



Himmelfahrtslehrgang 2010

Schweiß, Schmerz und Party in Bad Oldesloe

Bad Oldesloe, 13.05 - 15.05.2010 · *Auch dieses Jahr waren die Aachener Karateka wieder mit einer starken Gruppe auf dem bunten Crossoverlehrgang in Bad Oldesloe zu Himmelfahrt vertreten. Hier wurden nicht nur die Trainingshallen, sondern auch die Jugendherberge und bad Old Esloe's Partymeilen unsicher gemacht, als auch der sechzigste Geburtstag von Jörg Heyer gefeiert. Mitreißend, wie anstrengend - alles in allem unvergeßlich - lässt uns dieser Pflichtlehrgang im nächsten Jahr auf noch mehr Teilnehmer hoffen.*

Am Mittwoch, den 13. Mai, ging es mit drei Autos zu je vier Personen, die zeitversetzt zueinander losfahren, los. Wir fuhren in unserem Auto um 17h vom Informatikzentrum ab und kamen schon auf dem Zubringer zur Autobahn in den Stau. Anstatt nach einer alternativen Route zu suchen stürzten wir uns mitten ins Getümmel, dem wir erst nach anderthalb Stunden und 2 km entgehen konnten. Das wir trotzdem ohne Motivationsverlust überlebten und nicht gleich wieder umkehrten, ist der selbstmitgebrachten Musik zu verdanken: typischem deutschem Hip-Hop, der innerhalb weniger Minuten mitreißt und eine der höchsten Zotenraten bewerkstelligt.

„DAS IST KEIN DREIRAD, DAS IST
EIN HOVERCRAFT!“

Durchgehend gesellschaftskritisch kündigt er von den Problemen der unteren Schicht, die in „Ghettos“ in sogenannten „Blocks“ organisiert sind und schafft es selbst sozialschwachen Studenten wieder Mut zu machen - es ist klar von wem hier die Rede ist: K.I.Z. Mit heruntergefahrenen Fenstern und laut aufgedrehten Boxen und einer Sonne, die langsam zwischen den Wolken hindurchbrach, war der Stau schon bald vergessen und hinter uns gebracht. Die weitere Fahrt verlief flüssig und ereignislos, geprägt von weiteren exotischen Musikgenüssen - hier sei nur Deichkinds Hovercraft erwähnt: „Das ist kein Dreirad, das ist ein Hovercraft!“, dem WM-Tagebuch von Lukas Podolski „Der heißt ja so wie ich! ... Vollidiot!“ (welches uns unter anderem zu folgender glorreichen Erkenntnis verhielf: Grappling ist wie Mattenschach. ... „nur ohne die Würfel, ne? ... Vollidiot!“) und dem obligatorischen Burger King-Aufenthalt. So erreichten wir die Jugendherberge als zweites Auto noch vor Zwölf Uhr.

Nachdem wir uns im Zimmer in der Jugendherberge eingerichtet hatten, kam schließlich auch das dritte Auto an, dessen Fahrer sofort vorschlug noch ein Begrüßungsbier in alter Tradition zu organisieren.



NACH LANGER DEGUSTATION UND ERWÄGUNG, VIER SIX-PACKS BIT- BURGER

In der örtlichen Tankstelle wurden uns vom dortigen Connaisseur verschiedenste Biersorten vorgeführt, bis diesem der Schweiß von der Stirn tropfte und so erwarben wir schließlich, da das gewünschte Flens nicht verfügbar war, nach langer Degustation und Erwägung, vier Six-Packs Bitburger zum Schnäppchenpreis von 25 Euro.

Nachdem die erste Flasche aufgemacht war, wurden Käse und Salzstangen auf Stehtischen verteilt, das Mischpult mit Musik gefüttert und die Discokugel eingeschaltet. Die beiden Zimmer, die uns zugeteilt worden waren, wurden kurzerhand als Mädchen-, indem mittlerweile schon der ein- oder andere vergebens Schlaf suchte, und Partyzimmer identifiziert, in das schließlich auch die nun ankommenden Dozenten ihren Weg fanden und so wurde die Party kurzerhand auf den Flur verlegt, nachdem unser allseits geliebter Obmann uns verkündet hatte, dass um uns herum eh keine Zimmer belegt seien.

