

Mit 90 Jahren noch fit auf der Matte

Wilhelm Menzel ist der älteste aktive Aikido-Kämpfer der Welt - Regelmäßiges Training

Von Kirsten Boldt

Unglaublich. Der Mann sieht wirklich nicht aus wie 90. Er bewegt sich auch nicht so. Mit diesem faltenfreien Gesicht macht er jedem 65jährigen Konkurrenz. Aber Wilhelm Menzel ist tatsächlich 90 Jahre alt. Und er ist nachweislich der älteste aktiv übende Aikido-Kämpfer der Welt. Ein Späterufener, im Alter von 78 Jahren betrat er zum ersten Mal den Aikido-Dojo, wie die „Stätte zum Beschreiten des Weges“ auf japanisch heißt. Inzwischen hat er etliche Prüfungen abgelegt und ist stolzer Träger des Dritten Dan, eines Meistergrades.

Sein Geheimnis? „Na ja, vun nix kütt nix!“, amüsiert er sich in breitem Ehrenfelder Kölsch über das Staunen. „Ich bin ein Bewegungsnaturell, dat wor immer schon, esu.“ Als sechsjährigen Steppke zog es ihn zum Turnverein Rhenania, als 16jähriger kickte er dort. Als er während seiner Ausbildung zum Dreher von einem Boxer zusammengeschlagen wurde, beschloß er, das Boxen zu lernen, „damit mir dat nich noch einmal passiert“. Er ging „zur Colonia“, Kölns legendärem Boxverein. „Da han isch dann später och mit Müllers Aap im Ring jstande.“ „Der Rhenania“ war er weiter treu. Jahrelang hielt er die Angriffsbälle als Torwart der Handballmannschaft. Als er mit 31 Jahren heiratete, einen Sohn großzog und „sich bei der Degussa um die Wasseraufbereitung“ kümmerte, stieg er ganz um. „Zehn Kilometer Langstrecke, dat wor dann dat Pensum, dat ich brauchte.“

Zum Aikido kam er im Vorübergehen, im wahrsten Sinne des Wortes. Seine Frau war 1977 gestorben, und sein täglicher Weg zum Einkaufen in Hürth-Efferen führte ihn an der Schule für Aikido vorbei. „Da hab ich immer am Tor geguckt, wat die da am zaubern waren.“ Er sprach den Schulleiter Dirk Kropp an, und „dann hab ich es probiert.“

Jetzt ist er seit zwölf Jahren dabei, zweimal die Woche. „Diese Regelmäßigkeit, die macht es“, lobt Kropp seinen alten Schüler, der den Umzug der Schule nach Bickendorf mitgemacht hat. „Und ein Trainer, der auf mich eingeht. Dat hält mich fit“, gibt Menzel lachend das Lob

zurück. Dabei war der Anfang nicht so einfach, erinnern sich die beiden. „Ich mußte mich sehr darauf umstellen. Ich hatte noch den Boxer in den Knochen und hab die Leute einfach runtergerissen“, grinst der Alte. „Beim Aikido gibt es uralte und sehr wirksame Techniken. Wenn die mit Gewalt ausgeübt werden, dann sind sie sehr gefährlich“, erläutert Kropp.

Dirk Kropp selber ist Schüler des Japaners Katsuaki Asai, der seit 33 Jahren auch in Köln lehrt. Asai war 1969 von seinem Lehrer nach Deutschland entsandt worden, um Aikido bekannt zu machen. Er ist der einzige Träger des achten Dan in Deutschland und damit ranghöchster Vertreter. Seit er den Bundesverband Aikikai Deutschland gegründet hat, haben sich 150 Vereine bundesweit gebildet. Sie betreiben mehr als 7000 Aikidoka, wie die Schüler auf japanisch heißen. Aikido ist die japanische Kampfkunst, die zur Zeit in Köln (und bundesweit) den stärksten Zulauf verzeichnet.

