Harmonie und Lebensenergie

Kampfsport | Der Aikido-Club Calw betreibt eine Sportart, die eigentlich gar keine richtige Sportart sein will

Jeden Freitagabend verwandelt sich die alte Turnhalle auf dem Wimberg in eine japanische Exklave. Dann trainiert hier der Aikido-Club Calw – ganz im Sinne der fernöstlichen Traditionen.

■ Von Tim Geideck

Gefühlt minutenlang sitzen die Calwer Aikidoka stumm auf der Matte und schauen auf das an der Wand hängende Foto von Ueshiba Morihei, der in der ersten Hälfe des 20. Jahrhunderts diese Kampfkunst in Japan begründete. Dann verbeugen sie sich konzentriert und grüßen den vor ihnen sitzenden Meister auf Japanisch. Die Sprache beherrscht hier zwar niemand und auch das Foto von Ueshiba Morihei dient eher als Fixpunkt während der Konzentrationsphasen denn als Personenkult - dennoch achtet der Aikido-Club Calw sehr auf die Tradition. »Sobald das Foto hängt, wird die Halle zu einem Dojo«, verdeutlicht Trainer Oliver Tiedje.

Karate Kid und Zengarten

Freilich: Die Mitglieder des Aikido-Clubs lesen nicht den ganzen Tag Mangas und essen nicht jeden Tag Sushi. Die wenigsten haben jemals japanischen Boden betreten. Und dennoch geht es bei dieser Kampfkunst nicht allein um den Sport, sondern vor allem um die Kultur aus Fernost. In den 1980er-Jahren, als Filme wie »Karate Kid« im Kino lieerlebten asiatische Kampfsport-Disziplinen einen Boom in Deutschland – auch Aikido. »Das war eine Zeit, in der Japan sehr en vogue war. Da hatte jeder Zweite seinen Zengarten«, erinnert sich Tiedje. Logischerweise erreichte dieser Boom nicht nur Calw, sondern auch umliegende Städte und Gemeinden. Noch heute existieren Aikido-Gruppen in Simmersfeld, Bad Teinach, Böblingen, Herrenberg und Leonberg. Die Nachbarschaft ist intakt, oft besuchen die Calwer Aikidoka das Training der anderen Gruppen - zumal sie die alte Turnhalle auf dem Wimberg nur einmal pro Woche nutzen dürfen.

Nicht berühren!

Dass Aikido so verbreitet ist, hat auch mit dem besonderen Charakter dieser Kampfkunst zu tun. Ai ist das japanische Wort für Harmonie, Ki für Lebensenergie. Was damit gemeint ist, kann man schon beim Aufwärmprogramm der Calwer Aikidoka sehen. Wie ein Schwarm Bienen rennen sie kreuz und quer über die Matten. Die Aufgabe: sich dabei nicht berühren. »Das ist etwas, was man dann auch beim Samstagseinkauf sinnvoll anwenden kann«, grinst Tiedie.

wenden kann«, grinst Tiedje. Als die Aikidoka schließlich mit dem eigentlichen Training beginnen, wird klar, wo die Unterschiede zum klassischen Kampfsport liegen: Man begegnet sich nicht als Gegner, es gibt keinen Wettkampf. Zwangsläufig schlüpft zwar ein Aikidoka in die Rolle des Angreifers, seine Attacke mit der Faust oder mit stumpfen Waffen wird jedoch ohne einen Gegenangriff abgewehrt. Stattdessen wird versucht, eine günstige Position einzunehmen, die Energie des Angriffs aufgenommen und mit diesem Schwung den Angreifer mit einer standardisierten Technik - etwa per Wurf -

außer Gefecht zu setzen.