Nachdem wir Heero Miketta, der uns schon oftmals bereichernde Lehrgänge in Aachen beschert hatte, unsere Aufwartung gemacht hatten, ging plötzlich eine unserem Zimmer schräg gegenüberliegende Tür auf, woraufhin sich alle, bis auf unser stolzes Karatevorbild, in Sicherheit brachten, welcher dann, verdutzt schauend, ein paar scharfe Worte entgegen nahm, die mit keiner Karatetechnik zu kontern waren und ungefähr mit „Das ist doch echt unverschämt“ wiedergegeben werden können, für welche sich die zweifache Mutter am nächsten Tag beim Frühstück an unserem Tisch zu rechtfertigen versuchte, so sei sie zu erschöpft gewesen uns die Stirn noch am vergangenen Abend zu bieten. Wir entschuldigten uns aufs Höflichste, versicherten für die nächsten Tage eine tiefenentspannende Nachtruhe und verwiesen auf unseren Betreuer Heero Miketta, der für alles zu verantworten sei.

Trotzdem feierten wir bis zum Ende der Bierreserven und ersannen, leicht beschwipst in unseren Betten liegend, Jugendherbergsstreiche von Zahnpasta unter der Türklinke bis hin zu selbstkomponierten Stinkbomben, die allerdings nie in die Tat umgesetzt werden sollten.

Der lange und erholsame Schlaf mündete im Frühstück, das aus einem ausgedehnten Büffet aus Müsli, Brötchen, Früchten und Joghurt bestand, und anschließend wieder im Bett mündete, da die großzügige Lehrgangsplanung etwaigen von fern Anreisenden ein Zeitfenster bis zwölf Uhr mittags einräumte.

Punkt ein Uhr begann dann aber mit militärischer Pünktlichkeit, wie dies für Shohinprojekte üblich ist, der Lehrgang mit einem anderthalb-stündigen Aufwärmen durch Heero Miketta, das sich allerdings als perfekt getarntes Karatetraining



entpuppte und dessen schwitzende Teilnehmer entgütig davon zeugten, dass je-
de weitere abfällige Bemerkung über mangelnde Wärme bei Heeros „Warm-Ups“
unangebracht sei.

Nach einer ebenso großzügig bemessenen Pause von einer halben Stunde, die die
Teilnehmer noch nicht anders zu nutzen wussten, als sich umzuziehen, sich auf
die Tribüne zu setzen und sich schließlich wieder für die beginnende Einheit
in Gi zu schmeißen, folgte eine Einheit bei Dennis Paul über Take-Downs oder
wahlweise eine Einheit beim Ninja Sascha Uvira, der sich wie immer spontan sein
Programm überlegte.

Nach einer weiteren erholsamen Pause endete der Trainingstag mit einer Einheit
mit Bunkai zu Heian Yondan bei Carsten Gilberg oder einer Einführung in die
Führung des Tonfas bei Detlef Kröschel.

Nachdem wir, alle geschafft, uns kurz in der Jugendherberge erholt und frisch
gemacht hatten, ging es mit einem gemeinsamen Grillen weiter, für das die
Jugendherberge das Fleisch vorbereitet hatte. Ebenfalls waren mehrere Kästen
Flens vorhanden, sodass der Abend in gemütlichen Gesprächsrunden verbracht
werden konnte.

Es fing an sich abzukühlen und nachdem man zuerst dicht gedrängt um den nun-
mehr leeren Grill die Wärme suchte, gaben die ersten auf und suchten Schutz
im Innern der Herberge. Einige Zeit verbrachten wir so in einer gemütlichen
Sitzecke, bis sich erneut Gäste über ihre Schlafstörungen ausließen, uns vor dem
Hintergrund ihrer eigenen Lebensgeschichte empfahlen uns „wie Erwachsene“ zu
benehmen und wir vor therapeutischer Verantwortung in den Aufenthaltsraum
flüchteten.

EINE FLASCHE VON EDELSTEM AA- CHENER CIDRE

Eine Flasche von edelstem Aachener Cidre wurde gespendet und zur musika-
lischen Untermalung Viva auf dem örtlichen Fernseher eingeschaltet. Nachdem
Heero jeden Neuankömmling, der den weiten Weg vom Grillen in unsere lustige
Runde fand, energisch ermahnte, sich doch mal wie ein Erwachsener zu beneh-
men, füllte sich der Raum immer mehr und so ging auch dieser Abend langsam
seinem Ende zu.

