Unter Kampfkunst oder Kampfsport versteht man im Allgemeinen Angriff und Technik, eben Kunst, kein plumpes Prügeln. Ein Gegner soll bezwungen und besiegt werden. Man misst sich mit seinem Gegenüber, es ist ein Gegeneinander. Gezielte Tritte oder Griffe werden erlernt, um den Angreifer angriffsunfähig zu machen, ihn zum Selbstschutz

es gibt ein leben neben

aikido

zu verletzten. Es ist die Kombination aus Kampf und Sport.

Aikido ist vielleicht ein bisschen mehr. Man könnte von einer sportlichen Philosophie oder philosophischem Sport sprechen. Hier geht es um mehr, als Kraftaufbau und Kampftechnik. „Es ist erstaunlich, was mental dabei abgeht," sagt Jörg, Aikido-Schüler im Kyushin-Do Aikidoverein in Hannover e.V. Seit einem Jahr ist er dabei, wollte sich mehr bewegen und Sport machen. Beim Schnupperkurs hat er schnell gemerkt, dass hier auch eine Denkweise praktiziert wird. Das gefiel ihm und er blieb. Aikido ist aber keine Religion, sondern eine Defensive Kampfkunst. Das heißt, man lernt sich zu verteidigen, Angriffe abzuwehren. Es geht nicht darum, den Gegner zu verletzten, im Gegenteil, genau das soll vermieden werden. Beim Aikido geht es um ein Miteinander, nicht um ein Gegeneinander. Wettkämpfe gibt es nicht, keine Gewinner, keine Verlierer. „Man gewinnt durch Erfahrung", sagt Ahmed Zech, Meister des Kyushin-Do Aikidoverein. „Jeder arbeitet an sich selber und probiert, seine eigenen Fähigkeiten voran zu bringen. Es ist höchsten ein Kampf gegen sich selbst." Als Meister leitet Ahmed Zech die Kurse, ist also Lehrer.

Gelehrt werden Techniken, um einen möglichen Angreifer abzuwehren. Auffallend sind die fließenden Bewegungen. Keine harten Blocks. Die Dynamik und Kraft des Gegners sollen gegen ihn selbst gelenkt werden. Man greift nicht an. Es hat den Anschein, als würde man den Angreifer so lange abwehren, bis dieser das Interesse verliert und von einem ablässt. Ein bisschen belehrt man ihn. Ahmed Zech zeigt in verschieden Demonstrationen, wie ein Angreifer abgewehrt und auf die Matte geschickt wird. In der Bewegung stockt er und sagt: „Seht ihr, jetzt könnte ich ihm das Ellenbogengelenk brechen. Das ist aber nicht Aikido. Ich werfe ihn zu Boden und begegne ihm nicht mit der gleichen Aggression, wie er mir." Beim Probieren der gezeigten Technik wird schnell klar, so leicht und locker, wie es aussieht, ist es nicht. Der Bewegungsfluss braucht viel Training.

Frauen und Männer trainieren hier zusammen. Es gibt eine Kinder-, eine Jugend- und eine Erwachsenengruppe. Besondere motorische Fähigkeiten sind nicht wichtig, als Ausrüstung reicht eine bequeme Hose und ein T-Shirt. Fortgeschrittene und Anfänger üben gemeinsam. Auch hier greift die Philosophie des Aikido: Da jeder für sich trainiert, benötigt man keine Fortgeschrittenen- oder Anfängergruppen. Aikido hilft auch im Alltag. Schwierige Situationen können so leichter gemeistert werden. „Ich trage den Kopf jetzt schon etwas höher, etwas selbstbewußter. Verteidigen könnte ich mich schließlich", sagt Kursteilnehmerin Frauke. Anwenden mußte sie das Gelernte aber bisher noch nicht. Gut für den Angreifer, denn auch wenn es eine defensive Kampfkunst ist, es bleibt eben doch eine Kampfkunst und der Flug auf die Straße ist garantiert schmerzhafter, als der auf die Übungsmatte.

■ Christian Lawendel, Foto: Mark Mühlhaus

weitere Infos unter www.kyushindo.de