Aikido fasziniert durch die Art sich zu verteidigen, ohne sich in die Heftigkeit eines Angriffs verwickeln zu lassen. Durch vollendete Dreh- und Kreisbewegungen wird die Mittelachse des Gegners so beeinflusst, daß er in die Kreisbewegung hineingezogen wird und sein Gleichgewicht verliert. Der Angriff läuft ins Leere. Basis zur Ausübung dieser Kunst des Ausweichens ist eine friedfertige Grundeinstellung. Die Aikidoka lehnen daher jede Form von Wettkampf ab, es gibt keine Meisterschaften.

Wohl aber gibt es verschiedene Stilrichtungen an Schulen, deren Lehrer allesamt Schüler von Asai waren. Hier sollten sich Interessenten genauer nach dem Inhalten erkundigen. Dirk Kropp verspricht keine sportlichen Höchstleistungen, dafür aber Freude an harmonischen, gewandten Bewegungen. Die Erfahrungen, die seine Schüler bei den Übungen machen, werden allmählich bewußt und unbewußt im alltäglichen Leben wirksam. Mit Willi Menzel hat er das Abkommen getroffen, daß der bis zum 102. Geburtstag weiterübt. Der Alte feixt: „Ob ich mir bis dahin nicht die Radieschen vun unge anluhre, steht auf einem anderen Blatt.“



ELEGANT bringt der 90jährige Willi Menzel seinen Lehrer Dirk Kropp zu Fall. Erst mit 78 Jahren begann er sein Aikido-Training. Für seinen Lehrer ein lebender Beweis, daß man auch in höherem Alter diese Kampfkunst erlernen kann. (Bilder: Rakoczy)

Budo in Köln

Auf dem Weg

kb - Der Weg ist das Ziel. Diese Weisheit des Zen-Buddismus gilt als das Leitwort für alle, die dem japanischen Budo, dem „Weg der Ritter“, folgen. Und das werden von Jahr zu Jahr mehr Kölner. Mehr als 60 Vereine bieten inzwischen japanische Kampfkünste an. Dazu zählen Kendo, (der Schwertweg), Ju-jutsu (der Kunstgriff des sanften Nachgebens), Judo (der Weg des sanften Nachgebens), Karate (die leere Hand), Kyudo (der Bogenweg) und Aikido (der Weg zur Vereinigung der Lebensenergie). Auch das in Korea weiterentwickelte Taekwon-Do (der Weg der schlagenden Faust) gehört dazu.

Alle diese Kampfformen unterscheiden sich von den in Europa entstandenen Sportarten durch ihre gemeinsame ethisch-philosophische Verwurzelung im Zen-Buddismus. Der Begriff des Do, des Weges, bedeutet Weg zur körperlichen und geistigen Beherrschung und Befreiung des Selbst. Die Entwicklung zur geistigen Reife wird dabei angeregt durch eine allmähliche Perfektionierung körperlicher Übungen und durch mentales Training.

Ein weiterer Unterschied zu allen anderen Sportarten ist die Beziehung der Schüler zu ihrem Lehrer und Trainer, dem Meister. Er gilt nicht nur als Vorbild in sportlicher Hinsicht, sondern auch in bezug auf seinen Charakter. Schüler suchen sich ihre Lehrer. In meist kostenlosen Schnupperstunden finden sie heraus, ob sie mit den Ansprüchen des Unterrichts und der Atmosphäre in der Gruppe zurecht kommen. Zudem können alle Budo in nahezu jedem Lebensalter erlernt werden. In Köln gibt es für jede Kampfkunst eine Auswahl von Schulen. Zudem gibt es in allen Bereichen sehr gute Trainer.

Die Kosten für die vorgeschriebene Trainingskleidung und die Mitgliedsbeiträge in den Vereinen reißen keine tiefen Löcher ins Portemonnaie. Die Ausnahme ist Kendo: Die Rüstung, die anfangs noch nicht nötig ist, kostet leicht 2000 Mark. Auch die Kampfkunstbranche hat schwarze Schafe, sie sind erkennbar an überhöhten Preisen für Mitgliedsgebühren, Sportkleidung und Prüfungsgebühren.