

Aikido – japanische Bewegungskunst

Der Weg zur Harmonie



*Wer so durch die Luft fliegt,
muss richtig fallen können. Das
kann und muss man lernen.*

■ VON JAN LEHMANN

Die weit geschnittenen Judoanzüge rascheln, die Rollenden kommen sich gefährlich nahe, doch Zusammenstöße gibt es keine. Eines der Wesensmerkmale des Aikido ist die Körperkontrolle. Deshalb sind es auch keine gewöhnlichen Purzelbäume, die hier geschlagen werden, sondern präzise, geschmeidige Drehungen. In der mit lindgrünen Matten ausgestaffierten Halle im Gewerbegebiet Uffhausen ist der Trainingsraum des Freiburger Aikikai-Vereins. Etwa 30 Aikidoka im Alter zwischen 25 und 55 sind heute Abend gekommen. Es wird eng in der Halle. Zum Aufwärmen üben die Trainierenden weiche Rückwärtsrollen.

Aikido ist keine Einzeldisziplin, sondern ein Partnersport. Soweit man hier überhaupt von Sport reden kann – eigentlich ist es eher eine

Bewegungskunst. Nach dem Aufwärmen und ein bisschen Yoga gehen die eigentlichen Zweierübungen los. Spontan finden sich Paare zusammen. Ob der Partner groß oder klein, jung oder alt, Anfänger oder Fortgeschrittener ist, ist dabei egal. Trainerin Jutta Subramani, Trägerin des dritten Dans, also des dritten von maximal acht Meistergraden, führt die erste Übung vor: Angriff, Wegdrehen, Abwehr mit gestrecktem Arm. Der Angreifer gleitet rücklings zu Boden.

Bald darauf ist die Halle ein Meer aus wirbelnden Körpern. Die Partner streben aufeinander zu, drehen sich elegant umeinander und stoßen sich wieder ab, fast wie Tangotänzer. Ihre Bewegungen sind fließend – mehr choreografische Figur als tatsächliche Kampfhandlung. Und so soll es auch sein: „Aikido ist mehr Miteinander als Konfrontation“, sagt Werner Venzl, Trainer und langjähriges Mit-

glied des Aikikai-Vereins. Anders als Kampfkünste wie Judo, Karate oder Taekwondo zielt Aikido nicht auf tätliche Auseinandersetzung und Wettkampf.

Vielmehr auf den „Weg zu Harmonie und innerer Kraft“, wie man die Worte Ai (Harmonie), Ki (Energie) und Do (Weg) übersetzen kann. Die Energie des Angreifenden wird nicht abgeblockt, sondern aufgenommen und umgeleitet. Statt Muskelkraft sind vor allem Geschicklichkeit und Konzentration gefragt. „Es geht darum, die eigene Mitte, also das Gleichgewicht zu finden – und wieder zu verlieren“, erklärt Christine Schweiger, Trägerin des ersten Dan. Jeder Aikido-„Kämpfer“ ist mal Angreifer und mal Abwehrender, mal Über- und mal Unterlegener. Ein anderer Aikidoka drückt es so aus: „Man fällt ständig auf die Klappe und steht wieder auf. Das stärkt den Lebensmut.“

Hinter solchen Sätzen – man ahnt es – steckt mehr als das bloße Erlernen von Körperbeherrschung. Es gilt zwar keine armdicken Lehrbücher zu studieren, aber doch eine Philosophie, ein Ideal der Toleranz und des gegenseitigen Respekts. So ist es unter Aikidoka zum Beispiel üblich, sich im Anschluss an jede Übung nach japanischer Art vor seinem Partner dankend zu verbeugen. Auch Disziplin ist wichtig: Trainee Jutta Subramani braucht nur zweimal in die Hände zu klatschen, und schon hocken sich die Eleven in langer Reihe an eine Wand der Halle und warten auf neue Instruktionen.

Es macht Spaß, den Aikidoka zuzusehen. Die schwingvollen Würfe und Hebel haben ihren ästhetischen Reiz. Nach und nach werden die tänzelnden Auseinandersetzungen intensiver. „Lasst mehr Energie entstehen“, fordert die Trainerin. Bald fließt der Schweiß in Strömen. Einer nach dem anderen landet sanft auf der Matte. Die Gesichter zeigen äußerste Wachsamkeit und Freude. Während der Übungen wird viel geredet, schon deshalb, weil sich die wechselnden Partner immer wieder auf einander abstimmen müssen.

