

Der Blick wird wachsam

Bujinkan heißt diese japanische Kampfkunst, die Geist und Körper gleichermaßen trainiert. Nikolaos Stefanidis beschäftigt sich seit seiner Kindheit mit Kampfkunst und betreibt eine Bujinkan-Schule in Düsseldorf.



Eine typische Szene aus dem Bujinkan zeigen Nikolaos Stefanidis und Jane Schlette.

RP-Foto: Jürgen Bauer

Von ANKE KRONEMEYER

DÜSSELDORF. Es stehen sich immer zwei gegenüber. Der eine ist Angreifer, der andere Verteidiger. Immer wieder trainieren die zwei neue Szenen eines Angriffs, einer Verteidigung. Mal landet der eine auf dem Boden, mal der andere. Mal setzt der eine einen Hebel an, mal der andere. Alles natürlich nur zum Üben und ohne, dass jemand verletzt wird. Obwohl: „Blaue Flecken holt man sich hier schon mal“, meint Niko Stefanidis. Denn auch das Fallen will geübt sein. Niko (39), Träger des 10. Dan, ist Experte in dieser Form der japanischen Kampfkunst. Die Ninja-Kämpfer haben sie angewandt, heute wird sie als Training für Geist und Körper gelehrt. Meistens ohne Waffen, aber

immer auf die Bewältigung des Alltags ausgerichtet. Fortgeschrittene dürfen im Training dann auch Waffen in die Hand nehmen: einen Speer, ein Schwert oder einen ein Meter langen stabilen Stock.

Gewappnet für Extremes

Wer Bujikan beherrscht, ist gewappnet für extreme Situationen, sagt Stefanidis. Und die gibt es reichlich: Es kann sein, dass man im Büro gemobbt wird. Wer diese Kampfkunst trainiert hat, lernt für diesen Fall mehrere Sachen. Stefanidis: „Er lernt, seinen Feind zu lieben. Er lernt Menschenkenntnis, strategisches Denken und vor allem die Geduld, im richtigen Moment zu reagieren.“ Eine extreme Situation kann sich aber

auch in der Stadt entwickeln, bei einem Überfall, einem Handtaschenraub, einer blöden Anmache. Für all diese Möglichkeiten wird drei mal in der Woche in der Schule an der Münsterstraße trainiert. Oder „nur“ dafür, dass man fit sein will, Atemtechniken beherrscht, seine Kondition verbessert. Oder den Blick: „Seitdem ich diesen Sport mache, ist mein Blick wachsamer geworden, fahre ich auch viel vorausschauender Auto“, hat Jane Schlette an sich selbst erfahren.

Stefanidis, im Hauptberuf Kfz-Mechaniker für Oldtimer, unterrichtet Männer und Frauen in einer gemeinsamen Gruppe. Zwei mal in der Woche sind die Kinder dran. Für Jungen und Mädchen eigne sich dieser Sport ganz besonders, meint er, weil

sie so schon früh Technik, Schnelligkeit und Kreativität üben können. Auch wenn der Sport bei diesem Training nicht an erster Stelle steht, verbessert sich doch die Kondition und werden Muskeln aufgebaut.

Wer mit Bujikan anfängt, müsse aber erst einmal die Einstellung der Asiaten annehmen, so der 39-Jährige. „Die Menschen im Westen wollen immer ganz schnell ein Ergebnis – der Asiate lebt nach einem anderen Motto: Alles ist möglich, es gibt immer einen Weg.“

□ Bujikan Dojo, Düsseldorf-Morsbroich, Münsterstraße 338, Tel. 0177/3736852, trainiert wird montags, mittwochs und freitags ab 18 Uhr, Kinder trainieren dienstags und donnerstags ab 18 Uhr.