

AIKIDO

Ein Kampfsport, der ohne Wettbewerb auskommt

Der Aikido-Club Dornbirn feiert heuer sein 35-jähriges Bestehen. Die asiatische Bewegungskunst Aikido unterscheidet sich wesentlich von ihren Verwandten wie Judo oder Karate. Die NEUE am Sonntag hat in einem Gespräch versucht herauszufinden, was den Sport so besonders macht und welche Menschen ihn ausüben.

Von Henry Dünser
henry.duenser@neue.at

Wenn man von der Dornbirner Innenstadt Richtung Autobahn fährt, bemerkt man auf der linken Straßenseite eine Fabrikhalle mit einem recht unscheinbaren, in hellem Grau gehaltenen Gebäude daneben. Dort hatte die Druckerei Sedlmayr ihre Büros und einst auch ein paar Mitarbeiterwohnungen. Aber das war einmal. Im Erdgeschoss ist längst eine andere Firma eingezogen, die Druckerei wurde vor über drei Jahren übernommen. Doch im ersten Stock weht noch immer ein Hauch Sedlmayr durch die Räumlichkeiten. Dieser Hauch kann sich, wie sich dann später feststellen lässt, aber auch sehr schnell zu einem Orkan entwickeln, und zwar in Person von Otto Sedlmayr, ehemaliger Geschäftsführer der Druckerei, und seinen Kolleginnen und Kollegen vom Aikido-Club Dornbirn.

Eigenregie. Im besagten ersten Stock haben sich die Anhänger des „ruhigen“ asiatischen Kampfsports ein eigenes Refugium geschaffen. Mit viel Herzblut und Eigenleistung wurden zwei Wohnungen zusammengelegt und eine Umgebung geschaffen, die sich des Aikido und dessen Lehre würdig erweist. Und das spürt man auf eine besondere Art und Weise.

Norman Jäger, Kassier des Vereins für Kampf- und Bewegungskunst, führt durch den Eingangsbereich, durch einen Gang, in dem sich auf der rechten Seite die Nassräume befinden und der in einen großen Raum mündet: den Trainingsbereich. Der Boden besteht aus dicken Matten, es ist hell und einladend. Gleich fällt der Schrein mit dem Foto von Ueshiba Morihei auf, dem Begründer des Aikido. „Überall, wo Aikido unterrichtet wird, gibt es so einen Schrein. Und überall steht er an derselben Stelle. Auf der ganzen Welt“, erklärt Jäger. Es ist nicht viel, was sich im Trainingsraum befindet, aber alles hat seinen Platz, die Atmosphäre hat, genauso wie die Menschen vor Ort, etwas Besonderes.

35 Jahre. Neben Norman Jäger gesellen sich etwas später noch der Obmann des Aikido-Clubs, Michael Gutbrunner, und seine Ehefrau Christine, Präsidentin des Aikido Verbands Vorarlberg, zum Gespräch dazu. Alle drei sind neben ihren offiziellen Tätigkeiten auch Trainer im Verein, der im Jahr 2026 sein 35-jähriges Bestehen feiert. „Am 3. Oktober 1991 wurde der Aikido-Club Dornbirn ins Vereinsregister eingetragen“, erzählt Obmann Gutbrunner. Wie viele Mitglieder es damals waren?

„Das weiß Otto, er war damals Gründungsmitglied“, ergänzt Ehefrau Christine. Otto Sedlmayr ist mit den anderen mittlerweile eingetroffenen Leuten schon beim Aufwärmen, nimmt sich aber kurz Zeit: „Damals waren wir zu sechst, unsere erste Trainingsmöglichkeit hatten wir in der Landessportschule, dem heutigen Olympiazentrum. Dort waren wir etwa sieben Jahre, und ich bin der Einzige, der übrig geblieben ist“, erklärt er lachend. Aktuell zählt man 32 Mitglieder, 18 davon sind Erwachsene, 14 davon sind Kinder. Die Altersspanne bewegt sich von 8 Jahren bis Ende 70.

Nach einigen Jahren in der damaligen Landessportschule hat man sich entschieden, nach eigenen Räumlichkeiten zu suchen. Und die Verbindung mit Otto Sedlmayr als Mitglied sollte sich selbstredend als Glücksfall erweisen.

