DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Premiere! Seit zwei Jahren mache ich Aikido und fuhr zum ersten Mal zum Herzogenhorn. Dann bekam ich auch gleich noch die Ehre, einen Lehrgangsbericht verfassen zu dürfen. Lieber Volker, danke für dein Vertrauen! Mein Bericht soll so viele wie möglich von euch dazu animieren, sich für den nächsten Horn-Lehrgang anzumelden. Warum? Weil es einfach mega cool ist, weil es eurer Seele und eurem Körper gut tut, weil ihr eine Menge lernt und Spaß habt. Aber langsam, alles schön der Reihe nach …

Eine Woche von zu Hause weg, keine streitenden kleinen Monster um mich herum, keine nie endende Hausarbeit, kein ewiges Essenkochen, was sowieso nicht gewürdigt wird, keine einschläfernde Hausaufgabenkontrolle, keine neckischen Kollegen auf der Arbeit, keine wachsamen Blicke vom Chef. Hm, klingt doch verlockend – oder? Warum dann diese Zweifel? Eine Woche lang ohne die eigenen drei Kinder, ohne die wilden Horden vom Aikido-Kindertraining? Läuft alles ohne mich? Habe ich ein Recht auf Erholung? Ist es nicht … blablabla! Na Gott sei Dank gibt es Aikidoka, die einen gern haben und überreden, doch mitzufahren.

Also fuhr ich los, versuchte den Stress hinter mir zu lassen und die Woche zu nutzen, um über meinen Liebeskummer hinwegzukommen. Ich wusste ja, ich würde mir mit Lilo ein Zimmer teilen, und das beruhigte mich ein wenig. Die Anreise vom hohen Norden ins Schwarzwaldgebiet war lang und schürte meine Nervosität vorm Skifahren. Noch nie stand ich auf solchen „Brettern, die die Welt bedeuten“ und eisiger Winter war für meine mediterrane Gesinnung eher eine grauenvolle Vorstellung. Die Tatsache, dass mein Aikido-Kollege Victor auch noch nie auf Skiern stand und tröstend meinte: „Wir teilen uns den Idiotenhügel!“, besänftigte meine Angst. Auch war ich noch nie in der Sauna, aber dafür hatte ich ja Thomas, einen erfahrenen Saunagänger, der meine Angst etwas eindämmte. So blieb nur noch die Frage offen: Habe ich wirklich die richtigen Klamotten mit oder werde ich mich zu Tode frieren, weil die Sachen so dünn sind? Ich hatte mit Rolf, meinem Meister, einen erfahrenen Ski-Läufer beim Shoppen zur Seite gehabt, also dürfte alles in Ordnung sein. Eigentlich keinerlei Gründe, sich Sorgen zu machen. Eigentlich … Aber ihr merkt schon, ich hatte bis dato eine ziemliche innere Unruhe.

Nach der langen Zugfahrt brachte uns ein Bus zum Fuße des Berges und wir mussten dann „auf Schusters Rappen“ hinauf zum Herzogenhorn. Unser Gepäck hingegen wurde von einem Kleinbus hochgefahren. Klasse, dachte ich mir, der „Spaß“ fängt ja gut an. Patrick, Sabine, Thomas, Anja, Victor und ich entschieden uns für den „Irimi-Weg“ und kraxelten mehr oder weniger fröhlich den Berg hinauf. Dabei rutschten wir aufgrund des Eises einige Male aus und erschwerten uns durch ständiges Gelächter selbst den Weg. Kurzum: Der Anfang war schon mal ’ne Gaudi! Oben angekommen bezogen wir unsere Zimmer. Sonny (sie hatte das Jahr davor Premiere) zeigte uns die Räumlichkeiten, sodass das anfängliche Labyrinth verschwand. Nach dem Abendessen gab’s noch einen kleinen Absacker und dann sackte ich auch ab. So tief und fest hatte ich schon lange nicht mehr geschlafen. Die Luft dort oben ist für unsere „ Flachland-Lungen“ eine wahre Wohltat!

