

The things I once thought I couldn't - afraid to catch fire

Dieser Text beschreibt eine Reise, die nicht immer einfach für mich war. All die Erfahrungen, die ich gemacht habe und all die Erinnerungen, die sich in meinem Kopf wandelten. Und diese Reise ist noch lange nicht vorbei, in Wahrheit wird sie niemals enden. Was ich damit sagen will, ist:

Egal wie grau der Himmel ist, eines Tages ist er blau, die Sonne scheint in dein Gesicht und du begreifst, dass alles besser werden wird, als du es dir jemals hättest vorstellen können.

Ein halbes Jahr zuvor:

Die raue Oberfläche der Griffe rieb an meinen Händen und meine Wangen glühten vor Anstrengung. Meine Fußspitzen in den Kletterschuhen quetschten sich auf winzige Tritte, die keine falsche Bewegung oder Belastung zuließen, während ich schwer atmete. Feine Schweißtropfen, die meine Haut wie Perlen zierten, als ich mit den Augen den nächsten Griff fokussierte, rannen meine Schläfen herunter. Ich spürte den Schmerz in meinen Muskeln, die zitternde Anspannung in mir und fühlte mich gleichzeitig zuhause. „Julie, lass deine Arme lang und halte den Körper eng an der Wand, damit du nicht zu viel Kraft verbrauchst“, rief Steven mein Trainer zu mir nach oben „Atme tief durch. Wenn du dich ganz lang machst, schaffst du den nächsten Zug locker. Es sieht schwieriger aus, als es ist“ Mein Ehrgeiz flammte diesmal besonders stark auf. Kein Wunder, er war fast genauso stark wie das Blau meiner Augen, eines meiner größten Merkmale. Ich spürte ihn durch meine Venen pulsieren und wusste, ich konnte das hier schaffen, bereit alles zu geben. Ich regulierte meine Atmung und verlagerte mein Gewicht nach unten, um mich dann geschmeidig nach oben zu federn. Ich spürte den großen Griff unter den Fingern und schloss sie darum. Kurz fürchtete ich, sie würden kraftlos abrutschen, doch ich kniff die Augen zusammen und ... hielt. „Ja! Schön, Julie!“, vernahm ich Stevens Stimme, weit unter mir und merkte, wie er das Seil nachzog. Euphorie und Stolz erfassten mich und ließen alle meine Gliedmaßen vor Freude kribbeln. Da war es, dieses Gefühl. Man konnte es nicht in Worten beschreiben, man musste es erleben. Fühlen. Es ließ mich immer wieder meine Grenzen sprengen und tagelang auf diese zwei Trainingsstunden in der Woche hinfeiern. Als wäre es eine Art Luft zum Atmen. Beflügelt überwand ich auch noch die letzten Höhenmeter und ließ mich dann zügig abseilen. „Ihr werdet immer besser! Ich freue mich, dass ihr bei mir im Kurs seid, es macht Spaß“, lobte Steven und half mir den Achterknoten mit dem das Seil an meinem Gurt befestigt war zu lösen, da in meinen Fingern kein Funken Kraft mehr übrig war. „Wir freuen uns auch!“, gab ich zurück und meine Freundinnen, die gerade herbeigeeilt kamen nickten bestätigend. Meine Augen streiften nochmals die Route von eben und mir wurde bewusst, was ich geleistet hatte. Wer hätte gedacht, dass ich nach all den Hobbys die ich schon gehabt hatte, ausgerechnet hier meine Leidenschaft entdecken, und solchen Erfolg haben würde? Aber dass ich hierhergehörte, war mir vom ersten Training an klar gewesen und jetzt stand ich hier und hatte wieder Ziele. Ich lachte mit meinen Freundinnen und wir stellten uns vor, irgendwann Wettkämpfe zu klettern und als Erwachsene mit unseren Kindern zu üben. Ich war einfach nur glücklich. Diese kostbaren Momente hätte ich tief in mein Herz brennen sollen, um sie dort für immer aufzubewahren. Doch keiner von uns konnte zu diesem Zeitpunkt wissen, dass bald alles anders sein würde. Veränderung kommt nunmal unerwartet.

