

**Stirb langsam 2005 – oder:**

## **5. Kendo-Sommerlehrgang in Schönwald**



### **Die Daten:**

**Datum:** 22. Juni 2005 – 26. Juni 2005  
**Ort:** Schönwald im Hochschwarzwald  
**Organisation:** Kendo Dojo Offenburg  
**Senseis:** Shimizu 7. Dan, Tschertter 7. Dan Renshi, Ikeno 7. Dan Renshi, Müller 6. Dan, Klein 6. Dan, Suzuki 6. Dan  
**Teilnehmer:** circa 60 Kendokas  
**Nationen:** Schweiz, Frankreich, England, Philippinen, Österreich and Deutschland

(Copyright aller Fotos: Gernot Almesberger, Kendo Linz)

### **Prolog**

Ich hatte schon sooft meine Dojo-Kollegen Jörg und Alfred von diesem Lehrgang mit feuchten, verträumten Augen erzählen hören, dass ich UNBEDINGT an diesem Lehrgang teilnehmen wollte.

Also war es keine Frage, dass ich wochenlang die Veranstaltungsseite des DKenB durchforschte, um frühstmöglich den Beginn der Anmeldefrist zu erhaschen. Kaum waren die Anmeldeformulare online, hatte ich schon mein Frauchen angerufen ("...Schatzi, schnell, hau' die Kohle sofort online raus und dann bitte schnellsten s Vollzugsmeldung an mich..."), den heißerwarteten Rückruf erhalten ("...Überweisung ist raus, Du Heini...!") und die Anmeldung an Herrn Morbus gefaxt.

**YES !!!!**

Wenn alles so glatt laufen würde....what should happen...?

### **Der Lehrgang**

#### **Mittwoch, 22.06. Sintflut & First blood**

Nun war es also soweit! Meine erste Teilnahme am inzwischen schon legendären Schönwald-Lehrgang stand vor der Tür. Alle Shinais überprüft und gewartet, Hakamas und Gis frisch gewaschen und gebügelt, sämtliche Apotheken und Drogeriehäuser im Landkreis Konstanz einen Jahresumsatz an Tape, Eisspray (eine göttliche Eingebung wie sich herausstellen sollte) und Brausetabletten beschert, das Auto gepackt.

Geladen und gesichert! He, he, he!

Bis 14:30 war ich noch arbeiten und fuhr direkt von dort zu meinem ersten Ziel, der Raststätte Hegau-Blick auf der A81, um meinen Mitstreiter Jörg einzuladen.

Kaum losgefahren, verschwand der bis dahin seit Tagen scheinende Sommerhimmel und es ergoss sich eine Sintflut, der mein kleiner grüner Lupo (Codename: Frosch) nur wenig entgegensetzen hatte.



Im strömenden Regen in die Raststätte gehüpft, mit Jörgs Family einen Kaffee getrunken, vor einem Fernseh-Interview mit RTL geflüchtet und Jörg samt Family als Köder zurückgelassen (hehehe! - ist ja auch ein **FAMILIEN**-Sender, ätsch!) anschließend meinen Kollegen nach getaner Arbeit (-> Interview) samt Gepäck in den Frosch gepresst, Winke-Winke gemacht und zurück auf die Strasse.

Um 16:45 passierten wir die City-Limits von Schönwald (dessen kompletter Straßenbelag bereits in den Sommerferien war) und ich fuhr nach Jörgs Anweisungen ("*...gleich musste abbiegen,....gleich..., da vorne!..., nee, ich glaub weiter hinten....., da, jetzt, ach nee, doch nicht,.....aber bestimmt gleich....!*") direkt zur Unterkunft.

Alle Anwesenden kurz begrüßt, die Zimmer bezogen (Sch... das mit dem Bettzeug mitbringen hatte mir irgendjemand wohl vergessen zu sagen....) und dann - mit Jörgs sanfter Säusel-Stimme als akustischen Nordpol - zum nächsten Tratsch.

Um 17:30 packten wir dann unsere Ausrüstung und wackelten den Berg zur Turnhalle hinauf (der irgendwie mystisch angehaucht war, jeden Tag erschien er mir ein bisschen steiler...), wo das erste Training um 18:00 Uhr beginnen sollte.

Nach einer kurzen Begrüßung durch Klein-sensei und dem obligatorischen Aufwärm-Training stellten sich die sechs Sensei zum Geiko auf und die Teilnehmer warteten entweder in kleinen Grüppchen auf ihren geiko mit dem jeweiligen Sensei oder kämpften miteinander in den verbliebenen Zwischenräumen.

