DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Meine Vorbereitung auf den 1.Dan fing eigentlich schon im Sommer 2013 an. Damals hörte ich das erste Mal von meiner Trainerin von der Idee, mich in die Prüfung zu schicken. Ich weigerte mich vehement. Mit Händen und Füßen versuchte ich ihr zu erklären, dass ich noch nicht so weit sei, meine Techniken alle noch nicht ausgereift wären und überhaupt, wie sollte ich diese Theorieprüfung überleben?! Nach einem mehrstündigen Gespräch meinte sie schließlich, „Ich kann deine Angst gut verstehen, das geht allen so, wenn sie auf den Dan gehen sollen. Das ist schon okay, wenn du glaubst das geht noch nicht“ und ich war eigentlich ganz zufrieden mit diesem Ausgang. Am nächsten Tag bekam ich eine Email mit dem Fragenkatalog der Theorieprüfung und dem Satz „Hier, da kannst du schon mal anfangen dir was auszudenken und dann üben wir das vorher. Ich glaub an dich, wir machen das trotzdem“ und der Weg begann.

Von Anfang an hatte ich die größte Angst vor der Theorie, insbesondere vor dem mündlichen Teil. Ich bin einfach kein Redner, der aus 3 Sätzen 5 Minuten Vortrag zaubern und dabei auch noch sicher und kompetent wirken kann. Ich bin mit 9 Jahren zum Aikido gekommen und quasi damit aufgewachsen. Ich mache es länger, als ich es nicht gemacht habe und es ist einfach immer ein Teil meines Lebens gewesen. Gerade deshalb fiel es mir unendlich schwer zu erklären, was Aikido eigentlich für mich ausmacht und bedeutet, was dazu gehört, weil es einfach immer da war.

Im Frühjahr 2014 fingen wir also an, die ersten Vorträge bei uns in der Trainingsgruppe zu üben und gemeinsam zu besprechen. Alle Anwesenden hörten sich an, was ich vorbereitet hatte, stellten Fragen und machten Anmerkungen, wie man das verbessern könnte. Die Vorträge wurden immer besser und die Übung, vor anderen Menschen auf einer Matte etwas über Aikido zu erzählen, half mir unglaublich an Sicherheit und Selbstbewusstsein zu gewinnen.

Geplant war ursprünglich, dass ich die Prüfung am Oktobertermin 2014 machen sollte. Im Sommer waren wir uns aber nach einem weiteren Gespräch einig, dass ich doch noch etwas mehr Zeit brauchte, um die Theorie und die Techniken sicher zu verinnerlichen und das Niveau abgeben zu können, das wir uns vorstellten. So änderten wir die Planung also auf März 2015.

Schwierig für mich war besonders, dass ich in meinem Verein keinen dauerhaften Trainingspartner mit annähernd genug Erfahrung hatte, um ihn als Uke für eine Dan Prüfung zu nehmen. Ich trainierte mir also alles mit wechselnden Uke an, was mir letztlich aber vielleicht sogar zu Gute kam, da ich mich nicht auf nur einen Stil einstellen konnte. Bei meiner Vorbereitung hat mir auch ganz besonders die Freundschaft zwischen meinem Verein, dem BSV in Bramfeld und der HNT in Harburg geholfen, wo ich jederzeit zum Training kommen und mit trainieren konnte. Die Trainer und Mitglieder dort haben mich die ganze Zeit voll unterstützt, mir mit gutem Rat zur Seite gestanden und letztlich konnte ich meinen Traum-Uke bei der HNT finden und gemeinsam mit ihr noch intensiver trainieren.

Die letzten Wochen vor der Prüfung waren schrecklich, nichts wollte mehr so richtig klappen. Ich war nach 4-5 Trainingseinheiten pro Woche körperlich am Ende und wollte einfach nur alles hinschmeißen. Dieser Teil der Vorbereitung war wohl für alle Beteiligten schwer zu ertragen, wir waren nervlich am Limit. Die Findung meines Traum-Uke machte alles etwas besser. Ich wurde ruhiger und auch die Vorträge, die inzwischen richtig gut liefen, machten mich zuversichtlich, vielleicht doch nicht mit Pauken und Trompeten unterzugehen.

In der Woche vor der Prüfung lernte ich meine Ausarbeitung zur theoretischen Prüfung im Umfang von 15 Seiten Wort für Wort auswendig und war also am Samstag den 21.03.2015 irgendwie doch ganz gut vorbereitet auf alles, was bei so einer Prüfung kommen könnte.

Aufgeregt und hibbelig bis zum geht nicht mehr war ich natürlich trotzdem. Wie bei allen Prüfungen vorher wurde ich aber vergleichsweise ruhig, sobald ich die Matte betrat und die Prüfung begann. Mehr als durchfallen kann man dann sowieso nicht mehr. Man kann nur noch abarbeiten was einem als Erstes zu den Ansagen einfällt und hoffen, dass es das Richtige ist, was man sich da eingeprägt hat. Die Prüfer waren scheinbar zufrieden mit dem Gemerkten und alle Anwärter meiner Gruppe bestanden ihre Prüfungen.

Die nächste Herausforderung folgt auf dem Fuße, Hakama binden und zusammenlegen für Anfänger. Vielen Dank dafür an alle, die mich während der langen Vorbereitung unterstützt, beraten, in den schlechten Momenten Mut gemacht, das Genöle und die Perfektionssucht eines Prüfungsanwärters ertragen und immer mit gefiebert haben.

Lara Neubert
HTBU Hamburg