Am nächsten Morgen dann stand ich das erste Mal auf Skiern! Meine Gedanken: Boh ey, ist das blöd! Was mache ich hier? Was soll das Ganze? Wofür ist das gut und … wo zum Teufel ist mein Zentrum geblieben? Kaum zwei Bretter unter den Füßen und schon verabschiedet sich mein Gleichgewichtssinn. Na toll! Abgesehen davon standen mir auf den Pisten entschieden zu viele Tannen im Weg … und Heidelbeeren esse ich lieber, anstatt mit ihnen zu schmusen. Übrigens gibt es dort oben haufenweise Heidelbeerfelder, ich kenne mittlerweile fast jedes! Helmut, unser Ski-Lehrer, hatte es nicht einfach mit mir. Tja und als mir dann auch noch das Mittagessen nicht schmeckte, stand für mich fest: Alles für die Katz! Ski fahren kann ich nicht, rauchen darf ich hier nur draußen und Sonne, Strand und Meer gibt es hier auch nicht gerade in Hülle und Fülle. Hoffentlich fängt bald das Aikido-Training an, das beruhigt immer so schön.



Vorher ging es allerdings noch in die Sauna. „Super“, dachte ich mir, „heiß, trocken und öde hier. Wie kann man beim Nichtstun nur so ins Schwitzen kommen?“ Dann noch abduschen, ruhen und wieder rein. Langweilig, sinnlos und albern! Thomas aber meinte, es würde dem Körper und der Seele gut tun, entgiften und für einen stabileren Kreislauf sorgen. „Pöh, wen interessiert das schon?“, aber da ich hier eh ’ne Woche „gefangen“ bin … Und tatsächlich, nach der dritten Runde Sauna merkte ich, wie es anfing, gut zu tun. So innerlich erfrischend! Abgesehen davon ist es schwer, seine negative Einstellung beizubehalten, wenn so viele liebe Aikidoka um einen herum sind.

Nach dem Abendbrot kam dann endlich das erste Training! Ich war ganz in meinem Element, genoss die präzise erklärten Vorgaben von Volker, freute mich, dass sein Lieblings-Uke Patrick, mein Kollege aus dem Samurai-Camp, hin und her flog, und stellte mit Entzücken fest, dass Helmut und ich zwar nicht auf Skiern, dafür aber im Aikido sehr gut harmonierten. Na, das war doch was!

Abends saßen wir alle zusammen, unterhielten uns und/oder spielten miteinander. Viele, wie z. B. Susanne oder auch Reiner, waren schon zum x-ten Male dabei, und diese tolle Mischung aus „alten Hasen “ und „Greenhorns“ sorgte für eine lockere Atmosphäre und ein harmonisches Miteinander. Ich fing an, mich wohl zu fühlen. Bis dann der Donnerstag kam! An diesem Tag findet traditionell der Ausflug auf Skiern statt. Eine Herausforderung für den „Skiiten“, eine Bewährungsprobe für den Neuling und eine Verzweiflung für so einen „Anti-Ski-Hasen“ wie mich! Stundenlang auf Skiern, bergauf und bergab, mit und ohne Loipe, eisiger Wind, der einem ins Gesicht peitscht. Holla, die Waldfee, für mich war es die reinste Pein. Ich war an meinen Grenzen angelangt, meine Kräfte hatten mich komplett verlassen, meine Motivation war auf dem Nullpunkt und meine Nerven lagen blank! Ich konnte nur noch heulen und – wenn wieder genug Kraft vorhanden war – schimpfen wie ein Rohrspatz!

Meine Patin Anja (jeder Neue bekommt einen Erfahrenen zur Seite) hatte eine Engelsgeduld mit mir. Trotz meines dämonischen Verhaltens, der brutalen Vorwürfe, die ich ihr machte, und der kompletten Schuldzuweisung, die ich ihr mit bewundernswerter Überzeugung gab, behielt Anja die Nerven und war stets um mein Wohlergehen bemüht! Anja, ich bewundere dich und danke dir an dieser Stelle ganz herzlich! Auch dir, Helmut, danke ich für deine unendliche Geduld mit mir und deine liebevolle Fürsorge.