„Aufgrund dessen werden wir die Kinderkurse vorerst einstellen“, las meine Mutter von ihrem Display ab. Eigentlich waren es nur acht Worte in einer E-Mail. In meinem Kopf jedoch das reinste Inferno. Es fühlte sich an, als hätte man ein Teil aus meiner Seele gerissen und an seiner Stelle klaffte nun ein düsteres, graues Loch. Ich verspürte nichts als grenzenlose Enttäuschung. Corona hatte sich zwischen mich und meine Träume gestellt. *Mal wieder*. Eigentlich hätte ich mich glücklich schätzen sollen, dass es diesmal kein vollständiger Lockdown war und mir meine Freunde nicht erneut genommen wurden, doch da war diese Frustration, dieser Schmerz, diese ... abscheuliche *Verletzlichkeit* meines Glücks. Ich dachte, die ganze Welt und vor allem meine Welt wäre dem Virus endlich entkommen, doch er war zurück. Und mit ihm meine geballte Machtlosigkeit. Erinnerungen fluteten meinen Geist. Ich als kleines Ballettmädchen, das nie gut genug gewesen war, um die Gruppe repräsentieren zu dürfen. Sechs Jahre hatte ich den Sport im rosa Kleidchen meinen Körper formen lassen, dann hatte ich auf mein Herz gehört und mich getraut, es zu beenden. Es war nicht alles schlecht gewesen, aber ich hatte gespürt, dass ich an diesem Ort nicht dauerhaft glücklich sein konnte. Der nächste Gedanke bildete mich in einem Krankenhausbett ab. Ich hatte zum zweiten Mal einen Reitunfall gehabt und diesmal war er schwer gewesen. Mein Gips war globig, die gebrochenen Knochen mit Drähten fixiert, mein Gesicht tränenüberströmt, meine Hand orange gefärbt vom Desinfektionsmittel aus dem OP-Saal und die Schmerzen grässlich gewesen. Nach diesem Schicksalsschlag hatte ich auch dem Stall und den Pferden den Rücken gekehrt. Doch ich hatte nie aufgegeben, immer gewusst, dass mehr in mir steckte, als meine Trainer sehen konnten. Mehr, als ich ihnen hatte Zeigen können. Ich hatte das Gefühl, dass sich in mir eine Art Docht befand, der nur noch nie ein Feuerzeug berührt hatte. „Und jetzt stehe ich kurz davor, ihn in Form einer gigantischen Flamme zu entzünden, aber meine Hände sind gebunden. Leben ist nicht fair“, dachte ich frustriert. Irgendwie war ich plötzlich wütend und traurig zugleich. Ich warf einen Blick aus meinem Zimmerfenster und meine Augen tasteten die Richtung ab, in der die Kletterhalle lag. Wann würde ich wohl zurückkehren können?

Die Annahme, dass Dinge zufällig und grundlos passieren, ist falsch.

Sonnenstrahlen fuhren sanft über mein Gesicht, als meine Familie und ich während unseres kleinen Spazierganges entspannt über alles Mögliche plauderten. Die Weinberge hier in der Südpfalz erstrahlten, trotz der frostigen Temperaturen des Januars, magisch in der Wintersonne. „Wusstet ihr, dass Mias Handballtraining bald wieder beginnt?“, warf ich in die Runde. Mia, meine beste Freundin, hatte es mir gestern erzählt, und ich freute mich sehr für sie. „Hoffentlich öffnet die Kletterhalle auch bald wieder ihre Türen“, seufzte ich und ließ meinen Blick sehnsuchtsvoll in die Ferne zum Horizont schweifen. Keiner antwortete und als ich mich wieder meinen Eltern zuwandte, sah ich, wie sie einen besorgten, leicht angespannten Blick tauschten. „Julie, es ist so. Die Kletterhalle hat anscheinend kräftig unter Corona gelitten, wer weiß wie lange es noch dauert, bis sie sich wieder vollständig berappelt hat“, begann mein Vater behutsam. „Dir würde allerdings mal wieder etwas Bewegung guttun“, fügte meine Mutter vorsichtig hinzu, „Hättest du nicht vielleicht Lust, mal eine andere Sportart auszuprobieren?“ „Nein!“, erwiderte ich zutiefst empört. Meine Mutter erzählte mir etwas von Fitbleiben und Ausdauer, mein Vater fügte noch etwas von psychischem Wohlbefinden hinzu, aber ich blockte alles ab, bevor ich es überhaupt an mich heranlassen konnte. Es war Quatsch und noch dazu unnötig. „Ich werde bald wieder klettern. Bis dahin kann ich meine Fitness auch so irgendwie aufrechterhalten“, hielt ich also dagegen. Plötzlich fühlte ich mich angegriffen und meine Stimme wurde schriller. „Wieso vertraut ihr mir nicht?“ „Das hat doch mit Vertrauen nichts zu tun. Aber ich kenne das nunmal von mir selbst. Wenn man einen festen Termin in der Woche hat und Zeit mit anderen verbringt, fällt es einem leichter sich zu bewegen. Es soll dir ja auch Spaß machen“, beschwichtigte mich meine Mutter. Falsch, ich wollte das sogar allein schaffen und war immer noch gekränkt. Aber langsam gingen mir die Argumente aus, meine