Als wir schließlich zurück zu unserem Zimmer torkelten, ging wie auf Komman-
do die Tür des Zimmers der schlaflosen Familie auf und man teilte uns sachlich
mit, dass nun eine schriftliche Beschwerde über uns bei der Herbergsleitung ein-
gereicht werden würde, worauf der leicht angeheiterte Tim es sich nicht nehmen
ließ nochmal auf unseren Betreuer „HEERO MIKETTA“ zu verweisen, was aller-
dings mehr einem Schlachtruf denn einem Ratschlag ähnelte.

Nach langem, ungestörten Schlaf bedienten wir uns erneut am reichhaltigen Büf-
fet, welches offensichtlich auch noch täglich variiert wurde und legten uns erneut
für eine Stunde aufs Ohr, in der aber kaum einer seinen Schlaf fand. Bevor man
dann Richtung Halle aufbrach, wurde noch ausschweifend über Hygiene, Kör-
perpflege und Styling geredet; so war es umstritten, ob man überhaupt vor dem



Training duschen solle, da man ja eh wieder schwitzen würde, weiterhin war es schwierig drei frische Gis für die drei Trainingstage bereitzustellen, wobei unser Schnäppchenjäger dem großartigen Angebot, die Herbergswaschmaschine für 5 Euro pro Waschgang zu benutzen, nachgekommen war, und schließlich auch, ob man mit gestylten Haaren ins Training gehen solle, wenn die erste Einheit im Boden angesiedelt wäre.

In reinster körperlicher Verfassung wurde die erste Einheit, ein Vortrag von Ira Treske über die zahlreichen Methoden und Anwendungsgebiete mentalen Trainings, hochaufmerksam absolviert, die schließlich ihren Abschluss in einer kurzen Form von progressiver Muskelentspannung fand, bei der manche schon wieder auf der Matte einschliefen, was in der folgenden „Mittagspause“ über etwa anderthalb Stunden weiter vertieft wurde. Die Paralleleinheit bei Carsten Gilberg, Bunkai für Heian Godan, bei der man fast durchgehend stehen musste, war etwas spärlicher besucht.

Im Weiteren folgte eine Einheit bei Sascha Uvira mit Verteidigung gegen Fass- und Schlagangriffe unter Zuhilfenahme eines Messers, sowie die Praxiseinheit zum Vortrag von Ira Treske, in der durch anfängliche Visualisierung und Ausführung in der Vorstellung der Judowurf Seionage eingeübt wurde, der für viele Anwesende Neuland bedeutete und gegen Ende der Stunde erstaunlich gut beherrscht wurde.

Es folgte eine weitere Einheit bei Sascha Uvira, sowie eine Einheit bei Dennis Paul, in der nach Übergang in den Boden aus der Mount weitergearbeitet wurde. Gnadenlos wurde dann auch die letzte Einheit des Tages durchgezogen, bei der die schon teilweise ein- und erbrechenden Teilnehmer erneut mit Dennis Paul in den Boden gehen konnten oder aber bei Detlef Kröschel der Fortführung des Tonfakurses fröhnten. Hier wurden zunächst Tennisbälle mit klassischen Tonfablocks abgewehrt, wonach Pratzenarbeit mit Tonfas durchgeführt wurden, wobei Dreh-, Stich- und Hammerschläge aufs Flüssigste miteinander vereint sein wollten.

... SCHLACHTRUFE GEGEN KASTOR- TRANSPORTE UND DOSENPFAND ...

Hierbei mahnte der Dozent, dass man sich auf keinen Fall angewöhnen sollte mit dem Tonfa Richtung Kopf zu schlagen, da dies böse Verletzungen geben könne. Nach diversen Schmerz- und Kontrolltechniken unter Zuhilfenahme des Tonfas, seien es Kopfhebel, Armquetschen, Armhebel etc., durften die Teilnehmer das verinnerlichte Wissen gegen eine selbstsimulierte Sitzblockade austesten, die aus etwa vier Mann bestand. Das Ergebnis war ernüchternd, so war an die Demonstranten kein Herankommen, Quetschen und Hebel ließen sich unmöglich unter den zusammengerotteten und sich windenden Widersachern ansetzen, das eingesetzte Tränengas verstärkte die Schlachtrufe gegen Kastortransporte und Dosenpfand eher und schließlich wurden einzelne Polizisten hinabgezerrt und verstärkten unwillkürlich die Blockade. Nach Auflösung der Übung war uns allen klar, dass wir zumindest keine Polizisten werden wollten, jedoch gibt es sicherlich noch eine Marktlücke für Demokomparsen mit Spezialfähigkeiten, wie man sie z.B. im Kampfsport erwirbt (bei Bedarf s. <http://karate-aachen.org>).



