



Die Bewegungsformen, die „Kata“, entstanden aus Trockenübungen bestimmter Kampfsituationen, etwa eine unerwartete Bedrohung aus dem Sitzen heraus oder in einer engen Gasse abzuwehren. Weil es dazu eine gute Körperhaltung und Koordinationsgabe braucht, ist das Iaido auch als Präventivsport attraktiv.

Großmeister Masayuki Kumazawa (75) kam aus Japan, um das Seminar in der Goethe-Turnhalle zu leiten.

Fotos: Franz Nopper

Die Kraft, immer bereit zu sein

Großmeister in Regensburg: Mit japanischer Schwertkampfkunst zum Sieg über sich selbst

Von Franz Nopper

Das Schwert ist das älteste Werkzeug des Menschen, das ausschließlich für den Krieg geschaffen wurde. In Friedenszeiten jedoch verliert es deswegen nicht an Bedeutung. Im Gegenteil: Die Übung in der Beherrschung der Klinge lehrt die japanischen „Iaidoka“ Respekt und Selbstkontrolle. Auch in Regensburg gibt es dafür eine Schule, die jüngst von einem Großmeister aus Japan besucht wurde.

Die tiefe Verehrung der Japaner für die Schwertkampfkunst ist legendär. In der Edo-Zeit, etwa ab dem 17. Jahrhundert bis weit ins 19. Jahrhundert hinein, waren die adligen Samurai-Krieger als Friedenswächter Garanten der öffentlichen Sicherheit in der längsten Periode des Landes ohne Bürgerkriege. Ihre Fähigkeiten mit dem Schwert wurden nach wie vor gebraucht, vor allem aber ihre Wachsamkeit und Selbstbeherrschung.

Heutzutage auch als Präventivsport interessant

Iaido bedeutet übersetzt in etwa so viel wie „Der Weg, in jedem Augenblick voll präsent zu sein“. Ein Iaidoka (ähnlich wie Judoka) übt sich also darin, jederzeit sein Katana, das berühmte, leicht gebogene Langschwert, zu ziehen. Aus jeder Lage heraus ist so mit einer einzigen eleganten Bewegung eine mögliche Bedrohung abzuwehren, ohne Unbeteiligten zu schaden.

Entstanden sind dadurch etwa 70 standardisierte Übungen oder Formen, die „Kata“, die wieder und wieder perfektioniert werden, bis sie in Fleisch und Blut übergehen. „Es fängt schon mit geradem Stehen ohne Fehlhaltungen an. Dazu



Mit kritischem Blick begutachtet der Sensei die Fortschritte seiner Schüler.

braucht es Gleichgewichtssinn, Koordination und Muskelgedächtnis – Fähigkeiten, die die Tradition heutzutage auch als Präventiv- und Gesundheitssport attraktiv machen“, wie Peter Güthing, Leiter des Iai-Dojo Regensburg erklärt.

Anders als etwa beim Kendo, bei dem im harten Zweikampf aufeinander eingedroschen wird, kämpfen die Iaidoka aber mehr oder weniger gegen sich selbst: Sie bereiten sich in meditativer Ruhe auf ihre Übungen vor, verneigen sich vor ihrer Fahne, ihrem Schwert und ihrem Sensei, dem Lehrmeister. Jeder übt für sich allein, es sei denn, der Meister gibt Hilfestellung, um die Bewegungsabläufe zu verbessern.

Einsteiger üben zunächst mit einem Holzschwert, dem „Bokuto“. Das ist leichter und besser geeignet, erste Schritte zu machen. Später schafft man sich ein „Iaito“ an, eine Übungswaffe aus echtem Metall, aber ohne Schliff. Die kann gut ein Kilogramm wiegen, wobei vor allem Länge und Griff auf die individuel-

len Bedürfnisse des Iaidoka angepasst werden. Ab etwa 400 Euro kosten diese Sportgeräte in der einfachsten Ausführung. Je tiefer der Iaidoka jedoch in die fernöstliche Philosophie eintaucht und in den Schüler- und Meisterrängen aufsteigt, umso aufwendiger werden oft auch die Verzierungen und wächst überhaupt der Anspruch – die Grenzen sind nach oben offen. Der schwarze Hosenrock „Hakama“ ist dagegen in vielen japanischen Kampfkünsten üblich und kostet auch nicht viel mehr als andere Sportkleidung.

Sensei bekam den Tipp von seinem Sushi-Koch

Am ersten Adventswochenende empfing das Regensburger Dojo den japanischen Großmeister Masayuki Kumazawa zu einem großen Lehrgang mit Dan-Prüfungen in der Turnhalle des Goethe-Gymnasiums. Der 75-jährige hat selbst erst mit 40 Jahren den Schwertkampf für sich

entdeckt, „weil ich Probleme mit der Gesundheit und den Augen hatte. Ich habe den Koch in meinem liebsten Sushi-Restaurant drauf angesprochen und einer seiner Mitarbeiter hat mir dann Iaido empfohlen“.

Recht bald erkannte jedoch sein neuer Meister das Talent des Anfängers und gab ihm Einzelunterricht in seinem Haus: „Das ist eine ungewöhnliche Auszeichnung. Normal werden etwa zehn Schüler in Klassen unterwiesen. Ich hatte also großes Glück.“ So erbte er gewissermaßen das gesamte Wissen und Können seines Mentors und stieg mit den Jahren selbst zum „Hanshi“ auf, zu einem Großmeister im achten Dan. „So ein Rang kann nicht allein durch Können erworben werden, er muss als Ehrung von anderen Großmeistern verliehen werden.“ Nebenbei erfreue er sich auch wieder bester Gesundheit.

An die 20000 Iaido-Schulen gebe es derzeit in Japan. Der von Meister Kumazawa unterrichtete Stil „Eishin Ryu“ ist über 450 Jahre alt und der mit Abstand am weitesten verbreitete.

Mit den etwa 60 Kursteilnehmern – neben den Regensburgern kamen auch Iaidoka aus Landshut, Cham, Fürth, Augsburg, Leipzig, Wien und aus der Schweiz – war der Großmeister hoch zufrieden, wie Peter Güthing nach Abschluss der dreitägigen Veranstaltung berichtet. „Vergeben wurden nach den Prüfungen Meisterränge bis zum 4. Dan, das ist schon was.“ Ein weiterer Lehrgang ist im Januar 2024 geplant, dann in der Halle des SV Burgweinting, zu dem das Iai-Dojo Regensburg gehört. Und der Sensei wird dieses Seminar aus der Ferne verfolgen.

Weitere Infos unter www.iaido-regensburg.de.