Meinung zu diesem Thema war jedoch weiterhin die Gleiche. Tiefer Trotz erfüllte jeden, noch so kleinen, Zentimeter meines Körpers. Ich versuchte mich normalerweise gerne in neuen Sportarten, hier lag nicht das Problem. Es lag eher darin, dass mich keine von ihnen anhaltend erfüllen konnte, dass ich für keinen Sport jenes Geschick und somit jene Begeisterung aufweisen können würde. Sie alle würden im Schatten des Erklimmens von Wänden stehen. Und ich mit ihnen. Trotzdem hatten mich die Worte meiner Eltern nachdenklich gemacht, das musste ich zugeben. Natürlich wollte ich nicht unsportlich werden. Zurück in meinem Zimmer gab ich also „Sportangebote Landau“ in die Suchmaschine ein. Kanu fahren- das erforderte sehr viel Aufwand und Equipment. Turnen- da war ich wahrscheinlich zu alt, um anzufangen. Die meisten Turner begannen mit fünf oder sechs Jahren. Ich dagegen war vor einem halben Jahr schon zwölf geworden und wollte nicht meilenweit hinterherhinken. Ballsport war generell noch nie meins gewesen. „Also nichts und wieder nichts, was habe ich auch erwartet? Das hier bestätigt nur alles, was mein Gehirn vorhin zum Besten gegeben hat“, dachte ich, doch die Genugtuung blieb diesmal aus. Aber ich hatte doch nicht wirklich gehofft, etwas Passendes zu finden, oder?

Die kommenden Wochen fühlten sich an, als würde die Zeit stillstehen. Ich funktionierte wie ein Gerät, das mechanisch immer den gleichen Befehlen folgte. Aufstehen, zur Schule gehen, gute Noten schreiben, lernen oder Freunde treffen und abends zerstreut in den Schlaf fallen. Ich lernte, ohne den Sport zu leben. Und es klappte, irgendwann war es auf seltsame Weise okay für mich. Meine Eltern müssen sich in dieser Zeit ziemliche Sorgen um mich gemacht haben, doch ich registrierte es kaum und war überzeugter denn je, die richtige Entscheidung getroffen zu haben. Ich würde warten. Warten, bis alles wieder so werden würde, wie es einmal war. Im Nachhinein glaube ich, dass ich anderen Sportarten keine Chance gab, da ich mir dann hätte eingestehen müssen, dass das mit dem Klettern in naher Zukunft, immer unwahrscheinlicher werden würde, und das konnte und wollte ich vor allem nicht. Lieber wollte ich die Augen noch eine Weile hoffnungsvoll geschlossen lassen, doch in Wahrheit nahm mir die Ungewissheit, ob und wann es weitergehen würde, fast den Verstand. In Wahrheit war gar nichts an dieser Sache okay. Ich wollte genauso weitermachen, wie die letzten Monate, und gleichzeitig konnte ich das alles nicht mehr. Wie ich es schon so unzählige Male getan hatte, besuchte ich die Homepage meiner Kletterhalle im Internet und durchforstete sie nach News. Moment, der FAQ-Button war neu. Ich klickte mit zitternden Fingern darauf, scrollte durch belanglose Fragen nach Öffnungszeiten und Coronamaßnahmen bis ich bei der Frage stoppte, die mich seit Wochen nicht ruhig schlafen ließ: *Wann beginnen die Kinderkurse erneut?* Die Antwort fiel knapp aus: *Unsere Kinderkurse beginnen voraussichtlich nach den Sommerferien.* Der Satz veränderte alles, stellte meine Welt auf den Kopf und ich schlug unsanft auf dem Boden der Realität auf. Es war Winter. Die Sommerferien waren noch *Monate* entfernt. Mir wurde schlecht und die Welt begann sich zu drehen wie ein Kettenkarussell. Die Ungewissheit verflog und machte Platz für ein Gefühl, das ich viel zu lange verdrängt hatte. Jetzt drang es mit geballter Wucht an die Oberfläche und riss mich von dem dünnen Seil, an das ich mich geklammert hatte, endgültig in die Tiefe: unendliche Ratlosigkeit. Alle meine Ausreden, die ich für meine Familie und vor allem für mich selbst gehabt hatte, alle schöngeredeten Erklärungen für mein Handeln rannen aus meinem Gehirn, wie Wasser aus einem undichten Gefäß. Nur weil ich auf etwas wartete oder diesem Etwas viel mehr hinterherrannte, würden die Zeiger der Uhr nicht aufhören sich zu drehen und Zeit verstrich unaufhaltsam. Mit einem Schlag verstand ich, dass mir verdammt nochmal nur eine einzige Möglichkeit blieb, wenn ich nicht noch tiefer fallen wollte. Ich musste aufstehen und kämpfen bevor zu spät sein würde.

Liegenbleiben ist niemals die Richtige Lösung.

Tonlos berichtete ich meinen Eltern von dem, was ich erfahren hatte und meinen Gedanken dazu. Sie hörten stumm und geduldig zu. „Julie, damit, dass du dich wieder bewegen musst, war doch nie gemeint, dass du das Klettern aufgeben sollst“, stellte meine Mutter klar. Sie wirkte ganz erschrocken. „Absolut nicht!“ bekräftigte mein Dad „Bei Gelegenheit können wir ja auch mal als Familie in die Halle gehen.“ Mum schaute mir fest in die Augen: „Sieh mal, wir würden jetzt einfach zusammen nach einem Sport für dich suchen, an dem du Freude findest. Und wenn die Kurse wieder beginnen, dann hast du eben zwei Bewegungseinheiten die Woche. Ist doch super.“ Misstrauisch runzelte ich die Stirn: „Aber euch ist klar, dass das Klettern IMMER über dieser ... anderen Sportart stehen wird und ich diese sofort aufgebe, sobald sich deren Termine mit den Kurszeiten überschneidet?“ Beide nickten schmunzelnd. „Also gehen wir jetzt auf die Suche?“, fragte meine Mutter. Ich dachte an meinen Körper und wie gut es ihm mal wieder tun würde sich auszupowern, daran wie viel Spaß mir Bewegung eigentlich machte. Und dann nickte ich.