Wenn selbst so eine „Ski-Legasthenikerin“ wie ich diesen Ausflug überlebt hat, werden Leute wie ihr dabei richtig Spaß haben. Also anmelden! Am Abend ging es mir sogar schon wieder gut und beim Tanzen konnte ich so richtig aus dem Vollen schöpfen. Wie schön der „bunte Abend“ ist, müsst ihr selbst erleben. Da wird Programm geboten, das es in sich hat: Peter ist ein „Master of Ceremony“ wie ein Adonis unter den Göttern, und ich sage nur: „And the Oscar goes to Hesti!“ Selbst erleben, selbst erleben!

Übrigens, meine „leichte“ Reizbarkeit am Ausflugstag beruhte auch auf Entzugserscheinungen. Ich habe auf diesem Lehrgang endlich dem Zigaretten„genuss“ ade gesagt! Dank der ständigen Motivation durch Lilo fiel das sogar recht leicht. Das allein ist doch schon die Reise wert gewesen – oder?! Meine innere Unruhe ist erheblich geschrumpft, ich habe gelernt zu entspannen. Kurzum, ich bin wie neu geboren. Voller Tatendrang und Schöpferkraft. Dieses Feeling wünsche ich jedem von euch. Also anmelden! (Nein, ich kriege keine Provision von Volker – oder? Grins!)

Leute, das Essen schmeckt, die Zimmer sind schön, das Personal ist freundlich, die Räumlichkeiten sind sauber und gepflegt, das Panorama (mit Blick auf die Alpen!) ist traumhaft, das Dojo ist bezaubernd, Volkers Training ist sehr lehrreich und Ski fahren macht Spaß! Ja, ihr habt richtig gelesen! Aller Anfang ist schwer, aber ich denke, nächstes Jahr wird’s etwas besser gehen und so langsam aber sicher kann dann auch ich mal die Piste runtersausen, ohne mich dabei der „Erdanziehungskraft“ hinzugeben. Reicht jetzt schon mal Urlaub ein, dann kann nichts schief gehen. Besorgt euch einen Babysitter und gönnt euch diese Auszeit (die Lütten brauchen auch mal eine Auszeit von Mom und Dad). Jeder von uns hat es sich verdient. Der Partnerschaft tut eine kurzfristige Trennung auch mal gut … Wenn ihr – so wie ich – blaue Flecken an den Knien erntet vom „Ski Fallen“, könnt ihr damit zu Hause wie ein Kriegsveteran Eindruck schinden. Wenn das nötige Kleingeld fehlt, gebt euren Schmuck, DVD, PC oder dergleichen ins Pfandhaus.



Ach, da war ja noch was: 31 Teilnehmer waren wir insgesamt, 10 davon aus Schleswig-Holstein. Das bedeutet, das schönste Bundesland der Welt kam mit der größten Delegation. Wir „Fischköppe“ bildeten ca. ein Drittel des Lehrgangs. Wenn man das politisch wertet, sieht manch ein „Depp“ rot – oder war es schwarz? Egal, wir „Saupreußen“ kommen auch im nächsten Jahr wieder mit einer starken Einheit. Welches Bundesland will versuchen, uns zu übertrumpfen? Wir könnten den Lehrgang auch nutzen, um einen nationalen Kulturaustausch zu fördern. „Weißwurscht“ aus Bayern, Marzipan aus Lübeck, irgendetwas Schönes aus Rheinland-Pfalz, Bananen aus den neuen Bundesländern – hihi, ich liebe es zu reizen … Ich freue mich auf jeden, der bei dieser Gaudi dabei sein wird, und hoffe, dass zwecks Anmeldungen bei Volker die Leitung zusammenbricht.

Wir sehen uns auf dem Horn!

Patricia Siedler, Kaltenkirchener TS von 1894 e. V.