

SKEMA: Verantwortung für das Leben übernehmen

Die 1983 ins Leben gerufene Luzerner SKEMA Schule im Fluhgrund (bei EWL-Gebäude) hat sich zum hohen Ziel gesetzt, asiatische Kampfkünste in ihrer ganzen Tiefe zu unterrichten. Seit bald 30 Jahren erlernen die Schüler aller Altersklassen in Luzern nicht nur die Selbstverteidigung, sondern auch, wie man gegen Krankheiten vorbeugt und allfällige Therapien zur Genesung des Körpers unterstützt.

SKEMA-Instruktoren (Suny Kamay Energy and Martial arts Academy), unter ihnen auch der Luzerner Markus Bühlmann, absolvieren in regelmässigen Abständen Ausbildungs- und Trainingsaufenthalte im Welthauptquartier auf den Philippinen. Sie können dort am Ursprungsort der Kampfkunst im täglichen Austausch mit den Meistern aus aller Herren Länder ihr Wissen vertiefen und ihre Erfahrungen in ihrer Heimatland Schweiz zurückbringen. Damit wird der eigentliche Kern, die laufende Weiterentwicklung, gefördert. In den Schulen können sowohl Stile zur Selbstverteidigung als auch solche zur Gesunderhaltung erlernt werden. Zudem werden spezielle Kinder- und Jugendtrainings angeboten.

Reflexe- und Gefühlsschulung
«Damit kann für alle, unabhängig von Geschlecht und Alter», so Markus Bühlmann, «ein sehr wichtiger Beitrag zur Volksgesundheit geleistet werden.» Für Nichtwissende steht diese Aussage damit im krassen Gegensatz zum Begriff Kampfkunst. Aus Filmen und Büchern wird einem schliesslich überliefert, dass Faust- und Waffenkonfrontationen stets mit dem Tod oder zumindest mit schweren Verletzungen enden. Die Geschichte zeigt aber, dass solche Kämpfe jeweils aus der Notwendigkeit entstanden, sich selbst und/oder die Angehörigen zu verteidigen. «Wer Kampfkunst im echten Sinn betreibt, der sucht niemals die direkte Konfrontation», betont Markus Bühlmann. Wer verschiedene Stilrichtungen, wie beispielsweise Wing Chun Kung Fu, Eskrima oder Ta Kuen Tao Kung Fu über Jahre hinweg täglich trainiert, erlernt diese Künste aus anderen Überlegungen. «Ich wollte ganz einfach die Verantwortung für mein Leben selbst übernehmen», betont Jolanda Weiss aus Emmenbrücke. Besonders gefällt der 30jährigen, dass zur Aus-

übung ihres Sports weder rohe Kraft und extreme Kondition noch eine besondere Akrobatik notwendig sind. Dafür werden in den Räumen im Fluhgrund mit speziellen Übungen das Gefühl und die Reflexe geschult.

Der Kampf findet immer statt Trainingseinheiten also, die von Frauen, Männern und Jugendlichen bis ins hohe Alter praktiziert werden können. Im überlieferten Sinn finden für die SKEMA-Schüler die Kämpfe nicht auf der Strasse, sondern im täglichen Leben statt. Der Kampf ums (wirtschaftliche) Überleben, sich in aufgestauten Stresssituationen selbst zu überwinden, sich im beruflichen und privaten Umfeld zu behaupten: sie alle sind wiederkehrende Begebenheiten, denen der Mensch im Lauf seines Lebens stets begegnet. «Menschen, die eine asiatische Kampfkunst über längere Zeit betreiben», weiss Bühlmann aus vielfacher Erfahrung, «stärken automatisch ihr Selbstbewusstsein und treten ganz anders auf als vorher.» Gleichermassen werden sie viel weniger mit negativen Lebenssituationen konfrontiert.