Wie erwartet wurde es nicht leicht. Meine Mutter fragte mich, ob ich Spaß daran hätte, mit einer Freundin in den Leichtathletikverein zu gehen. Ich lehnte sofort ab, keinen Sport hasste ich abgrundtiefer als diesen. Ihre nächste Idee, Hip-Hop, gefiel mir schon besser und ich nahm an einer Probestunde teil. Als ich danach zu meinem Vater ins Auto stieg, schüttelte ich jedoch nur den Kopf und sagte: „Niemals!“ Die Mädchen hatten nicht zu mir gepasst, der Trainer war mir nicht sonderlich sympathisch gewesen und die Art sich zu bewegen ... das war einfach nicht ich. Langsam war ich zum Aufgeben geneigt und sprang anfangs darauf, dass meine Eltern mir Karate vorschlugen, nicht wirklich an. Ich war schon immer ein eher sanftmütiges, ruhiges Mädchen gewesen. Zudem war ich äußerst sensibel. Kämpfen hatte nicht gerade den ersten Platz auf der Liste meiner Interessen und ich hatte mich noch nie großartig damit befasst. Ich konnte mir nicht vorstellen, eine meiner Fäuste jemals auf Haut treffen zu lassen. Karate und ich? Ebenso hätte man Tag und Nacht vergleichen können. Dachte ich zumindest.

Du wirst Seiten an die kennenlernen, die du noch nicht kanntest, aber habe keine Angst vor ihnen.

Vielleicht war es der Gedanke, dass ich nichts mehr zu verlieren hatte. Vielleicht war es auch eher ein purer Akt aus Verzweiflung, dass ich es doch versuchen wollte. Wir vereinbarten eine Probestunde und als ich vor der Turnhalle stand, spürte ich wie mein Herz pochte und meine Hände kalt wurden. Aber ich würde das jetzt durchziehen, ich würde durch diese Tür treten. Eine Trainerin mit kurzem braunem Haar kam auf mich zu und stellte sich mir als Anna vor. Sie war sehr nett und ich fühlte mich willkommen. Nach einem kurzen Gespräch wanderte ihr Blick auf meine blauen Hallenschuhe mit den weißen Streifen: „Ziehe deine Turnschuhe wieder aus. Karate macht man barfuß.“ Ich befreite meine Füße gehorsam und trat in Leggings und einem T-Shirt aus der Umkleide. In der Halle tummelten sich zahlreiche Kinder, die meisten trugen einen weißen Anzug, wie man es aus Filmen kannte und ein paar von ihnen hatten sogar schon einen farbigen Gürtel um den Körper gebunden. Was mich in diesem Moment jedoch noch viel mehr beschäftigte war, dass sie mir fast alle höchstens bis zur Brust reichten und geschätzte fünf Jahre jünger waren. Ich versuchte, mich nicht irritieren zu lassen und folgte den Anweisungen von Anna und Holger, dem Vereinsleiter. Ich konnte nicht beurteilen, wie gut ich war, aber zumindest schien ich mich nicht völlig zu blamieren. Die Übungen, die wir machten, waren nicht nur rein körperlich, sondern manchmal auch für Gedächtnis und Geist. Nach einer Stunde verließen die Kinder die Halle, und ein paar Erwachsene strömten herein, die sich munter unterhielten. „Tschüss Julie, schön, dass du da warst. Wenn du möchtest, kannst du beim nächsten Mal hier mit uns Erwachsenen trainieren. Du bist wohl etwas zu alt für die Kleinen“, lächelte Anna mir zu. Jedes Hobby, was ich bisher ausprobiert hatte, war mit gleichaltrigen gewesen. Das hier war völlig neu. Anna deutete auf einen blonden, jungen Mann, der einige Meter von uns entfernt stand. „Er zum Beispiel ist auch als Teenager zu uns

nach oben gewechselt“, erklärte sie mir. Ich nickte, verabschiedete mich und verließ die Halle. Mein Vater nahm mich sichtlich erfreut mit einem „Du siehst gut aus, vor allem glücklich!“, in Empfang. Ich registrierte, dass sich ein anhaltendes Lächeln auf meine Lippen geschlichen hatte und dort blieb, ohne dass ich mich darum bemühen musste. „Glaubst du diese Sportart ist interessant für dich?“, fragte er und schaute mich aufmerksam an. Ich ging kurz in mich und schloss die Augen. Als ich sie wieder öffnete, fanden die Worte ihren Weg fast von allein: „Ich habe vor, die Gruppe zu wechseln, aber die Sportart ... die könnte sogar sehr interessant für mich sein.“

