

# Zu Besuch im Dojo



## Hochkonzentriert:

Janine Zankl und Werner Köpfer zelebrieren Aikido.

FOTO: DIMITRI HOFER

Werner Köpfer unterrichtet in Zwingen die japanische Kampfkunst Aikido. Seit zwei Jahren besitzt er eine eigene Übungshalle.

Als er vor rund zwanzig Jahren im Fernsehen einen Bericht über Aikido sah, war Werner Köpfer Feuer und Flamme. Damals, nach einem Unfall auf der Suche nach einer neuen Herausforderung, entschied er sich, die fernöstliche Kampfkunst zu erlernen. Der heute 65-Jährige trainierte mehrmals wöchentlich und konnte sich der Faszination nicht mehr entziehen. 2009 eröffnete Köpfer in der Industriezone Ried sein eigenes Dojo, wo er heute seine Aikidokenntnisse weitergibt.

Wenn Werner Köpfer von seinem geräumigen Trainingsraum berichtet, gerät er ins Schwärmen. Der Standort des Dojos sei mit Bedacht ausgesucht worden: «Hier haben wir eine hohe und wunderbar lichtdurchflutete Halle.» Im Gebäude der Birs Handels AG hat Köpfer für sich und seine Schüler ein Refugium geschaffen, das seinen japanischen Vorbildern alle Ehre macht. «Es ist eines der schönsten Dojos, das ich je gesehen habe», meint er selbstbewusst.

Auf dem mit Matten gepolsterten Boden der Übungshalle sitzt Köpfer dreien seiner Schüler gegenüber. In einer beinahe rituellen Charakter besitzenden

Aufwärmphase wird auf die folgenden Kämpfe vorbereitet. Die Jugendlichen und Köpfer lassen Arme und Hüften kreisen und rollen schwungvoll über den Boden. Im anschließenden Teil, dem Kern des Aikido, geht es um die kämpferische Auseinandersetzung zwischen zwei Personen. «Es ist jedoch so, dass nicht gegen-, sondern miteinander gekämpft wird», sagt Köpfer. «Die Botschaft von Aikido ist eine friedliche. Das Ziel ist es, die Energie des Angreifers umzuleiten, um ihn so abzuwehren.» Diese, ein wenig spirituell angehauchte, Anleitung solle den Schülern helfen, sich in Notsituationen selbst zu verteidigen. Aber vor allen Dingen sei es das eigene Körpergefühl, das durch langjähriges Aikidotraining verbessert werden könne.

«Oft spüre ich nach dem Training mehr Energie als vorher», erzählt Janine Zankl. Die zierliche junge Frau gehört unter den gut fünfzig Schülern von Werner Köpfer bereits zu den alten Hasen. Seit ihrem zehnten Lebensjahr betreibt sie leidenschaftlich Aikido. Die Kampfkunst habe zweifellos zur Stärkung ihres Selbstbewusstseins beigetragen, sagt sie.

Ein Aikido-Probetraining kann jederzeit absolviert werden. Weitere Informationen gibt es unter [www.aikidola.ch](http://www.aikidola.ch).