

Text: Marianne Schmidt-Foth | Fotos: www.dominik-gruszczyk.com



Der Weg des Schwertes

Die japanische Kampfkunst Kendo fasziniert durch ihre kraftvolle Dynamik, eigene Ästhetik und das Zusammenspiel von Körper und Geist. Auch in Deutschland hat dieser Traditionssport viele begeisterte Anhänger.

Im Bildhintergrund links: Taku Uchiyama, Göttingens höchstgraduierter Kendo-Kämpfer



Ein gültiger Treffer: der Stich zur Kehle

Markerschütternde Kampfschreie. Bambusschwerter, die krachend gegeneinander prallen oder ein anderes, ein menschliches Ziel finden. Eine zum Zerreißen gespannte Atmosphäre. Verschwitzte Körper in fremd aussehenden Rüstungen, die wie aus einer anderen Zeit herübergerettet erscheinen. Die Füße: bloß. Gesichter, durch die Gitter der Maske kaum zu erkennen. Zwischendurch: Eine Ruhe vor dem Sturm, die atemlos macht. Was hier los ist? Ein ganz normales Kendo-Training!

Kendo ist die versportlichte Variante des japanischen Schwertkampfes, die sich seit dem Ende des 19. Jahrhunderts aus den Kampftechniken der Samurai entwickelt hat. Gekämpft wird mit dem Shinai, einem Schwert aus Bambusstreben. Um die vier erlaubten Trefferzonen zu schützen – Kopf, seitlicher Rumpf, Handgelenke, Kehle –, wird eine entsprechende

Rüstung getragen. An ihr lassen sich keine Graduierungen ablesen; wie stark der Gegner ist, findet man also erst in der unmittelbaren Auseinandersetzung heraus.

Überraschend für viele ist, dass beim Kendo Frauen und Männer nicht nur gemeinsam trainieren, sondern auch in Wettkämpfen zumeist gegeneinander antreten. Wie üblich absolvieren auch in Göttingen beim TWG und beim Hochschulsport Ju-

Kendo als Breitensport, gesunder Ausgleich oder harter Wettkampf

gendliche und Studierende zusammen mit deutlich älteren Semestern das Training. Um die eigenen Stärken auszuspielen, braucht es eine gute Beobachtungsgabe und schnelles Reaktionsvermögen, um

den Gegner zu „lesen“ und sich auf die unterschiedlichsten Situationen einzustellen. Es gilt, Druck zu machen, sich durchzusetzen und Entschlossenheit, Mut und Sinn fürs richtige Timing zu entwickeln. Der äußere Rahmen ist dabei sehr streng, und es gibt ganz klare Regeln, doch innerhalb dieser Grenzen explodiert es.

Bei aller Aggression hat diese Kampfkunst aber eine ganz eigene Schönheit und Ästhetik: Erfahrenere Kämpfer erzählen häufig, dass über die gekreuzten Klingen ein kommunikativer Austausch stattfindet. Und wenn ein Gegner besiegt wurde, dann gibt es keine triumphierenden Gesten oder Überschwang, sondern Demut und Dankbarkeit, dass dieses Mal alles gut ausgegangen ist.

Überhaupt ist dieser Sport geprägt von japanischer Etikette und Höflichkeit und von Respekt und Wertschätzung den Lehrern, Gegnern und Mittrainierenden gegen-

über. Letztere treffen sich regelmäßig auf bundesweiten Lehrgängen, wo man häufig scherzhaft den Begriff der „Kendo-Familie“ hört. Laut den japanischen Statuten steht neben der körperlichen Ertüchtigung auch die kontinuierliche geistige Entwicklung im Zentrum. Es geht darum, „Geist und Körper zu formen, eine starke Seele zu entwickeln, durch korrektes und strenges Üben Fortschritt in der Kunst des Kendo anzustreben, Höflichkeit und Ehre des Menschen zu achten, mit anderen aufrichtig umzugehen und unaufhörlich die persönliche Weiterentwicklung zu verfolgen.“

Sehr schnell erkennt man diese engen Bezüge zwischen Kendo und dem eigenen Selbst. Wer sich auf den Sport in seiner ganzen Tiefe einlässt, findet viel über sich heraus, lernt eigene Fähigkeiten und Grenzen neu kennen und entdeckt Antworten auf so manche großen Lebensthemen. Nicht ohne Grund ist Kendo über

den sportlichen Ansatz hinaus als Lebensweg gedacht. Sehr schön fasst es der Kendoverband Berlin zusammen: „Diese Vielfalt der Aspekte, unter denen man Kendo betrachten und betreiben kann,

Japanische Etikette, Wertschätzung und Respekt auch in Deutschland

ermöglicht es jedem, für sich selbst herauszufinden, was Kendo für ihn bedeutet und warum er den Schwertweg wählt.“ Was für alle gilt: Der Alltag hat im Dojo nichts verloren und wird bei einer kurzen Meditation am Anfang aus dem Kopf und der Halle verbannt. Auf der Kampffläche zählt nur die absolute Konzentration auf den einen einzigen Moment. Selten ist das geworden in unserer hektischen Zeit. ■

Faszination Kendo



Stephan Töllner

Verwaltungsangestellter,
Kendo-Trainer

Mich begeistert am Kendo, dass es ein harter Vollkontakt-Kampfsport ist, bei dem es kein Abstoppen, keine nur angedeuteten Aktionen gibt. Ich spüre, wenn ich getroffen werde und wenn ich selber treffe – und das bei äußerst geringem Risiko, den anderen zu verletzen. Weder Körpergröße, Alter, Geschlecht noch Kraft sind entscheidende Faktoren. Körperliche Unterschiede und sogar Behinderungen können durch geschickte Handhabung des Shinai, durch Erfahrung oder Kampfgeist ausgeglichen werden. Und es gibt keine „Alten Herren“ beim Kendo. Ganz im Gegenteil: Von den „Alten“ kann man oft am meisten lernen.



Tim Langmann

Laserphysiker und Entwicklungsingenieur

Beim Kendo lässt sich der Alltag super ausblenden und vergessen. Man taucht in eine eigene Welt ein, in der völlig andere Dinge wichtig werden. Beim freien Kampf wird jede Unachtsamkeit oder Ablenkung sofort durch einen Treffer des Gegners bestraft.



Verbeugen vor den Senseis



Meditation vor dem Training



Größen- und Altersunterschiede lassen sich ausgleichen



Blitzschneller Angriff zum Kopf



Angrüßen vor dem Kampf