschäftsführerin und zweite Vorsitzende des „1. Karate AG Kölner Schulen e.V.“.

Angefangen hat sie nicht als „Bonsai“, wie die Kleinsten in ihrem Verein genannt werden, sondern als Elfjährige. Nach einem Versuch im Eiskunstlauf wollte sie etwas „Härteres“ ausprobieren, denn „Mädchensachen fand ich immer doof“. Heute faszinieren sie an der Kampfsportart die Herausforderungen, denen sie sich immer wieder stellen kann. Nicht nur, dass sie sich von Gürtel zu Gürtel hocharbeitet, sondern auch „dass man Leistung zeigt und die Möglichkeit hat, dieses Wissen an andere weiterzugeben“.

Der Sport und die Philosophie, die dahinter steht, sollten sich immer die Waage halten, sagt Eva. Der sportliche Aspekt liegt in der Ausdauer und den koordinativen Fähigkeiten, die geschult werden. „Kata“ sind die Karatetechniken, die weiter perfektioniert werden können. „Ich trainiere immer noch die Techniken, die ich in der Weißgurtprüfung abgelegt habe.“ Anstrengend sei es vor allem, an sich selber zu arbeiten.

Die Stilrichtung von Evas Karateverein ist „Shotokan“. Wer sich damit auseinandersetzt, findet in ihr auch eine allumfassende Lebensphilosophie. Einer der Leitsprüche lautet: „Oberstes Ziel in der Kunst des Karate ist nicht Sieg noch Niederlage. Der wahre Karatekämpfer



*Der Sport und die Philosophie, die dahinter steht, sollten sich immer die Waage halten, sagt Eva Mona Altmann, die Geschäftsführerin eines Karatevereins ist.*

BILD: MATTHIAS HEINEKAMP

erstrebt die Vervollkommnung seines Charakters.“ Wie sehr man sich der Philosophie verschreibt, ist jedem selber überlassen.



Mit 13 Jahren hat Eva angefangen, selber Training zu geben. Erst für Kindergruppen, nach dem Abi dann auch für Erwachsene. Autorität als Trainerin holt sie sich durch

„stetige Verbesserung ihrer eigenen Leistungen“.

Im Moment arbeitet die 22-Jährige an ihrem zweiten schwarzen Gürtel, an einem weiteren Trainerschein und an der nächsten Lizenz zur Landeskampfrichterin beim Deutschen Karate Verband. Als Kampfrichterin kann sie nicht nur eine andere Perspektive einnehmen, sondern auch die Dynamik bei der Veränderung von Techniken mitbekommen und diese im Training ausprobieren.

Schon während der Schulzeit hatte Eva die Idee, sich mit einem Dojo, einer Karateschule, selbstständig zu machen. Nach dem Abitur hat sie sich ein Jahr lang vollkommen dem Karate gewidmet und sich mit der Leitung des Vereins vertraut gemacht. Mittlerweile könnte sie sich nicht mehr vorstellen, die Geschäftsführung abzugeben: „Ich

will möglichst alle Mitglieder kennen!“ Doch will sie auch einen anderen Beruf erlernen: Sie studiert „Literaturübersetzen“ an der Uni Düsseldorf. Als Übersetzerin könne sie später freiberuflich arbeiten, so dass viel Zeit für Karate übrig bleibe.

Karate bestimmt schon jetzt ihren Zeitplan. Der Unistundenplan wird gekürzt, wenn dadurch Training in Gefahr wäre, und auch so manches Wochenende geht für Lehrgänge und Turniere drauf. Das eigene Dojo ist nicht aus dem Sinn: „Die Schule will ich aufmachen, bevor ich 30 bin.“ Aber zuerst will Eva als Übersetzerin Fuß fassen, bevor sie sich finanziell selbstständig macht. In der Zwischenzeit wird sie noch mehr Training geben, Netzwerke knüpfen und an sich arbeiten: „Das Schöne am Karate ist, dass man immer noch ein bisschen besser werden kann.“

www.koeln-karate.de

So se  
Süda

gewü  
ment  
Kind  
zwei  
flogen  
nicht  
Glück  
nerin  
W:  
boon

Verv  
unser  
einfac  
Wun  
he zu  
sich  
siert,  
sein,  
Tiere  
sond  
Dass  
rech  
man  
rere  
komm  
plötz

M  
gabe  
gen,  
Auf  
jeder  
schei  
wür  
natür  
gef  
chen  
Trot  
Prak  
Bew  
Natu  
sons

Wer  
Sout  
lung  
siert

www  
www