In den kommenden Trainings war ich eher schüchtern und damit beschäftigt, die neuen Eindrücke um mich herum aufzusaugen. In meiner Ballettschule war ich sechs Jahre lang von der gleichen Ballettlehrerin unterrichtet worden. Wir hatten sie alle gesiezt und sie war streng gewesen, die Perfektion der Bewegungen hatte man als unser höchstes Gut bezeichnen können. Hier war es anders. Es gab zahlreiche Trainer, die sich mit dem Lehren abwechselten und jeder von ihnen war auf seine Weise gut. Jedes Training war anders, manchmal brannten meine Muskeln und der Atem ging heftig, manchmal rauchte mein Kopf und ich merkte, dass ich eine komplette Anfängerin war. Doch niemand störte sich daran. Ein kleines Mädchen in einem Haufen Erwachsener. Eine Quereinsteigerin zwischen Menschen, die jahrelange Übung hatten. Es spielte keine Rolle. Sie alle waren hilfsbereit und unterstützten mich. Mein jüngerer Bruder Tim stieg ebenfalls bald in das Training ein und mit ihm gemeinsam lernte ich meinen ersten Fußtritt, der noch heute meine liebste und sauberste Technik ist.

„Wir beschäftigen uns heute mit dem gedrehten Ushiro-Geri. Das ist ein Fußtritt. Geht bitte zu zweit zusammen. Am besten suchen sich Anfänger einen fortgeschrittenen Partner“, verkündete Holger. Moritz, ein Kindertrainer, der mir von Beginn an sehr sympathisch gewesen war, winkte mich zu sich herüber. „Ich habe das noch nie gemacht!“, warnte ich ihn mit angespannter Stimme vor, doch er zeigte sich völlig unbeeindruckt. „Das macht nichts. Wenn du das alles können würdest, wärest du ja nicht hier!“ Zum ersten Mal in meinem Leben war das hier keine Floskel, die man so dahersagte. Es war wirklich so gemeint. Mit Engelsgeduld verbesserte Moritz meine Bewegungen und machte sie dynamischer. Sobald er merkte, dass ich mich verkrampfte, lockerte er die Situation mit einem lustigen Spruch auf und holte mein Grinsen zurück, bevor es mich verlassen konnte. Auch als ich den Tritt am Ende immer noch nicht beherrschte, machte er sich keineswegs über mich lustig, sondern meinte nur mit optimistischem Tonfall: „Das bekommen wir noch hin!“ Und ich glaubte ihm. Mit diesen Menschen hier würde ich das alles irgendwann schaffen. Ohne es bewusst wahrzunehmen, gab ich dem Karate endgültig mein Ja. Der Probemonat verstrich, und ich war mir selten in einer Entscheidung so sicher gewesen, wie in der, dass ich bleiben wollte.

Es gibt keinen besseren Weg zu lernen, als von Menschen umgeben zu sein, die bereits gelernt haben und trotzdem nicht damit aufhören. Man kann nie auslernen.

Ein Paket traf ein und sofort war ich aufgeregt. Seit Tagen fieberte ich darauf hin, meinen eigenen Anzug zu bekommen. Aufgrund der Coronasituation war es schwer gewesen, überhaupt einen zu finden und er war viel zu groß. Trotzdem ließ ich es mir nicht nehmen, ihn noch am gleichen Abend im Training zu tragen, und nicht erst zu warten, bis meine Mutter ihn umgenäht hatte. Moritz lachte mit mir gemeinsam darüber, wie ich in den übermäßigen Stoffmengen unterging und Anna half mir, den Gürtel korrekt zu binden. Ich war unfassbar stolz darauf, nun auch offiziell dazuzugehören, da ich optisch zu den anderen passte und mein Vater vorhin Holger die Anmeldungen von Tim und mir überreicht hatte. Jetzt konnte es also so richtig losgehen. Ich freute mich so unglaublich darauf.