Ich stellte mich zuerst bei Klein-sensei an und hatte einen tollen geiko mit ihm, bei dem er mir auch viele Tipps gab. Kaum vorbei, stand ich auch schon bei Tscherter-sensei an und hatte gerade noch kurz vor Schluss dieses ersten Trainings das Glück noch mit ihm in den geiko zu gehen. Und wiederum lernte ich in diesen wenigen Minuten unheimlich viel, vor allem meine blöde Angewohnheit sausen zu lassen, bei einem Do-Schlag meines Gegners anstatt Men zu schlagen die Ellenbogen in einem Schutz-Reflex herunterzureißen. Auch den getroffenen Arm kann ich sogar inzwischen wieder bewegen ;-)))

Nach dem Duschen gingen wir alle glücklich und erschöpft den Berg hinunter, um uns der Selbstverpflegung zu widmen, die für den heutigen Abend angesagt war. Kurzer Hand bildeten wir einige Fahrgemeinschaften und fuhren in ein nettes Lokal ganz in der Nähe von Schönwald. Ja, da merkte man, dass man im Schwarzwald war. Das Essen schmeckte hervorragend und die (Fleisch-)Portionen hätten gut und gerne jeweils für zwei Personen gereicht. Gut gesättigt und gestärkt traten wir dann nach einem kleinen Verdauungs-Spaziergang durch den nächtlichen Schwarzwald die Rückfahrt an und fielen erwartungsvoll in den Schlaf.

## Donnerstag, 23.06. Offen & Mutig

Der Wecker klingelte um 05:30 Uhr und wie üblich um diese Zeit begann ich den Tag mit meiner berühmten Rezitation der "Schönsten hundert deutschen Flüche". Derjenige, welcher den Spruch "*Morgenstund' hat Gold im Mund*" erfunden hat, muss meiner Meinung nach schlafgestörter Zahnarzt gewesen sein.

Aber es half ja nichts und irgendwie machte die Vorfreude die ganze Aktion auch viel einfacher. Also raus aus den Federn, ab ins Bad, rein in die Klamotten und hoch zur Halle. Um 07:00 eröffneten Klein-sensei und Shimizu-sensei den Tag mit einem Vortrag zum Thema "**OFFEN und MUTIG**" und das wir in diesem Geiste den Lehrgang absolvieren sollten.

Nach dem Aufwärmen gab's mawari-geiko (geiko mit kotei, also kämpft durch das Rotations-Prinzip so ziemlich jeder Mal mit den verschiedensten Leuten). Als ich dabei einmal einem recht kleinem Kendoka im geiko gegenüberstand, frohlockte mein "offenen und mutiges" Ich schon, da ich die Reichweiten-Vorteile - dank meiner Affenarme, wie mein Schatz immer so *romantisch* sagt - doch auf meiner Seite liegen sollten.

Drei Minuten später war ich fertig mit der Welt, den mein Gegner war niemand anderes als Ikeno-sensei gewesen (hätte ich mal lieber das zekken gelesen..!), der mich erst ein paar Mal mühelos konterte und mich anschließend im "Turbo-Uchi-Komi" meine geteerte Mit-Dreißiger-Lunge "offen und mutig" auf links stülpte.

Und trotzdem war's ein Erlebnis!!!

Später ging's erst zum Duschen, dann auf die obligatorischen Suche nach einem Fleckchen um die Klamotten zum Trocknen aufzuhängen und schnell den Berg hinunter zum wohlverdienten (naja, die anderen vielleicht,...) Frühstück.

Um 10:30 war Theorie angesagt, "Shinai-Pflege" mit Klein-sensei oder Freiluft-Kata mit den restlichen Senseis. Da ich mich ja zur 5. Kyu Prüfung angemeldet hatte (-> Shinai-Prüfung), widerstand ich dem Impuls, mich der Kata-Gruppe anzuschließen (obwohl ich in unserem Dojo der Zeugwart bin und daher schon ganze Bambuswälder verschliffen und geölt habe...) und lernte von Klein-Sensei noch eine Menge Nützliches und Wissenswertes über unser Arbeitsgerät.

Danach gingen wir um 13:00 zum Mittagessen, das - wie alle Mahlzeiten zuvor und danach - einfach nur klasse war. Nach einer kurzen "Verdauungs-, Dös-, Laber-, und Sonnenbad-Pause" ging's wieder die Schönwalder Nordwand zur Trainingshalle und dem Nachmittags-Training (14:30) hoch.

Wir teilten uns zum Kata-Training in drei Gruppen auf (Kata 1-3/ Kata1-7/Kata 1-10) und übten unter den wachsamen der Senseis. Zusammen mit Ikeno-sensei und Suzuki-sensei zerlegten wir jede der Formen und Rollen in kleinste Einzelstücke, um diese aufmerksam zu analysieren und zu proben. Für jemanden wie mich, der fünf Tage geiko für fünf Minuten Kata eintauschen würde - der Himmel auf Erden!

Die letzten 90 Minuten des Trainings zogen wir uns alle nochmals schnell die bogu über und beschlossen den Tag mit ji-geiko und anschl. einem einigen Anschauungs-Kämpfen der Sensei untereinander.

Zurück in der Unterkunft und nach einem weiteren tollen Abendessen begab sich die **Linz/Überlingen-Connection** gegen 20:00 absprachegemäß in die Saunaanlage von Schönwald. Die Sauna gehörte uns und so schwitzten wir in der Kabine, genossen die Fähigkeiten von Gernot, dem "Jäger des verlorenen Aufguss" (unbestätigten Gerüchten zufolge sollen die Schraubenköpfe der Verschalung während seines Aufgusses beim zweiten Saunagang in den flüssigen Aggregatzustand übergetreten sein...) und ließen uns von einer als Massage-Liege getarnten Streckbank die Rückenwirbel ins Kleinhirn stampfen.

Dank des einsetzenden Regens verzichteten wir auf das Eisbecken und führten stattdessen im kleinen Garten der Anlage den berühmten "Regentanz der Schönwalder-Nudisten-Apachen" auf.



Einfach herrlich!

## Freitag 24.06. Second blood

Um 06:00 holte uns der Wecker aus unseren friedlichen Apachen-Jagdgründen und mahnte uns zum Aufstehen. So sprangen alle hochmotiviert aus den Federn, naja fast alle. Ich wollte warten bis sich die übliche Bad-Schlange etwas abgebaut hatte und las noch ein wenig in meinem Buch. Nach und nach verschwanden meine Zimmerkollegen in Richtung Halle und ich wollte nun auch am Ende des Kapitels den Weg ins Bad antreten.

WOLLTE.....(!!!)

Das nächste was ich mitbekam, war kein Wasser und keine Zahnpasta, sondern die heißen Sonnenstrahlen, die mir ins Gesicht schienen. Scheiße! Ich war nochmals eingepennt! Das Morgentraining konnte ich knicken, Mist!  
Ich verpasste damit das Uchi-Komi und den geiko.

Reichlich zerknirscht schlich ich also zum Frühstück und wurde dort mit dem einen oder anderen spöttischen Kommentar bedacht. Naja, hatten ja auch recht... Immer noch zerknirscht nahm ich mir eine Tasse Kaffee mit auf den Weg zu meinem Stammplatz auf den Treppenstufen, übersah dabei jedoch eine der Flurstufen und segelt samt meines Kaffees die Treppe hinauf.  
Einige Putzfrauen später und um einige Schürfwunden, blaue Flecken und eine Blutblase am Fuß reicher ging's um 10:00 Uhr zur Theorie mit Shimizu-sensei im Garten der Anlage.

Er behandelte die "Agenda des Kendo", welche das Ziel des Kendo damit definiert, dass der menschliche Charakter durch die Anwendung der Prinzipien des Schwertes zu schulen sei. Dem gegenüber stellte Shimizu-sensei die "SHIKAI", die vier "Krankheiten" des Kendo.

- **ANGST**
- **ZÖGERN**
- **ZWEIFEL**
- **SCHRECK**

Er erläuterte uns diese vier Punkte anhand einiger Beispiele und gab uns nützliche Tipps, wie man diese Hindernisse überwinden kann. Naja, **ANGST** hatte ich an und für sich beim Kendo noch keine - obwohl der Gedanke an meine bisherigen "Kampfspuren" und die Aussicht auf einen geiko mit Müller-sensei doch ein kleines "Unwohlsein" :- ) erzeugten. Also nahm ich mir die Worte von Shimizu-san zu Herzen und nahm mir vor, angstfrei, ohne Zögern oder Zweifel und dabei völlig unerschrocken die Sache bald möglichst anzugehen.

Das nächste Thema riss mich aus meinen Gedanken und hehreren Absichten, nämlich "SANSAPPO", die drei Wege den Gegner mittels Ki-o-Korosu, Ken-o-Koroshu & Waza-o-Koroshu zu überwinden. Also mit der Kontrolle über den Geist, das Schwert und die Technik des Gegners. "Ki-Ken-Tai no Ichchi" bedeute die Einheit von Geist, Schwert und Körper.

Aha, so also....!

Blöderweise bin ich die meiste Zeit noch VOLLAUF damit beschäftigt, ziemlich uneinheitlich MEINEN eigenen Geist, Schwert und Technik zu kontrollieren. Kein Wunder also, dass ich meistens den Men eingedellt bekomme...! ;-)

Aber, wie heißt es so schön in der Kendo-Philosophie.: "Ziel ist es nicht den Gegner, sondern sich selbst zu überwinden. Na also, dann bin ich ja nicht völlig auf dem falschen Acker, hurra!

Zum Abschluss gab uns Shimizu-san mit auf den Weg, das wir beim Kendo verhindern sollten, dass unser Gegner unsere Gedanken und Absichten „lesen“ könnten (und erläuterte diesen Punkt anschaulich mit seinen eigenen Erfahrungen mit seinem Lehrer). Und dann, wenn der „richtige“ Moment gekommen sei, wir ohne Zögern oder Zaudern den Angriff beginnen, durchführen und beenden sollten.

O.K. - we will,.....hopefully....

Um einige Ideen und Gedanken reicher gingen wir dann in die Mittagspause und pünktlich um 14:30 standen wir wieder zu allen Schandtaten bereit in der Halle zum Nachmittags-Training.

Wir setzten unsere Kata-Übungen in den Gruppen des Vortag fort, anschl. stand Uchi-Komi (in 3er Gruppen) mit Men und Kote-Men auf dem Programm.

Mein Übungspartner schien durch den Vortrag vom Vormittag besonders motiviert gewesen zu sein und hatte das Prinzip von Ki-o-Korosu, Ken-o-Koroshu & Waza-o-Koroshu (wir erinnern uns....: die Kontrolle über Geist, Schwert und Technik des Gegners) verinnerlicht. Und nicht nur das, sondern noch ein neues VIERTES Prinzip hinzugefügt. KOTE-o-Korosu. Die Überwindung des Gegners mittels Atomisierung seiner Handgelenke.

WAU!

Trotz vielfacher Hinweise, das ich meine Handgelenke noch für den restlichen Lehrgang benötigen würde, als auch der Erklärung, das es sich beim Üben von Kote nur um eine **gedankliche VORSTELLUNG (!!!)** handeln würde, die Hand des Gegners am Handgelenk zu durchtrennen und keinesfalls um das "ZIEL" alles Strebens sei, konnte ich ihn nicht motivieren, weniger heftig auf meine Kotes zu dreschen.

Als auch Bitten, Betteln und Winseln nicht half, änderte ich kurzerhand die Uchi-Komi-Übung für mich persönlich in "**1000 Wege, sein Handgelenk zu schützen**" ab und versuchte die nächste halbe Stunde durch viel Gedrehte und Variieren wenigstens EINEN schmerzlosen Weg zu finden.

Leider vergeblich...

Am Ende des Trainings waren beide Handgelenke blau und dick geschwollen und passten jetzt sowohl vom Umfang als auch von der Farbe zu meinen Kotes. Na bravo..!

Nach dem Abendessen zog es unsere Linzer-Kollegen samt Verstärkung zu einen abendlichen Ausflug zu den Triberger Wasserfällen, aber allein die Vorstellung *FREIWILLIG* jetzt noch im Gelände rumzukraxeln, empfand ich als widernatürlich.

So zog ich es vor, ausgiebig mein Eisspray zu benutzen, noch einige nette Gespräche zu führen, meine Blessuren auch innerlich mit ein, zwei Bierchen zu kühlen ;-)), um dann ziemlich "erschossen" in mein Bett zu fallen.

## Samstag 25.6. Third blood - ODER: Schmerz ist unser Freund

Gut gelaunt, wenn auch leicht lädiert sprang ich um 05:45 Uhr aus meinen Bettchen, um pünktlich um 07:00 Uhr zum morgendlichen Uchi-Komi parat zu stehen.

Wir begannen erst mit einigen Schlagübungen mit der Zielvorgabe a) möglichst die Füße erst im Moment des Schlages zu bewegen und b) den Schlag so schnell wie möglich auszuführen. Klasse, genau das was ich am Nötigsten hatte, den in den geikos der vergangenen Tage hatte ich immer wieder festgestellt, dass meine Schlagtechnik - wie und wodurch auch immer - völlig durcheinander geraten war. Anstatt eines schnellen, durchgehenden Schwungs hatte sich ein zweigeteilter, abgesetzter Schlag eingeschlichen. Unnötig zu erwähnten, dass dies eine deutlich sichtbare Verzögerung und eine Einladung zum Kontern an meine geiko Partner war.

Als nächstes gab's eine tollen Koordinationsübung, bei der wir uns partnerweise aufstellten und der eine Partner möglichst schnell hidari/migi Men schlagen sollte und sein Gegenüber möglichst schnell hidari/migi Do schlagen sollte. Also so eine Art "High-Speed-Men-Nuki-Do". Fünf bis zehn Schläge, dann beim letzten Men-Schlag durchlaufen und Rollenwechsel.

In Anbetracht meiner Erfahrungen vom ersten Tag mit Tschertter-sensei und meine dadurch motivierte Verbannung des "Schutzreflex" schien das *DIE* Übung für mich zu sein. Und das Beste daran war, dass meine geschunden Handgelenke in absoluter Sicherheit sein würden!

Jipiieehhh!

Leider schien aber irgendwas nicht so ganz richtig zu klappen. Entweder war ich zu schnell, zu langsam oder sonst irgendwie auf dem falschen Dampfer oder aber mein Partner. Wie dem auch sei, die Übung entwickelte sich in den nächsten 10-15 Minuten recht - naja, sagen wir mal ....zwiespältig...!?!

**GUT** war, dass weder ein einziger Do-Schlag ober- oder unterhalb meiner bogu einschlug (was ja sonst ab und zu im Eifer des Gefechtes passieren kann), noch mein Do ohne jeglichen Kratzer oder Schrunden davon kam.

**WENIGER GUT** dabei war, dass jeder, aber auch wirklich **JEDER** Do-Schlag (???) meines Partners auf meinen Ellenbogen förmlich explodierte.

Kleine Rechenaufgabe:

**Annahme:** ca. 10 x Men-Nuki-Do-Schläge pro Rollenwechsel, inkl. Durchlaufen und neues Kamae sind innerhalb 25 Sekunden zu schaffen.

**Übungsdauer:** 10 Minuten also 600 Sekunden

**Ergibt:** ca. 24 Rollenwechsel, 12 als Do-Schlagender, 12 als Do-Empfangender.  
Diese 12 Einheiten x 10 Schläge ergeben 120 Schläge, 60 links, 60 rechts.

Ende der Mathestunde und Beginn der Medizin-Vorlesung:

Stellen Sie sich einfach vor, Ihre Ellenbogen-Gelenke haben jeweils sechzig "Kontakte" mit einem Shinai, also der historische Kampf "Knochen vs. Bambus".

Stellen Sie sich weiterhin vor, dass bei einem "dürren Hund" wie mir keinerlei dämpfende Gewebe- oder Fettschicht ihre Gelenke überzieht.

Halten sie dieses Bild vor Ihrem geistigen Auge fest. Haben Sie's? Ja?

Das bringt uns nun zu folgender bahnbrechenden Medizin-Entdeckung:

Dem bisher unbekanntem "**FETTEN-CHAMÄLEON-EFFEKT**" (man höre uns staune)

- 1.) Dieser ermöglicht, dass man anstatt der EINER gewohnten sichtbaren Wölbung der Ellenbogen-Gelenke unter **gewissen** Umständen auch mal ruck-zuck DREI bis VIER eher ungewohnte "Wölbungen" feststellen kann
- 2.) Der gewohnte Umfang der betroffenen Körperregion sich spielend verdoppelt
- 3.) Diese sich wie von Zauberhand farblich an Ihre Umgebung (hier: indigo) anpassen

Ende der Anatomie-Stunde (naja, vielleicht langt's ja dieses Jahr für den Medizin-Nobelpreis.... )

Beim abschließenden mawari-geiko hielt ich mich "etwas" zurück und war heilfroh, dass dann auch schon bald die Frühstück-Pause begann.

Recht verhaut eierte ich den Berg zur Unterkunft hinab und war am Boden. Schon zu Beginn des vierten Tages waren mir die heilen Körperstellen vorzeitig ausgegangen, ich war stehend K.O. und wollte den Lehrgang nur noch irgendwie mehr oder weniger glorreich zu Ende bringen.

Die Option, den Rest des Tagesprogramm sausen zu lassen, am nächsten Tag nur zur Kyu-Prüfung anzutreten und dann den Lehrgang für mich ausklingen zu lassen stand mir äußerst nahe.

Aber beim Frühstück und in der Zeit bis zum nächsten Training half mir die tolle Gemeinschaft und deren Aufmunterungen (neben den letzten kläglichen Resten des Eissprays) mich zusammenzureißen.

Mit neu erstarktem Willen und Entschlossenheit wollte ich nun auch den Rest des Lehrgangs bestmöglich durchzuziehen und so viel zu Lernen und zu Üben wie nur möglich.

Um 10:00 Uhr erklommen wir erneut die Schönwalder-Nordwand und die Kata-Gruppen der letzten Tage führten ihre neu erworbenen Fähigkeiten gruppenweise vor. Danach wurden die verschiedenen Katas nochmals unter den wachsamen Augen der Senseis weitergeübt.

Zum Abschluss der Vormittagstrainings gab's wieder einmal mawari-geiko, und ich hatte das Glück, nun inzwischen allen Senseis im geiko begegnet zu sein - mit einer Ausnahme: Müller-sensei.

Bevor wir zurück in die Unterkunft marschierten, musste sich leider Tschertter-sensei aufgrund einer dringenden Angelegenheit den Lehrgang abbrechen und wurde von Klein-sensei offiziell verabschiedet.

Die Lehrgangsteilnehmer erinnerte er dabei noch einmal, mehr mit Freude als mit Verbissenheit zu kämpfen. Ein geiko ohne ein Lächeln sei nicht viel wert.

Danach begann der Abstieg durch die Schönwalder Nordwand und ab zum Mittagessen und zur Siesta.

Als wir uns alle wieder um 15:00 Uhr erneut in der Halle eingefunden hatten, organisierte Klein-sensei ein Kyu-Turnier in drei Altergruppen (U18, U35, U-scheintot) und löste die Begegnungen innerhalb der Gruppen aus. Gebannt verfolgten wir die verschiedenen Kämpfe und sahen manch Beeindruckendes, Kurioses und Erheiterndes. Als schließlich unsere "U-scheintot" Gruppe an der Reihe war, wurde es auch ernst für mich. Aber auch wenn ich mich an so ziemlich gar nichts mehr aus meinem Kampf erinnern kann (ich weiß bis heute nicht, ob einer von uns beiden irgendwelche Treffer erzielt hatte, noch wie das End-Ergebnis aussah), so war ich doch recht zufrieden mit meinem allerersten Wettkampf in meinem noch jungen Kendo-Leben.

Das Kyu-Turnier endete mit der Ehrung einiger besonders auffälligen Kämpfern, denen Ikeno-sensei einige Preise aus Japan überreichte. Der begeisterte Applaus des Lehrgangs rundete die Sache ab.

Zur Anschauung wurden dann noch einige Wettkämpfe zwischen den Anwesenden Dan-Träger veranstaltet, die während des Kyu-Turniers als sempais (Wettkampfrichter) fungiert hatten.

Wer danach noch ungenutzt Kraft und Energiereserven hatte, konnte diese im anschließenden ji-geiko noch loswerden, wovon wir alle regen Gebrauch machten.

Zum Abschluss des Trainings-Tages konnten wir den Senseis die letzte halbe Stunde bei deren ji-geiko untereinander zusehen und wie alle Male zuvor war es ein großartiges Erlebnis. Dass sich dabei die WELTEN offenbarten, die zwischen den eigenen Fähigkeiten und dem Dargebotenen liegen, tat der Sache keinen Abbruch, sondern spornte uns alle eher noch an.

Nach dem Aufräumen der Halle und dem Duschen wandte sich der Lehrgang wieder in Richtung Unterkunft, in freudiger Erwartung der für diesen Abend geplanten Feier, allgemein hin als SAYONARA-PARTY bekannt.

Obwohl es zwischenzeitlich zu regnen begonnen hatte, fanden sich pünktlich gegen 19:00 Uhr die ersten hungrigen Gäste im Garten der Anlage ein und auch der Himmel hatte ein Einsehen, denn der Regen, der uns eine willkommene Abkühlung beschert hatte, endete kurz darauf.

