

Kampfkunst gegen die Gewalt

Aikido: Seminar in Schorndorf / Aikidoprinzipien in aggressiven Situationen anwenden

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
GISBERT NIEDERFÜHR

Ein wenig seltsam klingt es schon, was Bertram Wohak erzählt. Kämpfen, ohne zu kämpfen. Siegen, ohne dass es einen Verlierer gibt. Aikido aber ist eben ein bisschen anders als all die anderen Kampfkünste – und deshalb auch in völlig anderen Bereichen als dem sportlichen Training einsetzbar.

Drei Tage ist Bertram Wohak in Schorndorf beim Schorndorfer Verein AikiSchoDo. Das Seminar ist ein verspäteter Beitrag zum internationalen Friedenstag der Vereinten Nationen im September. Die Organisation Aiki Extensions will darauf aufmerksam machen, dass asiatische Kampfkunst nichts mit Gewalt zu tun haben muss, sondern sie im Gegenteil sogar verhindern kann.

„In den USA wird Aikido - oder Elemente daraus - schon lange in der Therapie von auffälligen, gewaltbereiten Jugendlichen eingesetzt“, sagt Wohak, der selbst als Körpertherapeut in München arbeitet. „Es hat ein großes Potenzial im Umgang mit Gewaltproblemen.“ Seine Prinzipien lassen sich auf aggressive Situationen im Alltag übertragen.

Wo's Gewinner gibt, gibt's im Grunde nur Verlierer

Kämpfen, um Gewaltbereitschaft abzubauen? Das klingt paradox. Was damit gemeint ist, macht Wohak deutlich in einer für alle Besucher offenen Trainingsstunde. Aikido ist für ihn die höchste Form der Kampfkunst; einfach, weil's hier – anders als beim Judo, Karate oder Taekwondo – keine Wettkämpfe mehr gibt. „Dort wo's Gewinner gibt, gibt's in Wirklichkeit nur Verlierer.“ Aikido will genau das Gegenteil.

Wie aber soll das gehen, wenn gelehrt wird, Angriffe abzuwehren?

Wohak macht es vor. Ein Seminarbesucher wird auserwählt, ihn anzugreifen. Mit der Faust, später mit dem Holzschwert. Und immer wieder laufen die Attacken gleich ab. Wohak weicht ihnen elegant aus, lässt den Angreifer ins Leere laufen oder



Dem Schwert ausweichen und – erst wenn nichts anderes mehr hilft – selbst eine Angriffstechnik verwenden. Bertram Wohak demonstrierte das in Schorndorf mit beeindruckender Eleganz. Erstes Ziel des Aikido aber ist es, den Konflikt friedlich zu regeln. Bild: Steinemann

geleitet ihn scheinbar mühelos zu Boden. Da liegt er dann, und Wohak fragt ihn lächelnd: „Na, wollen wir nicht lieber doch gemeinsam ein Bier trinken gehen?“

Lächelnd den Angriff ins Leere laufenlassen

Wohak lächelt oft an diesem Nachmittag. Er kann sich das leisten, so leicht und elegant, wie er alle Angriffe abwehrt. Das heißt: Er wehrt sie nicht ab. Er lässt sie ins Leere laufen. Wohak: „Wir lassen uns einfach nicht angreifen. Wir gehen nicht gegen die Energie des Gegners vor, ich gehe einfach aus der Linie.“ Aikidotechniken blocken nicht ab wie im Judo oder Karate. Sie entgehen der Energie oder nehmen sie auf

und führen sie – den Gegner am Wickel – weiter. So weit, bis der Gegenüber am Boden liegt und sich überlegt, doch lieber das Angebot auf ein Bier anzunehmen.

„Ziel ist ein Lerneffekt: Es war ein Fehler, anzugreifen“, sagt Wohak. Nur vorder-

gründig gehe es im Aikido um eine Kampfsituation. „Es geht um den Umgang mit Gewalt und Aggression.“ Am Ende sollen beide Kontrahenten etwas gelernt haben. „So“, sagt Wohak, „wird Aikido eine Kunst fürs Leben.“