

# Friedliche Kampfkunst

Aikido dient der Selbstverteidigung – der Gegner soll nicht verletzt werden

**K**latsch! macht es. Und wieder: klatsch! Im „Dojo“ des Eimsbüttler Turnvereins segeln Körper durch die Luft und landen geräuschvoll auf blauen Matten. Als Dojo bezeichnet man die Übungshalle für japanische Kampfkünste – und so liegen hier ein Dutzend Kämpfer in weißen Budo-Anzügen paarweise im Clinch. Und immer ist es

der Angreifer, der zu Boden geht. Um sich sogleich unverseht aufzurappeln, denn wir sind beim Aikido. Ernsthaft wehgetan wird hier keinem.

„Wenn die Griffe gut sitzen, ist es sogar angenehm für beide Seiten“, sagt Ronald Kügler (60). Kügler macht seit 1978 Aikido und unterrichtet den Kampfsport. Der ist vergleichsweise jung: Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte der Japaner Morihei Ueshiba die defensiven Techniken, die nur der Selbstverteidigung dienen. Dem Gegner soll bei dieser friedlichsten aller Kampfkünste kein Haar gekrümmt werden.

„Es geht darum, die Energie des Angreifers so umzuleiten, dass sie nicht mehr verletzen kann“, erklärt Kügler. Zur Demonstration übernimmt ein baumlanger Kerl die Rolle des Provokateurs – er wird vom kleineren Kügler mit einer mühelosen Armdrehung auf den Rücken gelegt. Dabei lächelt er, als würde er gerade

Höflichkeiten austauschen. Getreu dem Aikido-Lehrspruch: „Wenn du angegriffen wirst, schließe deinen Gegner ins Herz.“ So einfach, wie es aussieht, sind die Griffe indes nicht: „Man muss sich schon der Mühe eines regelmäßigen Trainings unterwerfen“, so Kügler.

**„Wenn du angegriffen wirst, schließe deinen Gegner ins Herz“**

Aikido-Lehrspruch

Wenn es mal hart auf hart kommt, kann Aikido äußerst nützlich sein. Ronald Kügler erinnert sich da an eine unangenehme Begegnung in der U-Bahn. Aber auch die ging halbwegs friedlich aus. „Man lernt beim Aikido viel über dem Umgang mit Aggressivität“, sagt er. „Und das ist letztlich nicht nur in einem Kampf von Vorteil – sondern auch im Büro.“

NICOLE RÖNDIGS

**Aikido Eimsbüttel:** DOJO 1 im ETV, Bundesstr. 96, [www.aikido-eimsbuettel.de](http://www.aikido-eimsbuettel.de). Nächster Anfängerkurs: 5.1.-5.3.2010, 45 Euro

**Weitere Aikido-Schulen:**  
 ► Aikido-Schule Hamburg, Barnerstr. 16, [www.aikido-schule-hamburg.de](http://www.aikido-schule-hamburg.de),  
 ► Aikido-Schule Charlottenstraße, Charlottenstr. 26-28, [www.aikido-schule-charlottenstrasse.de](http://www.aikido-schule-charlottenstrasse.de)

Mehr zum Thema unter: [www.aikido-eimsbuettel.de](http://www.aikido-eimsbuettel.de)



Bringt den Angreifer mit einer Armdrehung zu Boden: Ronald Kügler (60, r.)