

Der Weg der Harmonie

Aikido-Bundestrainer gibt sein Wissen in der Korber Remstalhalle weiter

VON UNSEREM MITARBEITER
MANUEL MÜLLER

Korb.

Am Samstag und Sonntag hat der Bundestrainer des deutschen Aikido-Fachverbands, Katsuaki Asai, in der Remstalhalle Lehrstunden für Aikidoka aus ganz Süddeutschland gegeben. Der Andrang war groß: Immerhin ist Meister Asai der einzige ständig in Deutschland lebende Aikido-Lehrer, der direkt vom Schöpfer der Kampfkunst, Morihei Ueshiba, gelernt hat.

Meister Asai ist ein netter, freundlicher Mann. Seine 76 Jahre sieht man ihm nicht an. Führt er einen Bewegungsablauf vor, so tut er dies schnell und behände. Sport, vor allem ein so ganzheitlicher wie Aikido, hält eben doch gesund.

Seine Schülerinnen und Schüler, über dreißig Aikidoka jeglichen Alters, die aus ganz Süddeutschland nach Korb gereist sind, knien auf der Matte und lauschen den einführenden Worten ihres Sensei mit ungeteilter Aufmerksamkeit. Schließlich heißt es „Hajime!“ und alle springen auf.

Das Aufwärmtraining beginnt mit Atemübungen und langsamem, bedachtem Lockern des Körpers. Jeder scheint ganz bei sich zu sein, man könnte eine Stecknadel

fallen hören. Die Muskeln sind warm, die Sehnen gedehnt – die Paarübungen können beginnen.

Meister Asai macht eine Bewegungsfolge vor, die die Teilnehmer nachzuahmen haben. Er schreitet über die Matte, kontrolliert mit strengem, aufmerksamem Blick und korrigiert hier und dastellungsfehler oder Griffe. Zu Beginn der Übungen sind die Bewegungsabläufe einiger Aikidoka etwas stockend, doch mit jeder Wiederholung kommt mehr Fluss und Dynamik in die Bewegungen. Ein anschaulicher und eindrücklicher Beleg dafür, dass Übung eben doch den Meister macht.

Auch für Zuschauer ist Aikido äußerst interessant – die Techniken sind darauf ausgelegt, die Energie des Angreifers kontrolliert umzuleiten und ihn kampfunfähig zu machen. Der Angreifer soll hierbei nicht verletzt werden, sondern in eine Position gebracht werden, in der er sich beruhigen und zur Einsicht gelangen kann, von einem weiteren Angriff abzusehen.

Zwischen den Übungseinheiten erzählt Meister Asai von seiner Zeit als Schüler des Aikido-Schöpfers Morihei Ueshiba. Es sind ebenso unterhaltsame wie aufschlussreiche Anekdoten. Man hört ihm gerne zu, wenn er vom harten Training erzählt, von Meister Ueshibas technischer Brillanz und seinen eigenwilligen Lehrmethoden. „Er hat während des Trainings wenig geredet“, sagt Meister Asai. „Die Übungen hat er nur vorgemacht und nicht erklärt. Wir mussten sie dann nachmachen. Wer nicht ganz genau zugeschaut hat, hat Pech gehabt.“

Auch von der Vorliebe Meister Ueshibas für rutschige Strohmatten, die ihm nur ein einziges Mal zum Verhängnis werden, erzählt Meister Asai: „Als er während einer Vorführung ausgerutscht ist, habe ich endlich gewusst, dass er auch nur ein Mensch ist“, sagt er und schmunzelt.

Die Mischung aus körperlichem Training und langen, aber niemals langwierigen Monologen ist perfekt. Auch dem Laien wird klar, dass Aikido mehr ist als nur Sport. Vielmehr handelt es sich um eine bedachte, ganzheitliche Lebensweise: Körper und Geist sollen im Einklang stehen, Gewaltlosigkeit ist oberstes Prinzip. Mehr Aikidoka braucht die Welt.

Aikido

■ Das im 20. Jahrhundert von Meister Morihei Ueshiba entwickelte Aikido ist eine betont **defensive Kampfkunst**. Der Gegner soll vom Aikidoka im Idealfall nicht verletzt werden.

■ Meister Ueshiba dazu: „Wahres Budo (Sammelbegriff für japanische Kampfkünste, Anm. d. Verf.) dient jedoch nicht einfach dazu, den Gegner zu zerstören; es ist viel besser, einen **Angreifer geistig zu besiegen**, so dass er seinen Angriff gerne aufgibt.“

■ Auch deshalb gibt es im Aikido **keine Wettkämpfe**.



Meister Katsuaki Asai (76 Jahre) ist Bundestrainer des Aikikai Deutschland.

Foto: Büttner