Mein Trainingspensum stieg an, und bald verbrachte ich drei Abende pro Woche im Verein. Manchmal kam Tim mit mir, manchmal ging ich allein. Diese Stunden wurden zu kurzen Auszeiten von meinem Alltag und es dauerte nicht lange, bis es sich nicht mehr seltsam anfühlte, meistens die Jüngste zu sein. Eines Abends wartete ich darauf, dass meine Eltern mich von einer Freundin abholten, um mich gleich ins Training zu fahren. Plötzlich erreichte mich eine Nachricht, dass ihr Termin länger dauerte und ich bei meiner Freundin bleiben sollte. Ich freute mich natürlich Zeit mit ihr zu verbringen, dennoch war ich höllisch enttäuscht, dass der Sport an diesem Abend für mich ausfallen würde. *Weil du nicht mehr ohne Karate leben kannst.* Ich zuckte zusammen, als mir die Wahrheit in den Worten meines Gehirns bewusst wurde. Das durfte doch nicht wahr sein, ich hatte an eine neue Sportart mein Herz verloren. Zum zweiten Mal. Doch es fühlte sich gut an. Die Wunde, die das Fehlen des Kletterns verursacht hatte, war irgendwie ... verkrustet. Manchmal bemerkte ich sie noch kurz, aber sie tat nicht mehr so weh. Als meine Eltern etwas später eintrafen, wandte sich meine Mutter sofort an mich: „Es tut mir so leid, dass du nicht ins Training konntest.“ „Kein Problem, wir haben heute Abend doch zwei Stunden Training und es ist erst eine davon vergangen. Fahrt mich einfach jetzt noch schnell zur Halle“, erwiderte ich und schlüpfte schnell in meine Sneakers. „Julie, das lohnt sich jetzt doch gar nicht mehr“, sie schmunzelte und redete ein paar Worte mit der Mutter meiner Freundin. Als sie sich zum Gehen wandte, blickte ich ihr entschlossen in die Augen, die Arme verschränkt: „Ich bin mit dem Thema noch nicht durch! Ich finde, eine Stunde Training würde sich sehr wohl noch lohnen!“ „Viel Glück, Julie, setz dich durch!“, rief meine Freundin und riss ihre Faust in die Luft. „Na gut, cool ist es schon. Du liebst, was du tust!“, gab mein Vater lächelnd nach und ich jubelte. Als ich eine Stunde zu spät in die Halle trat, wurde ich freudig begrüßt und kurzerhand mit Moritz und einem Mädchen verpartnert. Sie war etwas jünger als ich, hatte halblange Haare und freundliche Augen. „Das ist Alicia. Sie trainiert schon seit drei Jahren bei uns in der Kindergruppe und darf seit heute mit uns Großen Spaß haben“, stellte er sie mir vor „und das hier ist Julie“ Ich merkte schnell, dass Alicia zwar etwas schüchtern, aber wahnsinnig nett war. Dass sie bei den Erwachsenen mittrainieren durfte, zeugte von ihrem Talent. Eines Abends sollten wir, wie so oft, partnerweise zusammengehen. Mein Blick wanderte zu ihr und ich sah, wie sie mich ebenfalls anschaute. Wir beide lächelten und stellten uns gegenüber voneinander auf. Von diesem Moment an waren wir unzertrennlich und der Altersunterschied irrelevant. Und das war gut so, denn die wenigen anderen Teenager, kamen entweder extrem selten, oder sie verließen nach und nach den Verein. Alicia jedoch, blieb an meiner Seite.

Egal wie verschieden man ist, wenn man aus den gleichen Gründen handelt und aus den gleichen Gründen an der Stelle steht, an der man steht, wird sich eine unerschütterliche Bindung entwickeln

„Nicht denken, machen!“, wiederholte Moritz sich grinsend. In den letzten Wochen hatte sich herausgestellt, dass Fußstritte aufgrund meiner Gelenkigkeit meine Stärke waren. Außerdem konnte ich in der Kata (festgelegte Bewegungsabläufe aus Techniken, ähnlich wie Choreografien im Karate) meinen Perfektionismus ausleben. Mein Kopf dagegen, stand mir häufig im Weg. Mein ganzes Leben schon hatte ich sehr viel über alles nachgedacht und neigte manchmal zu Pessimismus, so auch hier. Wenn mir etwas nicht gelingen wollte, verkrampfte ich mich, was alles nur noch schlimmer machte, und mir gerade im Kumite (Zweikampf) zum Verhängnis wurde. Alicia war anders. Wenn sie zu kämpfen begann, veränderte sich ihr ruhiger Gesichtsausdruck, ihre Haltung wurde aufrecht, die Bewegungen schnell. Der Größte Unterschied lag jedoch in ihren Augen, die schlagartig erwachten. Das Positive daran war, dass wir beide uns so perfekt ergänzten. Ich wandte mich wieder Moritz zu und versuchte, nicht jede kleinste Bewegung im Kopf zu analysieren. Es fiel mir so unfassbar schwer. Im letzten Training vor den Sommerferien passierte dann das Unglaubliche. Alicia war nicht da und ich übte meine Kata allein. Holger blieb immer häufiger bei mir stehen und sagte dann etwas zu Anna, die ebenfalls begann, mich zu beobachten. Mir wurde mulmig zu Mute und ein

Gefühl von Nervosität kroch in mir hoch. Trotzdem blieb ich ganz ruhig und folgte, fast schon meditativ, immer dem gleichen Bewegungsablauf. Als sich am Ende die ganze Gruppe versammelte, schaute Holger mich an und meinte völlig unerwartet: „Wenn du möchtest, kannst du direkt nach den Ferien deine erste Prüfung ablegen. Es wird langsam mal Zeit, dass dein Gürtel eine Farbe bekommt.“ Ich fuhr zusammen und mein Blick flackerte ungläubig durch den Raum, doch keiner schien überrascht. Alle nickten mir zu. „Ja! Total gerne!“, hörte ich mich selbst rufen und bemerkte, wie beschwingt meine Stimme dabei klang. Holger klärte noch ein paar Details zum Prüfungsablauf mit mir und als ich die Halle verließ und realisierte, was gerade passiert war, ging ich wie auf Wolken. Ich würde bald im Besitz meines gelben Gürtels sein, die Trainer trauten es mir zu. Euphorie durchströmte mich und ich hätte am liebsten einen Luftsprung vollführt. Ich liebte, was ich tat, und der Ehrgeiz hatte sich ausgezahlt. Nach den Sommerferien würde das Klettern wieder beginnen und dann würde ich sogar zwei Leidenschaften haben, die mein Herz höherschlagen ließen.