Die alljährlich stattfindende Kieztour stieß diesmal auf wenig Anklang, nachdem kein Ortskundiger uns betreuen konnte und die Teilnehmer sich über spontanes Muskelversagen beschwerten. Einige zogen hieraus auch direkt die einzig richtige Konsequenz und begaben sich direkt ins kuschelige Jugendherbergsbett, unter anderem auch einer unserer Karateka, der am nächsten Morgen eine vorbildliche Prüfung bei Heero Miketta ablegen sollte.

Trotz des Gruppendrucks brach eine eingefleischte Gruppe nach Hamburg auf, um nach einem afghanischen Buffet und einer kurzen Tour über die Reeperbahn, wo wir hier und da mal nicht reinschauen wollten, in der China Lounge zu versacken um zu den Beats von "DJ Astronaut" und Stripperinnen im Kuhflecktarnspace-suitshirty die Nacht zu durchtanzen.

Die anderen Kampfsportler, die mittlerweile von einem Herbergsmitarbeiter erfahren hatten, dass man jetzt die eingegangene Beschwerde in soweit verstanden habe, dass diese **nicht** von uns, sondern über uns gewesen sei, genossen derweil die Abiparty in der bad Old Esloer Dorfdisco, die man zum Austausch mit Geistig-Gleichaltrigen nutzte und die wie immer mit einem ausdauernden Sascha Uvira endete, der aufgrund seines zurückhaltenden Alkoholkonsums noch eine Getränkekarte übrig hatte, welche er noch alleine entwerten musste.

EINE SCHRIFTLICHE BESCHWERDE ÜBER DEN UNVERBESSERLICHEN UN- RUHESTIFTER HEERO MIKETTA, WEL- CHE BEI DER HERBERGSLEITUNG EINGEHEN SOLLTE

Als schließlich die Kiezgruppe um sechs Uhr morgens den Weg zurück in die Herberge fand und nichtsahnend die Tür zur ihrem Zimmer öffnete, langte man voll in die Zahnpasta. Nun wurden die wildesten Verschwörungstheorien ausgemalt, die sich jedoch erst nach dem Lehrgang lüften sollten. So hatten Tim und Georgios unter die Klinke des Mädchenzimmers, als auch unter ihre eigene - um nicht als Täter in Verdacht zu geraten - Zahnpasta geschmiert und konnten so den verwegensten der durchgeführten Streiche auf ihre Kappe schreiben. Andere großartige Ideen, so hatte man schon für den Hausalarm, dessen Auslösen 20 Euro kostete, da sofort die Polizei anrücken solle, zusammengelegt und auch eine schriftliche Beschwerde über den unverbesserlichen Unruhestifter Heero Miketta, welche bei der Herbergsleitung eingehen sollte, fanden aufgrund mangelnder körperlicher Leistungsfähigkeit keine Umsetzung mehr.

Jedoch sollte Heero Miketta am nächsten Tag für einen bei Jörg Heyer eingegangenen Anruf gerügt werden, indem sich die Herbergsleitung über jenen beschwerte. Der Anruf war natürlich erfunden und das ganze nur die Laune eines alten Mannes, der seine Ohren den Klagen unseres Herrn Renners nicht verschließen konnte.



DER ERSTE MUSKELZUWACHS DURCHS INTENSIVE TRAINING VERZEICHNET

Nach einer langen Nacht in den nun schon weichgelegenen Herbergsbetten konnte schon der erste Muskelzuwachs durchs intensive Training verzeichnet werden, der natürlich gleich durch intensive Nährstoffaufnahme beim Frühstück vorangetrieben werden musste.