»Aikido ist auch sehr für Junge oder Alte geeignet, weil man nicht viel Kraft benötigt, aber nicht für diejenigen, die ihre Kräfte messen wollen«, erklärt Tiedje. Auf die Frage, welches die entscheidende körperliche Fähigkeit beim Aikido sei, antwortet der Trainer kurz und knapp: »Gar keine.«

Das Zentrum kontrollieren

Entscheidender Aspekt des Aikido sei es laut Tiedje, nicht nur sein eigenes Zentrum, sondern auch das des Angreifers permanent zu kontrollieren - ohne Aggression. Es reicht ein Schritt zur Seite und schon sei man in einer günstigen Position, durch die man einem Faustschlag nicht frontal mit einem Gegenschlag begegnen muss. Genau das ließe sich auch auf Konfliktsituationen im Alltag und sogar in der Politik anwenden. Der Schritt zur Seite sei, so Tiedje, oft effektiver, um eine günstigere Position zu erhalten, zum Beispiel in einer Diskussion. Dahinter steckt nicht zuletzt das asiatische Prinzip, das Gesicht zu wahren. »Aikido ist schon ein bisschen mehr als nur eine Sportart. Es ist eine Philosophie«, verdeutlicht Tiedje, verweist aber auch auf den sportlichen Aspekt: »Wenn mich einer nachts auf einem dunklen Bahnhof angreifen würde, könnte ich mich schon verteidigen. Aber man wird ja schon allein deshalb viel seltener Opfer, weil man durch Aikido viel selbstbewusster dasteht. Es werden der Körper und die Persönlichkeit geschult.«

Wie ein Musikstück

Anhand der verschiedenen Gürtelfarben, die die Calwer Aikidoka tragen, sieht man allerdings: So ganz ohne Wettbewerb kommt dann auch Aikido nicht aus. Tiedje räumt ein: »Man braucht halt hin und wieder eine Bestätigung, wo man so steht.« Um die nächsthöhere Gürtelstufe zu erlangen, muss man auch bei Aikido Prüfungen ablegen. 15 verschiedene Angriffsformen existieren, auf die man mit 21 standardisierten Techniken reagieren kann. Nicht jeder Angriff lässt sich mit jeder Technik kombinieren, weshalb die Gesamtzahl der infrage kommenden Bewegungen auf den ersten Blick sehr übersichtlich ist. Langweilig sei Aikido deswegen aber nicht, unterstreicht Tiedje, da man die Bewegungen mit unterschiedlich ausführen kann. Man könne das mit einem Musikstück vergleichen: Die Noten sind immer gleich, jeder Künstler interpretiert den Song aber anders.

Besonderer Charakter

Auffallend ist die hohe Zahl an Nachwuchskämpfern im Verein: Etwa ein halbes Dutzend erwachsene Aikidoka steht mehr als doppelt so vielen Kindern und Jugendlichen gegenüber. Gerade bei ihnen sei Aikido aufgrund des besonderen Charakters attraktiv. »Die Kinder werden selbstbewusster und lernen, sich zu verteidigen - aber es gibt überhaupt keinen Wettkampfgedanken. Das ist nichts für Kinder, die sich prügeln wollen«, sagt Tiedje, der auch zweiter Vorsitzender des Calwer Aikido-Clubs ist.

Dennoch: Ab einem Alter von 14, 15 Jahren sei schwierig, die Leute bei der Stange zu halten. Der Verein sei daher auf der Suche nach weiteren Mitstreitern. Wer Aikido kennenlernen wolle, könne

einfach freitags ab 18 Uhr (Kinder und Jugendliche) oder ab 19.15 Uhr (Erwachsene) in die alte Turnhalle auf dem Wimberg kommen.

Lächeln im Gesicht

Einer, der auch mit seinen 15 Jahren bei der Stange bleibt, ist Lasse Tiedje, Sohn des Trainers. Dass er gerade von einer Siebenjährigen in die Knie gezwungen wird, die zwei Köpfe kleiner ist, stört ihn nicht. Mit einem Lächeln im Gesicht richtet er sich wieder auf und sagt: »Dieses harmonische sich selbst verteidigen finde ich ganz toll. Jeder kann die Kraft des anderen nutzen. Und da wird man dann auch schon mal von einem kleinen Mädchen auf die Matte gelegt.«



Den Gegner mit wenig Kraftaufwand auf die Matte legen – das ist das Prinzip von Aikido.



Beim Aikido kommen auch stumpfe Waffen wie etwa Holzschwerter zum Einsatz.



Lasse Tiedje bekommt es vorgeführt: Beim Aikido kann man auch gegen deutlich kleinere Gegner das Nachsehen haben. Fotos: Geideck