Ruhig und ausgeglichen sein
Genau deshalb nutzen viele Schüler die Möglichkeit, sich weitere Methoden zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele im Zusammenhang mit der Kampfkunst anzueignen. Dazu gehören Tai Chi und Chi Kung, die ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM haben. «Hier wird besonders Wert auf ein sanftes und ausgeglichenes Training gelegt», so Markus Bühlmann. Aufgrund der positiven Wirkung auf den Organismus und Bewegungsapparat empfehlen immer mehr westlich Ärzte Tai Chi und Chi Kung zur

Prävention und Rehabilitation. Speziell bei älteren Menschen reduziert sich durch die Förderung des inneren Gleichgewichts zum Beispiel das Sturzrisiko. Ob Erwachsene oder Kinder: Das Training fördert sowohl Beweglichkeit und Körperhaltung als auch Kraft und Konzentration. Dank der sich angeeigneten Abläufe können die Fähigkeiten im Alltag umgesetzt und zum Ausdruck gebracht werden. «Stressgeplagte Berufsleute finden zurück zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.» Vorteile, die man sich eigentlich zu eigen machen sollte.



«Der Traum vom Eigenheim»

Ob Einfamilienhaus oder Stockwerkeigentum: Der Wunsch nach einem Eigenheim ist stark verbreitet. Tiefe Zinssätze bieten eine einmalige Chance, sich den Eigenheim-Wunsch zu erfüllen.

Fabian Felder, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, ein Haus oder eine Eigentumswohnung zu erwerben?

Die historisch tiefen Zinsen von unter drei Prozent sind sicherlich verlockend und bieten vielen Personen die Chance, ihren Eigenheim-Traum zu erfüllen. Dabei ist aber Vorsicht geboten, denn die Zinsen dürften langfristig wieder steigen. Das heisst, es muss auch im jetzigen Zeitpunkt sorgfältig geprüft werden, ob man die Hypothekarzinsen noch zu finanzieren vermag, wenn diese bei 4,5 oder 5 Prozent liegen. Ansonsten kann das Eigenheim schnell zu einer schweren finanziellen Belastung werden. Somit ist der Zeitpunkt für den Immobilien-Erwerb momentan zwar günstig, jedoch für jeden Einzelnen nur dann optimal, wenn die Tragbarkeit auch bei steigenden Zinsen gesichert ist.

Mit welcher Hypothek profitiere ich am besten von den historisch tiefen Zinsen?

Welche Hypothek gewählt werden sollte, muss aufgrund der Bedürfnisse des Kunden und deren Risikobereitschaft beziehungsweise Risikofähigkeit in einem persönlichen Gespräch definiert werden. Für Kunden, die Planungssicherheit suchen, ist gegenwärtig sicherlich eine längerlaufende Festhypothek zu empfehlen, da sich die Sätze auf sehr niedrigen Niveaus befinden und diese in der langfristigen Tendenz eher steigen werden. Um den für sich persönlich optimalen Hypothekar-Mix definieren zu können, vereinbart man am besten einen Termin mit seinem Kundenberater.

Was muss ich beachten, damit der Eigenheim-Traum nicht zum Albtraum wird?

Als Faustregel gilt, dass 20 Prozent der Kaufsumme mit Eigenmitteln finanziert werden müssen und somit für 80 Prozent die Aufnahme einer Hypothek möglich ist. Dabei erfolgt eine Aufteilung der Finanzierung in eine erste (ca. 65 Prozent der Kauf-

summe) und eine zweite Hypothek; letztere muss innert zehn bis 20 Jahren zurückbezahlt werden. Grundsätzlich gilt, dass Zins-, Amortisations- und Nebenkosten (Heizung, Elektrizität, Wasser) nicht mehr als ein Drittel des monatlichen Nettoeinkommens betragen sollten. Und dabei ist – wie bereits erwähnt – bei den Zinskosten mit 4,5 Prozent Hypothekarzins zu kalkulieren.

Und wie finde ich den idealen Hypothekar-Partner?

Vertrauen Sie auf eine Bank, die sehr gute Kenntnisse über den Immobilienmarkt hat. Ein Kundenberater, der Ihren regionalen Immobilienmarkt und dessen Besonderheit kennt, kann Ihnen in der Beratung einen echten Mehrwert bieten. Lassen Sie sich von einer Bank beraten, die in Ihrer Nähe ist und auf die Sie sich verlassen können.



Herr Fabian Felder, LUKB am Löwenplatz

Bei Fragen wenden Sie sich an Fabian Felder, Kundenberater der Luzerner Kantonalbank am Löwenplatz, Zürichstrasse 12 in Luzern (Direktwahl 041 206 37 82) oder informieren Sie sich unter www.lukb.ch.

 **Luzerner
Kantonalbank**

Meine Bank