

Blinde üben sich in Selbstverteidigung

Neuland für Schüler wie Lehrer: Die Bewegungen werden ganz präzise beschrieben
- 19.02.2013 22:00 Uhr

FÜRTH - Die einen reizt der sportliche Aspekt, die anderen die zusätzliche Sicherheit: Fünf Blinde übten am Samstag, sich mit Arm und Blindenstock zur Wehr zu setzen.



Griffe, die für Sehende leicht zu erlernen sind, müssen den blinden Kursteilnehmern exakt geschildert werden, bevor sie erfolgreich zu Werke gehen können. © Schulz

Es sind sechs Menschen, die auf dem Boden des Yoga-Studios sitzen. Warmes Licht dringt durch einen Vorhang mit großem Lotusblüten-Aufdruck, und ein Mann mit Pferdeschwanz fragt, ob man heute vielleicht Handkantenschläge machen könnte, so wie in den Bruce-Lee-Filmen.

Thomas Nesor, seit 25 Jahren Kampfkünstler und erfahrener Trainer, schaut etwas irritiert und erklärt, dass so

ein Schlag sich leider schwierig gestaltet, wenn man nicht weiß, wo man hinschlagen muss. Das wissen alle fünf Schüler im Raum nicht – zumindest nicht so genau.

Sie alle sind blind und wollen trotzdem lernen, sich zu verteidigen – kein unmögliches Ziel. Nesor erzählt von einem blinden Kampfkunst-Lehrer, der einiges besser beherrscht als er selbst. Doch es zu unterrichten, sei eine „riesige Umstellung“. Was er meint, wird klar, wenn man verfolgt, wie die Teilnehmer sich gegenseitig Dehnübungen zeigen: Verstreut sitzen sie im Raum und beschreiben bis ins kleinste Detail, wie der Fuß nach hinten abzuwinkeln ist.

- Anzeige -

Blinden etwas für Sehende relativ Simple nahezubringen, ist auch für den Trainer immer noch eine große Herausforderung. Andererseits aber lerne man dank der Notwendigkeit, die Bewegungen ganz präzise zu schildern, selbst noch einmal dazu. Und obwohl der Kurs auch für den Lehrenden ein Lernfeld ist, sind sich die Teilnehmer einig: „Tom macht das super“.

„Einfach spannend“

Einer von ihnen ist Simon Bienlein, der nach eigenen Worten gerne etwas ausprobiert und die Bewegungsabläufe im Kurs „einfach spannend“ findet. Auch Henning

Oschwald fasziniert „in erster Linie der sportliche Aspekt“. Durch die Beschreibungen und das Erfühlen der Bewegungen lerne man „effektiv und detailliert“. Das, betont Bienlein, ist eminent wichtig. „Denn wir können uns ja nicht zu Hause vor den Spiegel stellen, um das zu üben.“

Auch Martha Kosz findet den sportlichen Aspekt interessant, vor allem aber liegt ihr an effektiver Selbstverteidigung: „Man weiß nie, was im Leben so auf einen zukommt.“ Ebenso empfindet das Viktor Steinbach. Zwar wurde er bisher noch nie in der Öffentlichkeit bedrängt, aber „es laufen so viele Idioten da draußen herum“ — da schade es ja nicht, sich auch verteidigen zu können — zumal, wenn man ohnehin gehandicapt ist. Kursteilnehmer Simon Bienlein jedoch ist sich nicht sicher, ob es im Zweifelsfall klappen würde: „Ich habe meine Zweifel, ob ich mich in so einer Situation wehren könnte.“ Aber er bleibt zuversichtlich: „Übung macht den Meister.“

Neser bittet seine Schüler, sich wieder in einen Kreis zu setzen. Nach vier Stunden Training lautet jetzt die einzige Aufgabe: nichts tun. Nicht sprechen, nicht denken, nicht schlucken. Behäbig wabert der Duft von Räucherstäbchen durch den Raum. Der Lehrer nimmt ein Buch und liest eine kurze Geschichte vor, „von einem Meister geschrieben“. Dieses „spirituelle Beiwerk“, erklärt er später, habe zwar nichts mit der Selbstverteidigung an sich zu tun, könne aber durchaus bessere Körperbeherrschung und innere Ruhe vermitteln.

Die Geschichte handelt von einem schwer erkrankten Kampfkünstler, der auf der Intensivstation durch die meditative Atemtechnik des Aikido einen beginnenden Herzinfarkt überwindet. Auch eine Art Selbstverteidigung — im Kampf gegen den Tod.

VON MORITZ SCHULZ

FÜRTH
Nachrichten



- Anzeige -

Zur Normalansicht



Seite drucken

Jetzt i

Viele Ar

Jetzt sh

Passiv

Diese 3

Monat (

Gratis-F

mobile Ansicht

Google I Min

Einen sm
Lautsprecher f
schenken. No
kaufen

Google