

# ZÜRISPORT

#1 März 2014

## Freestyle- Dorado

auf der Allmend



## Pascal Störrlein

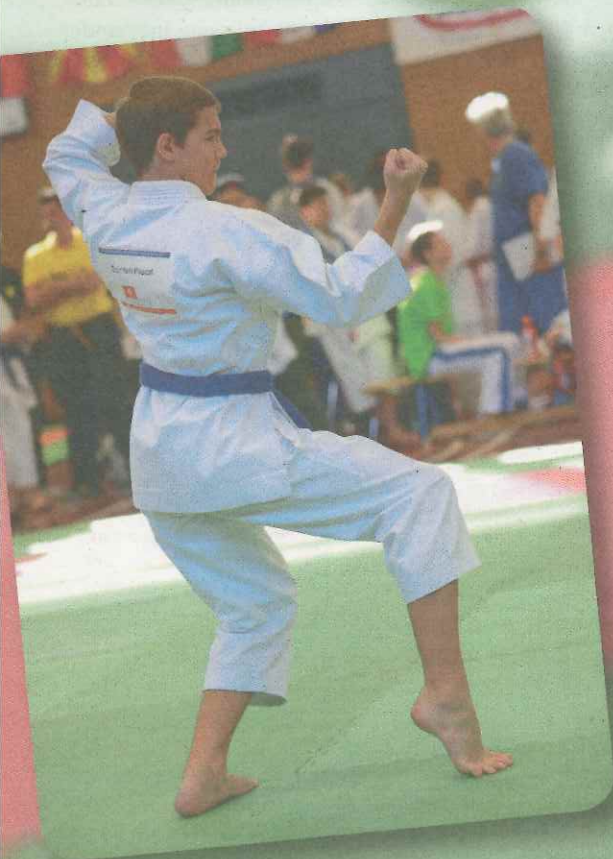
lebt seinen Traum

## In Topform

GC Unihockey

# Leben für den Kata-Traum

Der Zürcher Karateka Pascal Störrlein ist mit 14 Jahren bereits ein erfolgsgewohnter Routinier. Rund 15 Wochenstunden übt er für weitere Erfolge in der Zukunft.



Er verneigt sich. Und dann folgt das einzig Laute während der gut zweiminütigen Kampf-Performance. «Suparinpei», ruft Pascal Störrlein und kündigt damit eine seiner sieben Kata-Vorstellungen an. Sein Körper ist voller Spannung, die Konzentration hoch, sein Blick nach innen gekehrt. Schnelle Kampfelemente reiht er aneinander. Arme, Hände schnellen nach vorn, bremsen abrupt ab und halten anmutig inne. Synchron mit den Bewegungen der Beine geschieht dies. Der ganze Körper befindet sich im Wechselspiel von Bewegung und Stillstand. Alles scheint kontrolliert. Millimetergenau erfolgen die Bewegungen. Dass sich Pascal Störrlein allein auf der hellgrünen Trainingsmatte des Shukokai Karate Dojos in Zürich Wipkingen befindet, ist lediglich der Eindruck von aussen. «Die Gegner sind da, in der Vorstellung», sagt er, «und ich versuche, diese imaginären Widersacher wegzuatmen.» Die Atmung ist ein zentrales Element eines Einsatzes. Sie variiert, ist heftig, dann wieder ruhig. Am Ende tritt auch Coach Gion Honegger wieder in die Raummitte. «Da hat etwas Entscheidendes gefehlt», bemängelt er. Der Kiai: Ein starkes Element, das in jede Kata gehört. Um einen Aufschrei handelt es sich, welcher die Energie aus dem Bauchzentrum symbolisiert.

