

## Bernhard Boll will die Menschen gesünder machen – mit Aikido

Neuer Verein übt den sanftesten Weg der Selbstverteidigung – Boom in Owingen

Haigerloch-Owingen. **In Owingen grassiert derzeit das Aikido-Fieber, wenn man es überspitzt ausdrücken will. Rund 50 – zumeist Jugendliche – Neugierige fand sich jedenfalls am Montag abend in der Mehrzweckhalle der Eyachgemeinde ein, um zu schnuppern, was es mit dieser japanischen Selbstverteidigungskunst auf sich hat. Der neugegründete „Verein für Ki, Aikido und Gesundheit Zollern-Alb e.V.“ hatte zum ersten Traininsabend eingeladen und erfuhr eine ungeahnte Resonanz. Über die Ziele des Vereins mit dem ungewöhnlichen Tripelnamen sprach die Hohenzollerische Zeitung mit dem 1. Vorsitzenden Bernhard Boll.**

Ki – Aikido – Gesundheit – drei Begriffe, von denen der Laie nur mit dem letzten etwas anzufangen weiß. Aufschluß (zumindest ein wenig) gibt ein Blick in die Satzung des neuen Vereins. Da heißt es: Ki ist die japanische Bezeichnung für eine Art innerer Energie, die dem Menschen eine optimale Ausschöpfung seiner geistigen, körperlichen und seelischen Fähigkeiten ermöglicht“. Bernhard Boll versteht Ki auch als Ausdruck von Lebenswille, Persönlichkeitsstärke.

Selbiges Ki im Menschen zu entwickeln ist wiederum die Hauptaufgabe der Selbstverteidigungskunst Aikido. Auf eine Kampfsituation übertragen heißt dies in einfachen Worten: Der Verteidiger soll lernen, durch eine ruhige und unverkrampfte Reaktion, das Ki (den körperlichen und geistigen Willen des Angreifers), auf eine relativ sanfte Weise aufzunehmen und umzulenken. Dadurch soll – so beschreibt es Bernhard Boll – der Angriff ins Leere gelenkt werden, ohne daß der Angreifer gewaltsam kampfunfähig gemacht wird.

### Der Gesundheit dienlich

Vollständig beschrieben ist damit der Sinn und Zweck des Vereins freilich noch nicht. Denn Aikido, ein aus den traditionellen japanischen Budo-Künsten entstandenes System, dient nicht allein der Entwicklung von Ki, sondern auch ganz profan der körperlichen Fitneß. Genauso ist Ki nicht allein ein Bestandteil von Aikido, sondern steht – isoliert davon – für die Persönlichkeitsentwicklung im allgemeinen.

Dienen soll das Ganze – und dies ist der kleinste gemeinsame Nenner der geplanten Aktivitäten – der Gesundheit. Das Praktizieren von Ki und Aikido bedeutet für Bernhard Boll und die Mitgründer des Vereins „konkrete Gesundheitspflege“. Aus diesem Grund wollen die Macher des Vereins über die Ki- und Aikido-Kurse hinaus auch Vorträge über asiatische Methoden der Gesundheitspflege in ihr Programm aufnehmen und den Mitglieder spezielle Techniken wie Akupressur, Meditationsübungen, Massage und Atemlehre beibringen.

### Regelmäßiges Training

Begonnen hat der Verein in dieser Woche zunächst mit dem vor allem für die Jugend reizvollsten Angebot: einem ersten Aikido-Kurs zur Selbstverteidigung. „Sehr gefreut“ hat sich der 32jährige Diplomphysiker Bernhard Boll, der als Initiator, 1. Vorsitzender und Trainer fungiert, darüber, daß der Verein in der Owinger Mehrzweckhalle einen wöchentlichen Trainingstermin erhalten hat. Dort soll künftig regelmäßig trainiert werden. Später, wenn alle Formalitäten der Vereinsgründung erledigt sind, sollen Ki-Kurse, Vorträge zu interessanten Gesundheitsthemen folgen. Nach einem Vierteljahr – so hat es sich Bernhard Boll ausgedacht – will man dann mit einer Demonstrationsveranstaltung an die Öffentlichkeit treten.