Hartgesottene Karateka konnten im Anschluß eine Karateeinheiten bei Heero Miketta genießen, der verschiedene Kata- und Kihonsequenzen in der Anwendung thematisierte, der Gruppe einen hohen Intellekt bescheinigte und den Weg zur Erleuchtung mit Apnoe wies. Aufgrund des hohen Andrangs hängte der Dozent spontan noch eine zweite Einheit hinten dran.

Alternativ zur ersten Einheit konnte man bei Detlef Kröschel Messerkampf erfahren und im Anschluß dann bei selbigem Kämpfen ohne Sicht beschauen oder bei Dennis Paul trainieren.

Im Gegensatz zu den ersten Tagen, als in den Pausen noch faul auf Matten herumgelegen wurde, nutze man diese nun für anstrengende Randoris in Judo und Grappling, um den Dozenten entweder ihre übertriebene Schonhaltung oder das bei ihnen Gelernte zu demonstrieren.

Den krönenden Abschluss in der Halle bildete eine Einheit rund um Stress bei Carsten Gilberg, die die Schwierigkeit der Selbstverteidigung im Ernstfall klar machen sollte. Nach ausführlicher Diskussion folgten unter anderen eine Übung, bei denen man den Angriff eines Partners auf eine Prätze durch bloße Abwehr vereiteln musste und anschließend Verteidigungen gegen Standardangriffe durchführte.

WOBEI OHNE RÜCKSICHT GEDIPPT UND GETRÄNKT WURDE

Schließlich folgte noch das traditionelle Kämpfen im Wasser im direkt neben der Jugendherberge gelegenen Schwimmbad, indem man sich langsam vom flachen ins tiefe Wasser rangelte, um sich vom Gegner abzustoßen und diesen mit Wasser vollzuspritzen. Nachdem einem König und einer Königin der zwei Teams erfolglos eine Gijacke, bzw. -hose vom Leib zu reißen versucht worden war, musste jeder in der Abschlussübung zwei hintereinander angeordnete Reihen von Teilnehmern durchqueren oder untertauchen, wobei ohne Rücksicht gedippt und getränkt wurde.

Die allesamt erschöpften Teilnehmer sammelten sich in der Herberge um schließlich zur Heyerschen Wild West-Party anlässlich Jörgs sechzigsten Geburtstag aufzubrechen. Auch hier war bestens für das leibliche Wohl gesorgt mit Buffet, Kuchen und einem Smoke-Barbecue-Grill, der das Feuer in einer separaten Trommel beinhaltete.



LAGERFEUER UND MARSHMELLOWS

Mit vielen Gästen, Lagerfeuer und Marshmallows konnte schließlich nur der Regen die Cowboys und Indianer ins Haus treiben, wo Whiskey und andere Spirituosen Warmhaltung versprochen, während die Zapfanlage im Gartenzelt verblieb. Nach dem langerwarteten Mitternachtsschlag, der Anlaß zu endloslangen Gratulationswarteschlangen gab, wurde unser thematisch-passendes Geschenk, bestehend aus Schnupftabak, Steckenpferd, gutem Whiskey und anderen Wild-West-Utensilien, überreicht. Während nun endgültig die Mehrheit der Teilnehmer kollabierte und sich nach der letzten Jugendherbergsnacht sehnte, langten einige Teilnehmer, sowie Fahrer noch kräftig bei den dargebotenen Wässerchen zu, um nicht unhöflich zu sein und nicht zu früh der Party zu entschwinden.

HERZLICHE, ABER KURZLEBIGE VERABSCHIEDUNGEN

Der letzte Morgen war durchs erneut reichhaltige Frühstück und herzliche, aber kurzlebige Verabschiedungen geprägt. Und so kamen wir diesmal ohne großen Stau dösend (die Fahrer natürlich ausgenommen) im heimischen Aachen nach nur fünf Stunden ruhiger Fahrt an.

Bleibt nur den Organisatoren und Helfern von Lehrgang und Party, u.a. Toni und Jörg, natürlich den vielen großartigen Dozenten und auch der korrekten Herbergsleitung, die uns immer eine angenehme Nachtruhe beschied, und -küche aufs Herzlichste zu danken und auf eine ebenso großartige Fortsetzung des Himmelfahrtslehrgang im nächsten Jahr zu hoffen.

Bastian Schnitzler