Bis ins hohe Alter. Das Training im Hintergrund ist mittlerweile in vollem Gange und nicht mehr zu überhören. Krachend geht manch einer zu Boden, rollt sich ab und steht fast im selben Moment wieder auf den Beinen. Hin und her, einstudierte Bewegungen, fast tanzend bewegt sich die Trainingsgruppe durch den Raum, leicht fließend und doch angestrengt. „Ich wollte einen Sport machen, den man bis ins hohe Alter ausüben kann“, sagt Obmann Gutbrunner, der früher Wasserball spielte hat und mit 40 Jahren mit dem Aikido begonnen hat. Seine Frau Christine hingegen hat schon mit 19 Jahren begonnen: „Es gab einen Selbstverteidigungskurs in der Volkshochschule, so zehn Abende ging das. Und, was soll ich sagen, ich bin hängengeblieben“, erklärt sie mit glänzenden Augen. Kassier Norman Brunner hat vor 25 Jahren mit Aikido begonnen, ist durch eine Anzeige im Gemeindeblatt auf diesen Sport aufmerksam geworden. Nach der „Kinderpause“ wollte der Hohenemser, nachdem er in der Jugend Judo ausübte und später den Paartanz mit seiner Ehefrau für sich entdeckte, einfach etwas anderes machen.

Was bei allen vier Gesprächspartnern, aber auch den anderen Kursteilnehmern auffällt, ist die Ausgeglichenheit, die Ruhe



Otto Sedlmayr (r.) ist ein Gründungsmitglied des Klubs. Links ist er beim Training zu sehen.



und die Positivität, die sie ausstrahlen. Weiche Gesichtszüge, die Stimme ruhig und gleichmäßig. Das angesprochene Besondere eben. Aikido ist nicht nur ein Kampfsport, sondern eine Lebenseinstellung. Das Ziel ist, jede Art von Konflikt friedvoll zu lösen. Keine Gewalt, keine Demütigung des Gegners, keine Eskalation, wohl wissend, dass man selbst in der Lage ist, sich zu verteidigen. Achtsamkeit, Respekt – die Lehren, die in asiatischen Kampfkünsten schon seit Jahrhunderten verwurzelt

sind. Ein Unterschied: Beim Aikido gibt es keinen Gegner, sondern einen Partner. Und es werden keine Wettkämpfe ausgetragen. Es gilt kein Leistungsprinzip. Es gibt Angreifer und Verteidiger, die ihre Rollen wechseln, keine Gewichtsklassen, keine Geschlechtertrennung. Jede und jeder ist willkommen, es zählen Offenheit und der Blick für das große Ganze.

Gesunder Körper, gesunder Geist. Das Training beginnt und endet mit einer Meditation. Das Ziel ist,

den Alltag und den Stress hinter sich zu lassen, abzuschalten, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. „Auch Atemtechniken gehören dazu. Dinge, die man im Leben auch anwenden kann. Ein paar Atemzüge, die helfen, wenn jemand dich auf die Palme bringt zum Beispiel“, klärt Christine Gutbrunner auf. Ihr Mann ergänzt: „Viele, die ich kenne, haben aus dem Grund der Selbstverteidigung mit Kampfsport begonnen, also wegen des körperlichen Aspekts. Das tritt dann aber immer mehr in den Hintergrund, die geistige Komponente wird immer wichtiger. Man wird ruhiger, bleibt in Konfrontationen selbstbeherrscht, kann schwere Situationen einfacher lösen.“ Aikido hilft also auch im Alltag, davon sind alle Beteiligten überzeugt. „Man wird selbstbewusster, Aikido ist eben auch eine Lebensschule“, so Norman Jäger.

Christine Gutbrunner hat schon am eigenen Leib erfahren, wie es ist, wenn man die eigenen Kenntnisse zum Einsatz bringen muss. „Ich arbeite im So-

zialbereich, da waren schon ein paar Situationen dabei, in denen mir meine Fertigkeiten geholfen haben“, erinnert sie sich. „Wenn Menschen sich in Ausnahmesituationen befinden, kann es schnell zu einer Eskalation kommen. Und da habe ich die Fähigkeit, ruhig zu bleiben und deeskalierend zu wirken.“

Viele kleine Zahnrädchen. Die Bewegungsabläufe beim Aikido sind keineswegs zufällig, sondern setzen sich aus verschiedenen Übungen zusammen. „Man muss sich das wie eine Uhr mit vielen kleinen Zahnrädchen vorstellen. Jede Übung ist ein Zahnrad, und bis alle ineinandergreifen, geht das eine Weile“, sagt Gutbrunner. Zeit nehmen, bedeutet das also. Bis aus einem anfänglichen Windhauch ein Orkan werden kann, der jeder Herausforderung gewachsen ist. Vor allem den Herausforderungen, die das Leben so mit sich bringt.

Wichtig ist den Dreien noch zu sagen, dass jede oder jeder Interessierte gerne beim Aikido-Club Dornbirn vorbeischaun kann.

Ein Teil des Trainer-teams beim Aikido-Club Dornbirn: Norman Jäger mit Christine und Michael Gutbrunner (v.l.).

STOLPSEK (2)