Unter den Mitgliedern soll auch geselliger Umgang gepflegt werden. Fördern will der Verein zudem den Besuch internationaler Ki- und Aikido-Veranstaltungen um den „kulturellen Austausch“ mit anderen Ländern zu pflegen. Organisieren will sich der Verein laut Bernhard Boll im Deutschen Aikido Bund, um Gürtelprüfungen und dergleichen abhalten zu können. Sportliche Wettkämpfe werden im Aikido dagegen nicht veranstaltet. Dies ist – ebenso wie der Verzicht auf aggressive Methoden – für Bernhard Boll ein wesentlicher Unterschied zu den bekannteren ostasiatischen Selbstverteidigungs- oder Kampfsportarten.

## Zielgruppe über Owingen hinaus

Als Sitz des Vereins hat Boll zwar seinen Wohnort Owingen gewählt, die Aufnahme des Begriffs „Zollernalb“ in den Vereinsnamen signalisiert jedoch, daß Interessenten aus dem gesamten Landkreis angesprochen werden sollen. Denn bisher kannten Aikido im Zollernalbkreis nur die Besucher der Kurse, die der Hechinger Gebhard Stein bei der Vereins-Volkshochschule veranstaltet. Hierbei hat auch Bernhard Boll eine Zeitlang mitgewirkt. Mit der Zeit – so erzählt er – war ihm und seiner Frau aber der Weg dorthin zu weit, so daß er sich entschloß, in Owingen etwas Derartiges auf die Beine zu stellen. Nicht zuletzt geht es ihm darum, den Bekanntheitsgrad dieser Methode zu erhöhen.

## „Sport mit Sinn“

Eine Zielgruppe läßt sich offensichtlich nicht eingrenzen. Als ideal betrachtet Boll aber die Beschäftigung mit Aikido für Leute, die eine sportliche Betätigung „mit etwas Sinn“ verknüpfen wollen. Angelockt, so meint Boll, würden die meisten Interessenten durch die Selbstverteidigung; mit der Zeit spüre man jedoch „daß das Ki noch wichtiger ist“. Boll betont aber, daß „jeder, der halbwegs willig ist“, dem Angebot des jungen Vereins folgen kann. „Artistische Veranlagungen sind nicht nötig“, erklärt Bernhard Boll, zumal die Bewegungsabläufe nicht künstlich seien, sondern weich und an die Anatomie des Körpers angepaßt. Freilich gehört ein wenig Gesundheitsbewußtsein schon dazu, um Aikido sinnvoll betreiben zu können. Rauchen beispielsweise trage ja zur „Vernebelung des Geistes“ bei, meint Bernhard Boll.

## Bedürfnis scheint vorhanden

Im Eyachtal scheint das Bedürfnis nach einer gesundheitsfördernden Betätigung durchaus vorhanden zu sein. Denn Neugierde allen kann es nicht gewesen sein, was rund 50 Owinger am Montag abend zum ersten Trainingsabend strömen ließ. Selbst Bernhard Boll hat dieser Andrang überrascht. Blenden läßt er sich indes nicht: „Das wird schon abnehmen, wenn der Reiz des Neuen vorbei ist.“

Zunächst führt jedoch kein Weg daran vorbei, fürs Training drei Altersgruppen zu bilden: eine Kindergruppe für Fünf- bis Sechsjährige, eine Jugendgruppe für Zehn- bis 13jährige und eine Gruppe für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene. Die jüngeren Mitglieder trainieren fortan montags ab 17 Uhr, die älteren (ab 14) von 18 bis 19.30 Uhr

hy

Aikido Vorführung:

