

## Badisches Tagesblatt vom Montag den 02.10.2006

Systema Rastatt: Sich im Notfall wehren zu können, Aggressionsabbau und Gemeinschaftsförderung als Ziele / Einzugsgebiet bis Stuttgart und Heidelberg

# Selbstverteidigung mit altrussischer Kampfkunst

Rastatt (sw) – Es gibt wenig Regeln, Wettkämpfe sind ohne Neben tabu, und Atemübungen haben die allerhöchste Priorität: „Systema ist eine altrussische Kampfkunst, also nicht mit anderen Kampfsportarten wie Judo zu vergleichen“, erklärt Michael Hazenbeller. Seit knapp drei Jahren trainiert er Systema bereits in Rastatt, vor wenigen Tagen wurde „Systema Rastatt“ unter seinem Vorsitz nun zu einem eingetragenen Verein.

Stille herrscht in der Turnhalle der Gewerbeschule. Nur monotone Schritte und tiefes Ein- und Ausatmen von einem Dutzend Sportler jeglichen Alters sind zu hören. Gemächlich, aber hoch konzentriert gehen sie in der Halle umher, neigen und senken ihre Arme, nichts scheint sie aus der Ruhe bringen zu können. Was all dies mit dem Kampf zu tun hat, der einst von den Vorfahren slawischer und germanischer Völker ausgeübt wurde, wird erst später deutlich.

Im fast einstündigen „Aufwärmen“ wird der eigentliche Sinn von Systema praktiziert. „Es

wird genau das erlernt, was kleine Kinder intuitiv richtig machen“, erklärt Eduard Hazenbeller, der stellvertretende Vorsitzende von Systema Rastatt. Anfängen bei der korrekten Körperhaltung bis hin zum richtigen Abrollen würden Fähigkeiten, die tief in jedem Menschen schlummern, wieder ans Tageslicht befördert. „Temperatur, Puls, Blutdruck“, so Michael Hazenbeller weiter, „kann man mit der nötigen Übung selbst steuern.“

Die Selbstverteidigung ist es, die dabei im Vordergrund stehen soll. Unzählige Male lassen sich die Systema-Sportler zu Boden fallen, stoßen zusammen oder werfen den angreifenden Gegner scheinbar problemlos über ihre Schulter. „Ohne Maten natürlich“, sagt Michael Hazenbeller. Denn dies würde beim Einsatz der erlernten Techniken in freier Natur zu Leichtsinngigkeit verleiten.

Und die Folge? Knochenbrüche, blaue Flecken und Prellungen? All das bleibe aus – der von den Teilnehmern erlernten Techniken zum Dank. Auch die Alters- und Geschlechtsunterschiede sind bei Systema sekun-

där. Schließlich, so sind sich die Vorsitzenden einig, könnten selbst sie als erfahrene Profis häufig noch etwas Neues lernen, was manch ein Anfänger instinktiv richtig macht. Und doch gibt es Disziplinen, die ohne eine Menge Training und Konzentration nicht durchführbar sind.

Für Hazenbeller kommt es darauf an, sich in der Notituation wirksam verteidigen zu können – mit einer optimalen Bewegung sei dies schließlich auch ohne hohen Kraftaufwand möglich.

Nach seiner Philosophie will Systema gewalttätigen Auseinandersetzungen, an denen oft auch russische Spätaussiedler beteiligt sind, entgegenwirken. Durch das häufige Training – dienstags in der Turnhalle des Kindergartens im Rheinauer Ring, donnerstags und sonntags in den Sporträumen der Gewerbeschule – sollen Aggressionen abgebaut und die Gemeinschaft gefestigt werden.

Doch auch die Integration in die Gesellschaft kann laut Hazenbeller durch Systema gefördert werden. So habe deutschlandweit immerhin jeder zweite



Bei Systema sollen die Teilnehmer lernen, wie man sich in einer Notituation wirksam verteidigen kann. Wettkämpfe gibt es keine. Foto: S. Walter

Aktive keinerlei russlanddeutschen bereits die ersten Eltern, dass ihre Sprosslinge seit dem Spätaussiedlern bei Systema jedoch noch bei über 70 Prozent, was bei den Übungsstunden nur schwer zu überhören ist: Nicht alle halten sich an die Vorgabe des Vereins, deutsch zu sprechen.

Nichtsdestotrotz berichteten über 30 kommen inzwischen al-

land reicht das Rastatter Einzugsgebiet bis nach Stuttgart und Heidelberg – also weit über die mittelbadischen Grenzen hinaus.

Dies sollen schon bald auch die Mitgliederzahlen bezeugen: Zwar hat „Systema Rastatt“ nur sieben Gründungsmitglieder, die mittelbadischen Grenzen hinaus.