„Ich habe mal in der Kletterhalle nachgefragt, als du in den Ferien mit deinem Bruder klettern warst, Julie. Sie hatten wirklich vor, die Kurse nun wieder zu starten, aber aktuell können sie es einfach nicht leisten.“, Meine Mutter betrat geknickt mein Zimmer, in welchem mein jüngerer Bruder Tim und ich gerade seine Stifte sortierten, die ich mir für die Schule geliehen hatte. Wir schauten auf, ich schloss die Augen und wartete auf die Verzweiflung, doch außer einem leichten Stich war da nichts. „Schade, aber es ist okay“, erwiderte ich gelassen und wunderte mich, wie leicht mir diese Worte über die Lippen gingen. Tim nickte. Auch er hatte das Klettern geliebt, war aber mittlerweile ebenfalls in anderen Sportarten erfolgreich. Ihm ging es eher um die reine Bewegung, egal in welcher Form. Meine Mutter schaute verwirrt von einem zum anderen, dann lächelte sie ungläubig. „Ich habe mit den Vorbereitungen für die Gürtelprüfung so viel zu tun, da brauche ich im Moment keine zweite Sportart. Haben wir dir schon erzählt, dass Holger sich entschieden hat, Tim ebenfalls zu prüfen?“, ich lächelte zurück. „Das ist ja toll“, erwiderte sie, während sie sich, scheinbar immer noch überrascht, eine Haarsträhne aus dem Gesicht strich. Ich hatte allerdings ebenfalls nicht mit meiner Gelassenheit gerechnet. „Julie“, Tim schaute mich an „hilfst du mir, bis zur Prüfung die japanischen Namen der Techniken und die Kata auswendig zu lernen?“ „Natürlich!“, erwiderte ich sofort „Ich schreibe uns gleich einen Lernzettel“

Kennt nicht jeder das Gefühl, etwas nicht mehr zu vermissen, es jedoch auf seltsame Art und Weise vermissen zu wollen?

Der Sommer neigte sich dem Ende zu, der Prüfungstag rückte näher und ich war grässlich nervös. Vor dem Training gingen Tim und ich ein letztes Mal alle Inhalte durch, doch mein Bruder drehte sich in den letzten Zügen der Kata jedes Mal in die falsche Richtung. So oft ich ihm auch die richtige Ausführung demonstrierte, sie wollte nicht in seinen Kopf. Sobald wir uns auf den Weg machten, gelangte ich in einen fokussierten Tunnel und ließ mich von der Konzentration einhüllen. *Ich würde das schaffen.* Dieses Mantra begleitete mich, als ich in meinen Anzug schlüpfte, wir uns aufwärmten und auch noch, als Tim und ich schließlich allein vor Holger standen, während die anderen für sich trainierten. „Wir beginnen mit der Kata, dann haben wir das schonmal hinter uns. Ihr müsst nicht aufgeregter sein, ich hätte euch nicht zur Prüfung zugelassen, wenn ich mir nicht sicher wäre, dass ihr es schafft“, verkündete Holger „Julie, du fängst an!“ War mein Gürtel richtig gebunden? Würde ich mich verlaufen, eine Hand oder einen Fuß falsch setzen, eine Technik oder gar den Kampfschrei vergessen? Würde ich daran denken, meinen Blick am Ende auf dem imaginären Gegner ruhen zu lassen und mich zu verbeugen? All die zweifelnden Stimmen, die mich die letzten Wochen geplagt hatten, verstummten nun und ich war nur noch bei mir, als ich mich verbeugte, mit einem kräftigen „Pinan Nidan!“ den Namen der Kata ansagte und den ersten Schlag nach links setzte.