Es ist Dienstagnachmittag, Pascal Störrlein befindet sich in der zweiten Trainingseinheit dieses Tages. Je morgens und nachmittags übt er im Trainingslokal unter Honegger – in der Regel einmal alleine und einmal in der Gruppe. Rund 15 Wochenstunden summieren sich

so. Diese Intensität ist möglich, weil der Oberstufenschüler die Sport-Sek besucht und so fürs Training freigestellt wird. «Ich kann Sport und die Ausbildung ideal kombinieren», sagt er. Platz 2 in der Schweizer Meisterschaft seiner Kategorie war ein erster Erfolg. Im Hinterkopf sind höhere Ziele. Internationale Titelkämpfe visiert er an, Europa-, Weltmeisterschaften, «und irgendwann möchte ich auf höchster Ebene Medaillen gewinnen.» Eine erste Möglichkeit dazu könnte sich im Sommer 2015 bieten, wenn die Europameisterschaften in Zürich stattfinden. Doch Pascal weiss: «Der Weg bis dorthin ist noch weit, weitere Topergebnisse braucht es nur schon für die Selektion.»

## Blick über den Horizont

Zum Karate gefunden hat Pascal bereits vor acht Jahren. Er stammt aus einer Familie, in der Sport einen grossen Stellenwert einnimmt und Karate sowohl von der Mutter wie der Schwester ausgeübt werden. Als Sechsjähriger nahm er an einem Ferienkurs des Stadtsportamts teil und «fands cool». Seither hat die japanische Kampfsportart weiter an Bedeutung für ihn gewonnen. «Ich will immer das Optimum geben», sagt der Teenager. Immer? Fast immer. «Vor fünf Jahren gabs auch bei mir eine Krise, wollte ich aufhören», sagt er. Es war eine wichtige Auseinandersetzung. Nach etlichen Gesprächen, vor allem mit der Mutter, kehrte die Freude zurück. Mit Zielstrebigkeit und Ausdauer ist er wieder dabei. «Karate hat für mich viel mit Leidenschaft zu tun», sagt er. Sein Coach vermittelt ihm diese Einstel-

# «Die Puzzleteile müssen ineinandergreifen»

Interview

## Trainer Gion Honegger traut dem Nachwuchskarateka Pascal Störrlein einiges zu.

**Gion Honegger, Sie fördern Pascal Störrlein seit Jahren. Was zeichnet ihn aus?**

Gion Honegger: Pascal ist sehr bescheiden, fast scheu, aber er weiss sehr genau, wohin er will. Er ist mit Leidenschaft dabei, ist ehrgeizig. Er will umsetzen, was ich ihm erkläre, und er spricht auf die Inputs an. Das ist grossartig. Darauf lässt sich bauen.

**Sie arbeiten mit ihm seit er sechs ist. Eine sehr lange Zeit...**

...ja, und da gab und gibt es immer wieder Auf's und Abs. Gerade in schwierigen Phasen hat sich gezeigt, wie wichtig das Menschliche ist. Ohne diese Komponente klappt es nicht.

**Welche Perspektiven sehen Sie?**

Das Potenzial für internationale Erfolge ist da. Schon letztes Jahr belegte er an zwei internationalen Turnieren Podestplätze. Aber weitere Steigerungen sind zwingend. Können wir die Kontinuität weiterziehen, sehe ich die Möglichkeit, in einigen Jahren Medaillen an Europa- oder gar Weltmeisterschaften anzusteuern. Das Nahziel ist die Selektion

für die EM 2015 in Zürich. Mit dem Sieg beim Swiss Karate Open in Wallisellen Ende Februar unterstrichen wir unsere Ambitionen nachhaltig. Langfristig heisst es, sich Richtung Elite zu bewegen. Betonen will ich aber: Ich formuliere für Pascal keine Ziele. Diese müssen in ihm wachsen. Er muss wissen, was er will. So gesehen sind seine Ziele meine Ziele.

**Wie gehen Sie vor?**

Wir versuchen, zusammen einen auf ihn zugeschnittenen Weg zu definieren und diesem zu folgen. Sich stetig entwickeln und verbessern ist gefragt. Dazu aber ist weit mehr gefragt als unsere Zusammenarbeit, das Training. Puzzleteile müssen ineinandergreifen. Sein Umfeld muss in eine Richtung zielen. Derzeit gelingt dies Pascal, dessen Eltern, die nicht zuletzt hohe finanzielle Aufwendungen aufbringen, ich, der Sportmediziner Dr. René Zenhäusern und Rinaldo Manferdini, der fürs Mentaltraining zuständig ist sowie der Verband Swiss Karate. So werden Pascals Träume realistische Ziele.

lung täglich und lebt sie ihm vor. Üben, üben, üben, heisst die Devise, immer wieder von Neuem. Und nach Misserfolgen wieder aufstehen. Dario Cologna und Stanislas Wawrinka dienen als Beispiele, wohin diese Mentalität führen kann.

