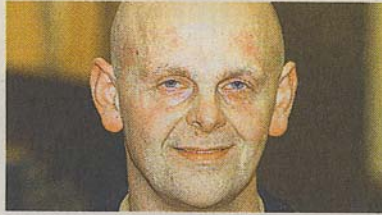


Energie geschickt nutzen

→ **INTERVIEW** Martin Schulte, Systema-Trainer



Seit 2003 leitet **Martin Schulte** die Systema-Gruppe. RP-FOTO: JANICKI

METTMANN Seit 30 Jahren setzt sich der Mettmanner Martin Schulte mit Kampfsportarten auseinander. Erst im Systema fühlte sich der Polizist richtig zu Hause. Mit Martin Schulte sprach Sabine Balleier über seine Erfahrungen und den den Reiz der „Russian Martial Arts“.

Auf welchem Weg sind Sie zu einer so unbekanntem Sportart gekommen?

Schulte Ursprünglich habe ich Ju Jutsu trainiert. Beim Besuch mit meiner Frau in Russland erzählte mir einer ihrer Freunde vom „Russki Stil“ und wollte gegen mich antreten. Er hat mich nach Strich und Faden auflaufen lassen. Er bewegte sich so komisch – ich konnte das nicht verstehen. Später habe ich den Stil auf einem Video von Wladimir Wasiljew erkannt und mich zu einem Lehrgang bei Andreas Weitzel, dem führenden deutschen Systema-Trainer, entschlossen.

Die Mettmanner Systema-Gruppe ist ja beim MTV angesiedelt. Gab es in der Startphase Schwierigkeiten?

Schulte Überhaupt nicht. Der Verein hat mich sehr unterstützt. Ich hatte in der Ju-Jutsu-Gruppe immer mehr auf Systema-Elemente umgestellt. Der Gruppe gefiel das sehr gut. Es war also ein fließender Übergang. Und als ich schließlich

nur noch Systema anbieten wollte, hat der Verein die Entscheidung problemlos akzeptiert. Inzwischen kommen sogar Leute aus Leverkusen oder Dortmund zum Training.

Was macht für Sie den besonderen Reiz dieser Kampfkunst aus?

Schulte Es ist faszinierend, dass man mit wenig Kraft und den richtigen Bewegungen nahezu alles möglich machen kann. Je weiter man voranschreitet, desto kleiner werden die Bewegungen. Ich mache schon seit 30 Jahren Kampfsport. Aber nach den ersten Systema-Erfahrungen habe ich gedacht, ich war bisher ein Affe und habe auf Bäumen gelebt.

Warum empfinden Sie das so?

Schulte Beim Judo zum Beispiel sind die Wurftechniken fast gleich. Aber man muss ziehen und zerren, um den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wir hingegen nutzen die Energie, die ein Gegner beim Angriff mitbringt, um sein Gleichgewicht zu stören. Dabei sind die Bewegungen kurz und effizient – geradezu minimalistisch.

Im Internet gibt es auch Informationen darüber, dass Systema mehr ist, als reiner Kampfsport – fast schon Lebensart. Was meinen Sie dazu?

Schulte Das stimmt. Der Sport hat sich auch privat auf meinen Zustand ausgewirkt. Meine Reizschwelle liegt jetzt höher, ich bin ausgeglichener und ruhiger. Außerdem lässt sich schleichende Anspannung frühzeitig erkennen. Ich habe immer mit Rückenverspannungen zu tun gehabt. Aber diese Probleme sind seit einiger Zeit weg. Und die Kollegen wundern sich immer, wie beweglich ich noch bin.