Monatelang hatte ich die Choreografie aus verschiedenen Blocks und Schlägen geübt und nun konnte ich die Reihenfolge der Techniken im Schlaf. Ich legte so viel Kraft und Ausdruck in die Kata, wie ich nur konnte. Als ich fertig war, und mich verbeugte, hob Holger die Hände. „Super!“, rief er, „Und? War es schlimm?“ „Nein! Gar nicht!“, erwiderte ich und merkte, wie sich Zementsäcke von meinen Gliedern lösten. Meine Eltern, die selbstverständlich zugeschaut hatten, hoben alle Daumen, die sie besaßen und ich strahlte bis über beide Ohren. Als Tim loslegte, kehrte die Nervosität jedoch zurück und ich drückte meine Daumen so fest, dass sie zu schmerzen begannen. Er näherte sich zügig der kritischen Stelle, ich sah, wie es in seinem Kopf ratterte – und er wendete richtig herum! Erleichtert sackte ich in mich zusammen und ließ mich lachend auf den Boden fallen. Wir hatten es geschafft! Wir mussten noch ein paar einzelne Techniken vormachen und einfache Fragen dazu beantworten. Dann stellten wir uns nebeneinander auf. Nachdem er meinem Bruder gratuliert hatte, schüttelte Holger auch mir die Hand und überreichte mir meinen gelben Gürtel mit der passenden Urkunde dazu. „Julie, du hast eine sehr gute Prüfung gemacht!“, lobte er mich und ich löste den weißen Gürtel von meinen Hüften, um meinen neuen umzubinden. Alle gratulierten uns, in mir kribbelte es und ich dachte, ich würde gleich abheben. Ich hatte das Gefühl wiedergefunden, welches so lange verloren gewesen war. Niemals hätte ich gedacht, es an diesem Ort zurückzubekommen.

Ein halbes Jahr später:

Kurzerhand hatten sich meine Eltern dazu entschieden, ebenfalls ins Training einzusteigen. Anfangs hatte ich das ein wenig merkwürdig gefunden, aber sie hatten mich vom Gegenteil überzeugt: Es war lustig, als ganze Familie zum Verein zu gehören. Nun war es wieder Winter und es war wieder klirrend kalt, was an diesem Tag kaum jemanden davon abhielt ins Training zu kommen. Wir waren also eine große Gruppe. Der Trainer, der das Training leitete, holte mich nach vorne, um den anderen mit mir die nächste Übung zu demonstrieren. „Ich drehe mich und bewege mich dabei nach hinten, während Julie Mawashi-Geri zu meinem Bauch tritt“, hallte seine Stimme klar durch den Raum. Ich ging in Position. Der Mawashi-Geri war meine beste Technik und ich war zuversichtlich, das hier hinzubekommen. Ab der Sekunde, in der ich mein linkes Bein zum ersten Mal hob, floss die Dynamik quasi aus mir heraus. Alles in mir schrie: „Weiter, stärker, schneller, mehr!“ Meine Beine flogen nur so durch die Luft. Ein kurzes Zeichen des Trainers und ich stoppte, während ich wieder in die Realität zurückkam. Er lächelte lobend, kurz war es still und plötzlich applaudierten alle. „Sehr gute Technik!“, rief Holger laut. Auch Anna und Moritz hielten sich nicht zurück. Alicia lächelte. Das hier war mein Zuhause und der Moment war wie ein Feuerwerk. Aufbrausend, bunt und wunderschön. Ich wusste, egal was passieren würde, auf diese Menschen konnte ich mich verlassen und zusammen würden wir noch tausende Feuerwerksmomente erleben. Weil das hier nicht das Ende meiner Reise darstellt, sondern den Anfang.

Epilog:

Mittlerweile ist es schon fast zwei Jahre her, dass ich mit Karate angefangen habe, und ich habe es kein einziges Mal bereut. Alicia und ich haben die nächste Prüfung zusammen abgelegt und gemeinsam einen Lehrgang besucht. Wir sind mittlerweile nicht nur gute Kampfpartnerinnen, sondern enge Freundinnen geworden. Anna, Holger und Moritz sind ebenfalls immer an meiner Seite und dann sind da natürlich noch die anderen Trainer sowie all meine Freunde im Verein. Ich bin unendlich froh, sie alle kennengelernt zu haben und Zeit mit ihnen verbringen zu dürfen. Was ich gleichermaßen liebe, ist das Training mit den Kindern, in dem ich den Trainern zur Hand gehen darf. Vielleicht bin ich irgendwann einmal selbst eine Trainerin:). Aktuell bereite ich mich auf meine Grüngurtprüfung im Frühling vor. Was meine

Familie und Mia angeht bin ich wahnsinnig dankbar, dass sie nie müde werden, sich meine Storys aus dem Training anzuhören und generell stets für mich da sind, wo auch immer meine Reise mich noch hinführen wird. Es war an Silvester vor einem Jahr, als ich merkte, dass ich den Wunsch nach neuen Kletterkursen endgültig gehen gelassen habe. Manchmal schaffe ich es noch, in den Ferien oder im Urlaub im Gurt zu hängen und diese Momente zu genießen. Meine Suche hätte jedoch nirgends besser enden können als im Dojo. Auch wenn ich es nie für möglich gehalten hätte, habe ich im Karate eine völlig neue Seite von mir selbst entdeckt, die ich über alles liebe. Und das ist es, was ich euch allen und ganz Europa mitgeben möchte:

Sucht überall nach euch selbst und sprengt eure eigenen Grenzen, denn vielleicht waren diese niemals mehr als eine blanke Illusion.

Von Julia Goldenbaum,
Max-Slevogt-Gymnasium Landau

9d