



Interview für www.hobbymap.de: Bastian Konczak – Andreas Gießner

Herr Giessner, wie ist Ihr Interesse für Kampfkünste entstanden und wie sind Sie zum Kendo gekommen?

Ich war früher in der Schule eher sportlich unbegabt, suchte aber mit 20 Jahren und Beginn meines Studiums irgendwo einen sportlichen Ausgleich. Kendo – die Sportler mit den Rüstungen hatte ich immer mal in Musikvideos oder Filmen gesehen – das wollte ich einfach ausprobieren. Also bin ich in die damals einzige Schule für Kendo in Leipzig gegangen. Dort traf ich auf Ingo Ebersberger, 4. Dan Kendo - meinen ersten Lehrer. Ingo hat mich irgendwo in meinem Inneren tief beeindruckt und so habe ich mir das weit entfernte Ziel gesetzt, einmal mit ihm kämpfen zu können. Leider ist Ingo aus dem Verein ausgeschieden bevor ich meine eigene Rüstung angelegt habe. Heute leite ich selbst eine Abteilung Kendo im Polizeisportverein Leipzig e.V. - das Shiten-Dojo. Ingo lebt seit längerem in Österreich, wir schreiben ab und an und ich brenne noch immer einmal mit ihm in Rüstung üben zu dürfen...

Warum gerade Kendo? Was macht für Sie den Reiz und die Faszination dieser Kampfkunst aus?

Kendo ist absolut fair und man benötigt keinerlei Talent. Es gibt keine Vorteile für junge, weibliche, leichte oder schwere Kendoka, denn das Shinai (Bambusschwert) hebt alle Vorteile der Sportler auf. Es zählt einzig und allein die Übung und der Spirit des Kämpfers. Wird man älter, so kann man seinen scheinbaren Nachteil durch seinen Geist und Timing wettmachen. Kendo ist kein Sport, den man mit 30, 40 oder 50 Jahren aufgeben muss oder nur noch „mit dem Mund“ macht. Im idealen Fall wird man sein ganzes Leben im Kendo stärker. Wenn uns Lehrer aus Japan besuchen, die die höchsten Graduierungen besitzen, sind dies ausnahmslos sehr starke Kämpfer, auch wenn diese schon längst die 70 hinter sich gelassen haben. Kendo kann man machen, solange man laufen kann. Ich denke das ist ein schönes Ziel für den Lebensabend. Während andere Kreuzworträtsel lösen, geht man halt mit anderen jeden Alters trainieren.

Wie kann man sich Ihr Training vorstellen? Was gehört da alles dazu und wie läuft es in der Regel ab?

Unser Training dauert immer 90 min, von denen wir 15 Minuten erwärmen, danach erfolgt eine kurze Meditation (30 Sekunden), in denen man bewusst den Alltag ausblendet und man anfängt Kendo zu machen. Danach werden Fußarbeit und Grundschläge geübt, bis man dann die Rüstung komplett anlegt.

Das Rüstungstraining an sich beschäftigt sich meist mit einem Aspekt, der von verschiedenen Seiten betrachtet und geübt wird (wie greift man an, was muss man vorher und hinterher machen, welche Techniken gibt es, wie sollte die Körperhaltung sein). Manchmal gibt es auch Training, um die Kondition zu erhöhen, d.h. fortwährend oder immer wieder angreifen.

Am Ende jedes Trainings ist immer kämpfen angesagt. Entweder mit seinen Übungspartnern oder gegen sich selbst. Ist der Kampf gegen sich selbst angesagt, so heißt dies, angreifen, bis es schwer wird und dann noch ein Stückchen weiter. So verbessern wir uns und werden leistungsfähiger. Das ist unter Umständen schwer, ich werde aber meist durch ein Lächeln nach dem Training belohnt, da es alle zusammen geschafft haben durchzuhalten und dieses „Stückchen mehr“ aus sich herauszuholen. Im Freikampf miteinander versuchen wir untereinander die gübten Techniken anzuwenden und so beim Partner einen gültigen Treffer zu erzielen.