Fernand Morbus und sein Team verwöhnten uns einmal mehr mit vielen leckeren Salaten und Tonnen von gegrillten Steaks und Würstchen. Nachdem Essen bedankten sich Klein-sensei bei allen fleißigen Helfern und anwesenden Senseis mit kleinen Präsenten, begleitet von Applaus und der ausgelassenen Stimmung der Lehrgangsteilnehmer. Anschließend wurden noch einige ausstehende Ehrungen des Dojo Offenburg vorgenommen.

Nun begannen sich an den Tischen die verschiedenen Gruppen und Grüppchen zu bilden, Geschichten und Witze wurden erzählt. Alle Schmerzen, Weh-Wehchen und Zipperlein schienen verflogen. Man prostete sich zu und alle waren fröhlich und ausgelassen. Phil wuchs über sich hinaus und endlich wurde auch das "düster Geheimnis" der berühmt-berüchtigten "frog-story" gelüftet (...für Insider...). **PHIL, WIR DANKEN DIR !!!!** ☺☺☺



**Phil & Gernot**

Gegen 00:30 Uhr beschloss ich, mich langsam in meine Kemenate zu begeben, meine sieben Sachen für die anstehende Rückreise vorzupacken und mich dann in Morpheus Arme zu werfen. Schließlich wollte ich ja noch meine Kyu-Prüfung am Sonntag morgen ablegen.

## **Sonntag 26.6. FRISCH GEPRÜFT (in mehrere Hinsicht)**

Der Tag begann um 06:30 Uhr bei Kaiserwetter und einem völlig überraschendem Überfall eines Undercover-Fuß-Fetischisten. Mein Zimmer- und Saunafreund Gernot (Kendo Linz) schoss (von mir völlig unbemerkt - kein WUNDER um diese Zeit) einige hoch-erotische Aufnahmen meiner geplagten Füße, zum heimtückischen Zweck, diese auch noch für seinen Lehrgangs-Bericht zu verwenden.

**SKANDAL !!!** 😊😊😊

Der Bericht ist ein MUSS (!) und kann unter diesem Link aufgerufen werden:

<http://kendo.sytes.net/index.php?dynamic=reportsadmin&action=sho&report=schoenwaldfinal.2005.html&path=reports/>

Nach dem Bad-Besuch wurde noch schnell der Rest der sieben Sachen verpackt und ins Auto gewuchtet, da der Lehrgang am Mittag beendet sein würde und wir keine Gelegenheit mehr hätten, am Nachmittag noch einmal in die Unterkunft zurückzukehren.

Bei unserem finalen Frühstück um 08:00 Uhr beschlich den einen oder anderen schon ein bisschen Wehmut, wiederum anderen war das einsetzende Lampenfieber vor der anstehenden Kyu-Prüfung anzumerken. Die Wehmütigen konnten sich nochmals entspannt zurücklehnen und sich mit einer extra Tasse "Sonntags-Kaffee" verwöhnen, während der Rest vom Fest sich zur letzten Besteigung der Schönwalder Nordwand und den Kyu-Prüfungen aufmachten. Leider verließen uns vorher noch unsere Freunde aus Linz, die noch einen achtstündigen Rückmarsch zu bewältigen hatten.

Seufz! Wer sollte jetzt meine Füße für die Nachwelt festhalten...???!!!

Pünktlich wie immer begannen diese um 09:00 Uhr und 75 Minuten später war die Halle gefüllt mit vielen neuen und glücklich strahlenden Kyu-Graden. Nach einer kurzen Pause begann um 10:30 Uhr das Abschluss-Training mit allen verbliebenen Teilnehmern und dem üblichen geiko. Ich wollte nun meine letzte Herausforderung annehmen und endlich den ausstehenden geiko mit Müller-sensei durchziehen, also stellte ich mich in seiner Reihe an.

Ganz im Motto des Lehrgangs "OFFEN & MUTIG" ließ ich mich während der folgenden Wartezeit nicht Bange machen, obwohl Müller-sensei mit meinen Mitstreitern nicht lange fackelte. Dan-Träger und hohe Kyu-Grade wurden sofort attackiert und der eine oder andere dieser Kendoka hatte mehr als einen unsanften Kontakt mit dem Hallenboden, die niedrigeren Kyu-Grade erhielten einige Schlag-

Gelegenheiten, dann einige Treffer und der Rest war nicht Schweigen, sondern Schlagen-Passieren-Umdrehen, Schlagen-Passieren-Umdrehen, usw. bis die Lunge pfiiff (naja, wessen Lunge eben noch soviel Luft hatte zu pfeifen...). Müller-sensei legte besonderen Wert darauf, dass wir möglichst locker und schnell bewegten und motivierte den einen oder anderen "Gemütlichen" mit Shinai-Klappen auf die Kehrseite oder unterstützte andere mit viel schwungvollen Stößen.

