

Die sanfte Kunst der Bewegung – 20 Jahre Aikido Chur

TEXT UND BILD: PETER DE JONG

Wettkämpfe gibt es keine, Gewichtsklassen ebenso wenig: Im Aikido zählt allein die Selbstverteidigung. Und genau das gefällt Richi Diener, der die gewaltfreie japanische Kampfkunst im Aikido Dojo Chur unterrichtet. Die Schule feiert dieses Jahr ihr 20-jähriges Bestehen.



Die sanfte Selbstverteidigung: Seit 20 Jahren wird Aikido in Chur praktiziert.

Bevor die Übungen in der Trainingshalle des Aikido Dojo Chur am Grossbruggerweg 2 beginnen, versammeln sich die Anwesenden am Mattenrand. Sie sitzen in ihren weissen Trainingsanzügen (Gi) auf den Knien nebeneinander und schauen zur Wand. Dort ist das Bild von Morihei Ueshiba aufgehängt, dem Begründer des Aikido. Dann klatscht der Übungsleiter zweimal in die Hände und verbeugt sich kurz vor dem Bild des Meisters. Seine Schüler machen es ihm nach. Nun kann das eigentliche Training beginnen. Lockerungs- und Dehnübungen machen den Anfang. Dann kommen Roll- und Fallübungen an die Reihe. Die Paare verteilen sich im Raum, verbeugen sich voreinander und beginnen mit der Übung. Einer ist Angreifer, der andere verteidigt sich. Es wird kaum gesprochen. Es zeigen sich immer neue Varianten, wie ein Angriff abge-

wehrt werden kann. Die Übung wird viermal gemacht, dann verbeugen sich beide voreinander, und die Rollen wechseln.

Gewaltfreier Kampf

Das Verneigen sei ein Ausdruck des gegenseitigen Respekts, erklärt Richi Diener das Ritual zu Beginn und am Ende einer Übungsrunde. Er, Träger des 2. Dan, trainiert Aikido in Chur seit Beginn 1998 und startete 2010 zusammen mit Angelika Müller das Kindertraining. Er kann sich ein Leben ohne diese Kampfkunst nicht mehr vorstellen: «Aikido ist für mich ein Lebenselixier», erzählt der pensionierte Sozialarbeiter, «schon nach kurzer Zeit auf der Matte sind die Spannungen des Alltags wie weggeblasen.» Und was ihn an dieser Sportart besonders fasziniert: «Aikido ist eine gewaltfreie Kampfkunst.» Das heisst: Es gibt keine Wett-

kämpfe und damit keine Sieger und Verlierer. Man könne, so Diener, Aikido praktizieren, um ein ausgeglichener Mensch zu werden, aber auch um sich selbst verteidigen zu können, wenn es einmal erforderlich sein sollte. Er selbst suche die Auseinandersetzung aber nicht: «Ich räume vorher das Feld.»

Bei Aikido handelt es sich um eine relativ junge Kampfkunst, begründet vor etwa 100 Jahren von Morihei Ueshiba. 1904, mit 21 Jahren, zog er als Soldat in den Krieg gegen Russland. Nach seiner Rückkehr entwickelte sich Ueshiba zu einem friedlichen Menschen. Eine Haltung, die er später in die Philosophie des Aikido einfliessen liess. Aikido – die drei Silben erklären, worum es geht. «Ai steht für Harmonie, ki bedeutet Energie und do heisst Weg», so Richi Diener. «Ziel ist nicht die Verletzung oder Vernich-

tung des Gegners, sondern die Neutralisierung des Angriffs, indem die Energie des Angreifers umgelenkt wird», erklärt er die Prinzipien des Aikido. Geschult werden sanfte, fließende Bewegungen, die den Gegner «ins Leere» laufen lassen. Er verliert das Gleichgewicht und wird gezwungen, seinen Angriff aufzugeben. Praktiziert wird die Kampfkunst mit oder ohne Waffen. Bei diesen handelt es sich um Schwerter oder Messer, die jedoch aus Holz nachgestellt sind.

Für Jung und Alt geeignet

Aikido ist in jedem Alter erlernbar – und hilft im Alltag weiter. «Es schult Konzentration und Beweglichkeit und stärkt Kraft und Kondition», sagt Richi Diener. Das Aikido Dojo Chur wurde vor 20 Jahren von Koni Reutemann gegründet. Unter der Leitung des erfahrenen Schwarzgurtträgers (5. Dan) praktizieren derzeit 25 Männer und Frauen, Anfänger und Fortgeschrittene, diese Sportart. Doch auch für Kinder ist Aikido eine Bereicherung. 15 Mädchen und Buben zwischen 9 und 14 Jahren werden in der Kampfkunst unterrichtet, lernen Rollen und Fallen, Umgang mit Nähe und Distanz. «Unsere Anliegen für die Kinder sind: das Selbstvertrauen stärken, die Freude an Bewegung fördern und die sozialen Kompetenzen erweitern», betont Diener. Ob Jung oder Alt: Alle sind zu einem unverbindlichen Schnuppertraining eingeladen, Kinder am Mittwoch von 17.45 bis 19 Uhr, Erwachsene am Montag und Mittwoch von 19.15 bis 20.30 Uhr.

www.aikidochur.ch