In Pascals heutigem Umfeld ist das Verständnis für die Sport-Leidenschaft vorhanden. Coach Honegger baut ihn auf, ebenso seine Familie. Aber auch in der Schule wird er unterstützt – auch wenn

Störrlein und sein Trainer auch nach Japan ausrichten: «Der Karatesport in Europa befindet sich zwar auf einem hohen Niveau, wer aber weiterkommen will orientiert sich an Japan.»

Vor zwei Jahren sind Trainer und Athlet begleitet von der ganzen Familie Störrlein sowie einigen weiteren Zürcher Karateschülern ins Land der aufgehenden Sonne gereist. Anschauungsunterricht konnten sie geniessen. «Ich traf auf viel Neues, Unbekanntes,

## «Karate hat für mich viel mit Leidenschaft zu tun.»

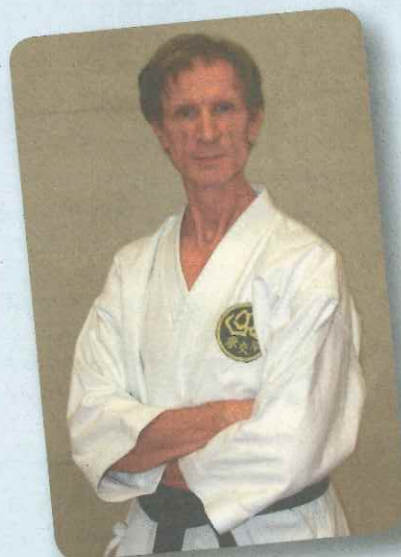
der Bezug zum Karate ab und zu fehlt. Mit einem Lächeln sagt Pascal: «Viele meiner Klassenkameraden sind Fussballer und Eishockeyspieler, und sie haben oft eine falsche Vorstellung von Karate. Sie bringen dieses mit sich Verprügeln in Verbindung.» Indem er seine Kata vorführt, gelingt es aber, mehr Verständnis zu wecken.

### Anschauungsunterricht in Japan

Karate ist hierzulande wenig verankert. Die ganz im Süden Japans liegende Insel Okinawa gilt als dessen Wiege. Und Japan ist nach wie vor die Karate-Hochburg. So gewannen die Japaner an den vorletzten Junioren-Weltmeisterschaften von den sechs (Kata-) Goldmedaillen deren fünf sowie eine silberne Auszeichnung. Naheliegender daher, dass sich Pascal

gleichzeitig aber Vertrautes», erinnert sich Pascal. Besonders aufgefallen ist ihm der Trainingseifer der japanischen Kollegen: «Die standen regelmässig fünf Stunden in Folge auf dem Trainingsplatz.» Diese Reise und dieses Aufeinandertreffen haben zu neuer Motivation und Überzeugung geführt. «Ich brauche mich nicht zu verstecken», sagt Pascal Störrlein. Und vielleicht bieten sich bald weitere Perspektiven. Etwa im Hinblick auf 2020. In Tokio finden dann die Olympischen Spiele statt, und die Möglichkeit, dass Karate dann erstmals ins Olympische Programm Aufnahme findet, ist nicht ausgeschlossen. Denn, in welchem Land käme diese besser zur Geltung?

Text: Jörg Greb  
Foto: Mark Lyner



Mit seinem Engagement im Jugendsport, als Lehrer und Trainer hat Gion Honegger viel zur Förderung des Karate in der Stadt Zürich beigetragen. Er erhielt 2007 den Sportförderpreis der Stadt.

**Schnuppertraining-Anmeldung:**  
[www.karate-zuerich.ch](http://www.karate-zuerich.ch)