Also absolvierte auch ich meinen geiko mit Müller-sensei, schlug oft, traf wenig, wurde dafür umso öfters getroffen und keuchte dann tanzte dann den "Schlagen-Passieren-Umdrehen-Tango" mit den üblichen Motivationshilfen. Das ganze endete dann kurz vor dem Herzinfarkt, als der sensei meine Men-himo zu fassen bekam und diese beim Passieren herunterriss. Völlig erschöpft und blind durch den verrutschenden Men zeigte ich an, den ungleichen "Kampf" nicht fortsetzen zu konnten, so grüßten wir beide breitgrinsend ab.

Nachdem ich anschließend meinen Men wieder verschnürt hatte, konnte ich noch anderen geiko absolvieren bis gegen 12:00 Uhr Klein-sensei das Training beendete und eine schöne Abschluss-Rede hielt.

Wir bedankten uns bei den Senseis für ihre Geduld und Mühe mit viel Applaus und waren uns alle einig, auf jeden Fall auch 2006 wieder hier zu sein.

## **Epilog**

Nachdem alle geduscht waren, die Hakamas und Gis gefaltet und die bogus verstaut waren, begann das große Abschied nehmen. Man sammelte sich wieder zu den Fahrgemeinschaften, belud die Autos und drückte sich gegenseitig kräftig. Neben dem glücklichen Gefühl, den Lehrgang absolviert zu haben, mischte sich auch ein wenig Wehmut darunter, den inzwischen so vertrauten Haufen jetzt für einige Zeit wohl nicht mehr sehen zu können.

Kollege Gut brauchte natürlich wieder (wie immer...) ein bisschen länger um seine "Jung-Siegfried-Mähne" zu pflegen, aber ich machte mir keine Sorgen oder begann gar nach ihm im Abschiedsgewimmel zu suchen. Wie erwartet kündete eine merkliche Erhöhung der Geräusch-Kulisse sein Kommen an, als unsere "badische Frohnatur" mit viel Hallo und Schulterklopfen seine Verabschiedungs-Tournee begann. Als jeder geherzt, geklopft und umarmt war (bis auf einige schmerzlich vermisste und scheinbar schon abgereisten Kendokas), beluden wir meinen kleinen grünen Frosch und düsten müde aber glücklich gen Heimat.

Wie schon bei der Hinfahrt lotste mich Jörg als mein Bord-Navigator zielsicher (wir erinnern uns...: *"...gleich musste abbiegen,....gleich..., da vorne!..., nee, ich glaub weiter hinten....., da, jetzt, ach nee, doch nicht,.....aber bestimmt gleich....!"*) in die **FALSCH**E Abzweigung.

Das tat der guten Laune aber keine Abbruch und so schipperten wir gemütlich über unbekannte Sträßchen, verfolgt von ca. einer Million durchgeknallte Wochenend-Motorradfreaks, immer in Richtung Autobahn Raststätte Hegau-Blick.

Dort angekommen, wurde Jörg von seiner Family wieder in Empfang genommen, wir aßen zusammen zu Mittag und dann trennten sich unsere Wege. Keine 40 Minuten später war auch ich wieder zu Hause angekommen. Ein heißes Bad, ein kühles Weizenbier und einige Tuben Mobilat-Creme später saß ich sinnierend auf unserem Balkon und lies den Lehrgang noch einmal Revue passieren. Es war eine tolle Zeit gewesen.

Ich glaube, es ist schon lange her, dass ich in so kurzer Zeit so viel gelernt hatte. Und das nicht nur über Kendo an und für sich, sondern auch über "mein" Kendo und über mich selbst. Die blauen Flecken und Prellungen würden bald verheilt, die Energie-Reserven neu aufgefüllt und die Ausrüstung bald wieder in einem Tip-Top-Zustand sein. Was aber ganz sicher bleiben würde, sind aber die Eindrücke, den dieser 5. Kendo Sommerlehrgang in Schönwald hinterlassen hatte.

**Danke an alle Teilnehmer, Organisatoren und Senseis an dieser Stelle. IHR habt das alles erst möglich gemacht!!!**



**Wir sehen uns beim 6. Kendo Sommer-Lehrgang in Schönwald 2006 !!!**