„Was mir besonders gefällt, ist das Klima im Verein, der offene Umgang miteinander“, schwärmt Lou Hagbarth. Die 52-Jährige ist erst seit kurzem dabei und „absolute Anfängerin“, wie sie versichert. Trotzdem wurde sie von den Fortgeschritteneren Aikidoka sofort integriert. Für die Erfahrenen ist es die Chance, sich als „Lehrmeister“ zu probieren. Sechs Mal pro Woche findet im Vereinsquartier Training statt. Lou Hagbarth kommt, so oft es geht. Die Körperarbeit hilft ihr, den Arbeitsstress zu vergessen und macht den Kopf frei. „Das ist jedes Mal wie ein Kurzurlaub“, findet Werner Venzl. Danach, sagt er, sei man auch im Alltag aufmerksamer und konzentrierter.



Nutze die Kraft des Gegners.

Einsteigen ist also leicht. Auch das Alter spielt keine Rolle. Morihei Ueshiba, der große Meister und Begründer des Aikido, soll mit 55 Jahren auf der Höhe seines Könnens und unbesiegbar gewesen sein. Seine Kunst ist für Normalsterbliche freilich in galaktischer Ferne. Obwohl es auf den ersten Blick recht einfach aussieht – um die Grundtechniken des Aikido zu beherrschen ist bei wöchentlichem Training mindestens ein Jahr nötig.

Und weil es gerade für absolute Novizen schon mal frustrierend sein kann, nur alte Hasen um sich zu haben, bietet der Verein Anfängerkurse an. Wer schon weiter ist, kann sich darüber hinaus in überregionalen Workshops mit auswärtigen Meistern schulen.

Wie beliebt diese junge japanische Disziplin ist, zeigt die ständig wachsende Zahl an Vereinen und Mitgliedern in der Region. Über 100 Mitglieder verzeichnet der Aikikai, der älteste Verein in Freiburg mittlerweile. Der Club war 1976 einer der ersten in Deutschland. Ergo feiert er dieses Jahr schon seinen 30-jährigen Geburtstag. Der lange Atem, den diese faszinierende Bewegungskunst braucht, findet also in der Vereinsgeschichte seine Entsprechung. Glückwunsch!

i Anfängerkurse des Aikikai Freiburg e.V. finden immer montags, von 17.30 bis 19 Uhr, in der Lörracher Straße 39a statt. Telefon: 0761/281798 oder 0761/39360. Im Internet: www.aikikai-freiburg.de.

■ Zur Geschichte des Aikido

Aikido ist eine noch junge japanische Kampfkunst. Sie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Morihei Ueshiba (1883 – 1969) entwickelt. In seiner Technik ließ er verschiedene Kampfkünste und später auch meditative Aspekte zusammenfließen. Da er unter anderem den Umgang mit Schwert, Messer und Stock beherrschte, wird Aikido zum Teil auch mit (hölzernen) Trainingswaffen praktiziert.

Im Unterschied zu vielen anderen Kampftechniken ist es beim Aikido das Ziel, die Kraft eines Angreifers aufzunehmen und durch Körperbeherrschung sowie geschickte Hebel und Würfe von sich abzulenken. Dabei spielt Atemkraft eine größere Rolle als Muskelkraft. Einer Anekdote nach soll Ueshiba einmal den besten Ringer Japans aufgefordert haben, ihn hochzuheben. Der Ringer schaffte es nicht, obwohl der Aikido-Meister nur 1,55 Meter groß war. Sein Kommentar: „Ich bin in Einheit mit dem Universum. Wer kann das bewegen?“

In den 1950-er Jahren kam Aikido erstmals nach Europa, seit etwa 1960 wird es auch in Deutschland gelehrt. Fortgeschrittene Aikido-Lehrer erkennt man am dunkelblauen oder schwarzen Hakama, einer Art Hosenrock, die ab dem ersten Dan (in Tokio registrierter Meistergrad) getragen werden darf.