

Kleiner Wegweiser für die Suche nach dem passenden Dojo

Für den Interessierten an jedweder Art von Kampflehre stellt sich zumeist die Frage nach dem „passenden System“ und dem passenden Lehrer (bzw. der Lehrerin, der Einfachheit halber wird nur der männliche Terminus verwendet).

Wenn du also aus einem kleinen Ort kommst, in dem vielleicht nur ein System in einer Schule angeboten wird und du willst dich auf den Weg des Kampfes bzw. Nicht(mehr)kampfes begeben, so steig dort ein! Denn nur so kannst du Erfahrungen sammeln und nach einiger Zeit einschätzen, ist das System was für dich oder bist du besser beim Schach, Tischtennis oder einem anderen System aufgehoben.

Die nachfolgenden Gedanken richten sich also eher an den, der die Wahlmöglichkeit hat, erheben jedoch keinerlei Anspruch auf Richtig-, noch weniger auf Vollständigkeit!

1. Kampfsport oder Kampfkunst?

Die erste Frage, die du dir stellen solltest: Was will ich erreichen: Für die meisten lautet die Antwort hier: „verteidigen können“, die wenigsten möchten „Bruce Lee werden“ (aber auch das soll es geben). Im ersten Fall hast du schon mal den richtigen Gedanken: In Selbstverteidigung steckt das Wort „Selbst“ drin, Verteidigung hat also etwas mit dir zu tun. Es geht in jedem Fall darum, sich selbst zu entwickeln, entweder um dem anderen überlegen zu sein, oder keine Konflikte mehr entstehen bzw. eskalieren zu lassen.

Beim **KampfSPORT** geht es eher „zur Sache“ hier wird vor allem der sportliche Vergleich angestrebt, also kannst du dich hier relativ schnell mit anderen messen. Gutes Beispiel hierfür: Kickboxen.

In der **KampfKUNST** ist eher deine Persönlichkeitsentwicklung gefragt: Du bist zwar meist im Kontakt mit einem Partner/Angreifer, der fungiert jedoch zumeist als Spiegel für deine eigenen Defizite und gibt dir u. U. gutes Feedback (allein durch die Interaktion mit dir). Gutes Beispiel hierfür: Aikido. Auch weitestgehend für dich kannst du deinen Körper/Geist und deine Seele schulen, wie im Tai Chi Chuan, bei dem du vergleichsweise weniger am Partner arbeitest.

Der **Weg** (Do) ist für jeden unterschiedlich, es kann sein, dass du heute mit ABC anfängst, in zwei Jahren aber feststellst, dass ABC nichts (mehr) für dich ist und du lieber XYZ machen wirst. Das ist völlig normal und auch gut so! Probier eines nach dem anderen aus, solange du dir nicht sicher bist, mit welcher „Körperarbeit“ du am besten zurecht kommst. Vermeide es jedoch, vor allem am Anfang deines Weges, mehrere Sachen gleichzeitig anzufangen, das bringt dich NULL vorwärts, wird also die Laufgeschwindigkeit auf DEINEM Weg eher verringern. Entscheide dich für ein System, jeder Schritt hat „seine Zeit“...

2. Erste Recherchen

Du hast dich also für ein System entschieden und nun fragst du dich, wohin gehe ich. Im Zeitalter des Internets kannst du dich gut vororientieren. Auf folgende Punkte solltest du achten:

Hohe **Preise** sind nicht automatisch ein Garant für hohe Qualität. Auch wenn der Lehrer nichts anderes macht, kann es sein, dass du einem Scharlatan auf den Leim gehst. Vorsichtig wäre ich, wenn ein Lehrer ein eigenes System „begründet hat“, aber

erst 20 Jahre alt ist; dafür aber bei Hunderten von Lehrern Tausende von Meistergraduierungen erhalten hat, vielleicht noch dazu von Organisationen, die keiner kennt. Manchmal gibt es im Ausland von Tee-Trinkenden Asiaten (die aber ausschließlich Tee trinken) für einen guten Tee schon mal einen 10. Meistergrad (und das nicht im Teetrinken).

Sollte der **Titel** deines Lehrers „Soke“, „Begründer“ oder „Großmeister“ sein, sollten deine Alarmglocken zumindest mal anläuten, denn Systeme entstehen auch gern mal, weil einer in einem etablierten System nicht klar gekommen ist. Grundsätzlich hat alles, was länger am Markt existiert irgendwie eine Berechtigung. Falls du dir gar nicht sicher bist, begib dich auf die Suche nach dem Fachverband des von dir favorisierten Systems und frage nach, ob man dort schon mal was von deinem zukünftigen Lehrer gehört hat. Vor allem in nicht kommerziellen Bereichen bekommst du meist hilfreiche Hinweise. Sollte dein Lehrer jedoch den Verband gegründet haben, wird dir das nicht weiter helfen.

In Deutschland gibt es nicht die Notwendigkeit eines staatlichen Diploms, für das Unterrichten von Kampfkünsten, es „darf“ also jeder, der sich befähigt fühlt, eine Gruppe oder Schule eröffnen, in Frankreich z. B. geht das nicht ohne.

3. Der erste Besuch in der Schule

Wenn du das erste Mal deine zukünftige Gruppe besuchst, frag auf jeden Fall nach dem obersten **Lehrer**, dort kannst du dir am besten ein Bild von dem machen, was dort betrieben wird. Gibt es den nicht, weil z. B. die Gruppe von mehreren gleichberechtigt geführt wird, sei vorsichtig! Kampfkünste werden von jeher hierarchisch betrieben, jeder hat ein Stück weit seine eigene Interpretation von dem einen oder anderen, aus welchen Gründen auch immer. Es gibt sicher keine „richtige Ausführung oder Einstellung“, aber es verwirrt den Einsteiger regelmäßig, wenn du in einem Training eine Technik so lernst und in der nächsten Stunde musst du das wieder umwerfen. Ein geflügeltes Wort sagt: „Es gibt so viele Stilrichtungen wie Ausführende“.

