

# Auf dem Weg zur inneren Mitte

Ruth Wildermann besitzt den vierten Dan im Shotokan-Karate

Von unserer Mitarbeiterin  
**DANIELA SCHNEIDER**

**GRAFENRHEINFELD** (schd) Wenn Ruth Wildermann das Karate-Dojo betritt, wird sie gerade von jungen Männern oft unterschätzt, obwohl sie als Schwarzgurtrögerin natürlich per se einen gewissen Leistungsstand haben muss. Was auf den ersten Blick allerdings nicht zu sehen ist: Ruth Wildermann besitzt den vierten Dan im Shotokan-Karate und ist damit bayernweit eine von nur sechs Frauen überhaupt.

Erst wenn die zierliche Frau dann loslegt, wird schnell klar: Hier ist eine Meisterin am Werk. Dabei ist es nicht unbedingt die Kampftechnik, sondern es sind vielmehr die innere Haltung und Ausstrahlung, die die Höhe des Meistergrads verraten.

Ruth Wildermann betreibt seit über 30 Jahren Karate; über ihre Brüder ist sie in einer Zeit dazu gekommen, in der Karate als hartes Kampfsystem für Frauen nicht selbstverständlich war. Heute hat die Kampfkunst einen anderen Stellenwert und sich längst im Breitensport und als Selbstverteidigungsmaßnahme etabliert. Eine eben für Mädchen und Frauen



**Konzentration und Körperbeherrschung:** Sie sind beim Karate oberstes Gebot. Im Bild die beiden Dan-Meister Bernhard Frankl und Ruth Wildermann. FOTO: DANIELA SCHNEIDER

ma, zu zeigen sind verschiedene Techniken nach Wahl und Ansage von Prüfling und Prüfer. Im Mittelpunkt der Bewertung stehen die technische Ausführung, aber auch die innere Haltung und der Kampfgeist.

Neben Karate stärkt die 52-jährige aus Schwebenried ihre Kondition mit Schwimmen, Fahrradfahren und im Laufverein Rannungen. Auch ein Halbmarathon steht immer mal wieder auf dem Trainingsprogramm. Ebenso ist Ruth Wildermann in verschiedenen Dojos, die unterschiedliche Schwerpunkte haben. Neben Grafenrheinfeld, im neu gegründeten „Karate-Dojo Haragei“ trainiert sie noch im Hammelburg und gelegentlich in Lohr.

Die Philosophie von Bernhard Frankl in Grafenrheinfeld kommt der Erzieherin sehr entgegen, eben weil er Shotokan-Karate als Kampfkunst und nicht als Kampfsport betrachtet. Wettkampf ist ihm weniger wichtig und das - so Wildermann - ist „ungeheim entspannend“. Nicht Sieg oder Niederlage stehen im Shotokan-Karate im Vordergrund, sondern die Perfektionierung der Technik und die Effektivität, die aus der Auseinandersetzung erwächst. Dadurch arbeitet der ernsthafte Übende an der Entwicklung seiner Persönlichkeit und des Charakters.

Ruth Wildermann liebt „die Koordination der kunstvollen Bewegungen“ und die dadurch entstehende Leichtigkeit im Agieren. Und, dass man lernt, sich selbst zu verteidigen, ist natürlich ein schöner Nebeneffekt. Im Moment ist sie mit dem Erreichten zufrieden, ob sie einen fünfzehn-Dan-Grad anstreben wird, ist im Moment für sie noch kein Thema. Fest steht: „Das Lernen und Entwickeln hört nicht auf“ und ihr Karate-Weg, das „Do“, ist, wie es so schön heißt, noch immer ihr großes Ziel!

## Ausgleich zum Alltag

Doch für die zweifache Mutter ist Karate viel mehr als das, es ist ein Ausgleich zum Alltag, ein Finden der inneren Mitte, eine Bewegungskunst, die immer wieder aufs Neue fordert und perfektioniert werden muss - ein Leben lang. Eine sportliche Herausforderung also, die weitestgehend ihrer ersten Schwangerschaft und am Anfang ihrer ersten Lebensbeinflusst, denn Teile ihres Lebens beeinflussen, auch ihren Mann Georg hat sie beim Karate kennengelernt und am Anfang ihrer ersten Schwangerschaft hat sie dann den ersten Meistergrad abgelegt. Doch danach war erst einmal Pause angesetzt. Die Vorbereitung

trainingsprogramm und mit vermehrten Lehrgangsbesuchen, schon, um zu sehen, „wo man steht“. Die Frühling erfolgt nach einem festen Scheitern.

Im Bild die beiden Dan-Meister Bernhard Frankl und Ruth Wildermann. FOTO: DANIELA SCHNEIDER