Herr Gießner, das sind wir ja am Kern des Kendo angelangt. Worum geht es und was ist im Kendo dieser gültige Treffer?

Das ist schwer zu beschreiben, da man nicht wie beim europäischen Fechten einen Signalton hat, der einen Treffer dokumentiert. Im Kendo beurteilen drei Schiedsrichter den Kampf über normalerweise zwei gültige Treffer innerhalb von 5 min.

Um diesen „Ippon“ zu erzielen reicht es nicht nur, den Gegner mit dem Shinai zu berühren. Man muss sich die Gelegenheit zu schlagen erst schaffen und den Partner in eine Situation bringen, in der er im Schlagmoment nichts unternehmen kann. Hat man die Gelegenheit geschaffen, muss man scharf die Trefferstelle schlagen und nach dem Treffer die Spannung und Kontrolle über den Gegner behalten. Klingt eigentlich recht einfach, ist es jedoch doch nicht so ganz, so dass Übung mit Spaß an Bewegung und Belastung notwendig ist.

Mit welchen Grundlagen und mit welcher Einstellung sollte man mit dem Kendo beginnen, was erachten Sie hier für wichtig?

Die Grundlagen schafft man ja im Training, so dass ein lockerer Sportanzug am Anfang ausreichend ist. Von der Einstellung her, sollte man sich im Klaren sein, dass Kendo ein Teamsport ist, den man zusammen ausübt und sich über längere Zeit miteinander entwickelt. Hat man eine Weile im eigenen Dojo geübt, sollte man sich nach „Draußen“, also auf Lehrgänge, Turniere oder in andere Dojos begeben. Dort fängt das Kämpfen erst richtig an: Wenn man vor einem Unbekannten steht, die Techniken, die zuhause gut funktionieren, plötzlich doch nicht so effektiv sind, weil der Andere ein ganz anderes Timing hat. Dann muss man sich etwas einfallen lassen, ihn locken, angreifen und dann letztendlich den Ippon für sich zu holen.

Was waren für Sie bislang besonders tolle Momente und Erlebnisse rund ums Kendo und welche persönlichen Ziele wollen Sie mit dem Sport noch erreichen?

Es ist es schön, im Kendo eine Prüfung (Kyu- oder Danprüfung) zu bestehen, oder ein Turnier zu gewinnen... Doch die eigentlich schönen Momente sind, wenn man sieht, wie sich Teamkameraden entwickeln und Erfolge im eigenen Team erzielt werden. Im Kendo kämpft ein Team meist zu fünft, wobei der erste Kämpfer gegen den gegnerischen Kämpfer antritt, der zweite gegen den anderen Zweiten und so weiter. Man sieht oft, dass ein gut harmonisierendes Team mit starkem Kampfgeist gegen ein technisch überlegenes Team in einem spannenden Kampf gewinnt. Ich denke, das sind die Momente, die schön sind und auf die man hintrainieren sollte: Mit Freunden Sport machen und zusammen Erfolge zu erzielen. Selbst wenn man auf einem Turnier in der Einzelkategorie antritt, stehen meist alle Vereinskameraden und Freunde neben der Kampffläche und feuern einen an - wie im Teamkampf. Die Punkte die man macht, gehören ebenso den Trainingspartnern, denn ohne sie wären die nie denkbar gewesen...

Im Kendo hab ich persönlich zwei Ziele: Mein Leben lang immer weiter Kendo zu machen und für Deutschland auf einer Europa- bzw. Weltmeisterschaft kämpfen zu dürfen. Dies ist aber noch ein ganzes Stück Arbeit, denn die international kämpfenden Kendoka geben ein sehr hohes Niveau vor, welches es für mich zu erreichen gilt.

Andreas Gießner, 2. Dan Kendo