Pack dir auf jeden Fall die Sachen ein, die du zu deinem Training vorerst anziehen möchtest und übe mit den anderen. Vielfach bekommst du vom Rand der „Matte“ nur einen Teil dessen mit, was wirklich passiert. Der Anfang sollte nicht wehtun oder dir Schaden zufügen, du kannst also nur gewinnen (nämlich den besten Eindruck von dem, was du machen möchtest)!

Frage danach, wie viele **Einheiten zur Probe** kostenfrei sind, mindestens eine sollte drin sein, meist werden drei oder mehr angeboten. Musst du in der ersten Stunde einen Vertrag abschließen, lass die Finger davon! Noch mehr, unterschreib keine „Laufzeitverträge“, in denen du in einer Zeit X zum Lehrer mit der Graduierung Y ausgebildet wirst, noch ehe du die ersten Schritte auf den Matten gemacht hast. Eine **Lehrerausbildung** ist etwas sehr individuelles in den Kampfkünsten, sie kann zeitlich kaum fixiert werden. Wenn solch ein Vertrag dich X-Tausend-Euro kosten soll, weißt du jetzt, wem der eigentlich dienlich ist. Auch ist nicht jeder gute Techniker in der Lage, selbige in guter Qualität weiterzugeben. Eine grobe Formel sagt: Von 100 Leuten werden 10 so richtig gut, 5 von denen haben aber kein Talent zum Unterrichten. Bei dreien, der wirklich begnadeten Lehrer haben keine Möglichkeiten und/oder das Interesse am Unterrichten. Bleiben also 2% wirkliche Lehrer am Ende.

Im Eingangsbereich gut platzierte **Pokale** aus „alten Zeiten“, die nichts mit dem System zu tun haben, kannst du gedanklich in „die Tonne hauen“. Schau dir also die

Beschriftungen genau an, lass dich von der Glitzerei nicht zu sehr blenden und bedenke, dabei, dass es beim „Krämer um die Ecke“ meist die Möglichkeit gibt, sich solche anfertigen zu lassen. Es gibt keine falsche Bescheidenheit, wenn Lehrer zu sehr damit beschäftigt sind, dir ihre Erfolge zu präsentieren... na ja...

Das gleiche gilt, wenn die Lehren deines Meisters als „**unantastbare Wahrheit**“ dargestellt werden: Wege in den Kampfkünsten enden erst mit dem Tod, auch dein Lehrer könnte so lange lernen und sich weiterentwickeln. Können ist die „Summe ALLER Erfahrungen eines Menschen“. Sei dir dessen bewusst, dass du lediglich ein Stück des Weges deines Meisters sehen kannst und ggf. mit ihm gehen wirst. Natürlich kann es während der Interaktion von Menschen auf der körperlichen Ebene auch mal **Verletzungen** geben (beim Schach ist das Verletzungsrisiko deutlich geringer!). Das sollte aber die Ausnahme sein. Wenn zu jedem Training ein Notarztwagen Standard ist, solltest du zwei Mal hinsehen, Sport (auch Kampfsport) sollte gesund erhalten und nicht krank machen. Für mich wäre es sehr fraglich, ob ich als Verkäufer im Außendienst z. B. ein blaues Auge als „Verkaufsfördernde Maßnahme“ brauche oder mir die eine oder andere Bruchstelle auf Dauer leisten kann.

Solltest du dich während deines ersten Besuches doch auf den rein optischen Genuss des Übens beschränken wollen und das ist in deiner zukünftigen Schule nicht möglich, weil z. B. „**Geheimtechniken**“ unterrichtet werden kannst du es fast vergessen. Das Gleiche gilt, wenn ein „elitärer Kreis der Schüler“ in einem separaten Raum, in dem es von außen kein Einsehen gibt, übt. Entweder bekommst du diese „geheimen Techniken“ nur für sehr viel Kohle oder sie können einfach Schrott sein. Fehlende Transparenz im Technik-/Unterrichtsbereich sind meist ein Zeichen von Unsicherheit beim Lehrer oder eben die übermäßige Fixierung auf das Geld, in dem Fall deines!

Graduierungen können dir gut deinen eigenen Stand auf dem Weg vermitteln, sie sollten aber, wenn sie schulintern abgenommen werden, sehr preiswert zu haben sein oder gar ganz kostenfrei. In vielen Verbänden werden schon die Schülergrade gelistet, dort kann eine (kleine) Gebühr fällig werden. In vielen Systemen musst du erst für die Prüfung zum Dan eine Pauschale entrichten. Geht es jedoch vordergründig um Graduierungen, ist das zwar für dich schön, weil du deinen Fortschritt bewertet bekommst, dies ist jedoch nur sehr subjektiv möglich: Individualität lässt sich nicht in Schubladen stecken. Jeder hat andere Voraussetzungen, eine andere Historie und, daraus resultierend, ein anderes Lerntempo und –system. Kampfkunsttraining heißt in erster Linie ENTwicklung, nicht einfach nur UMsetzung...

Abschließend wünsche ich dir, dass meine Gedanken die Suche nach dem passenden System, der passenden Gruppe und dem passenden Meister eine kleine Hilfe sein werden.

Michael Kluck