

Selbstsicherheit, Disziplin
und „eine gewisse Strenge“
lernt Jan, 11, beim Karate.



Der Körper als Komplize



Tanzen kann die Menschen freier und fröhlicher machen:
„Lindy Hopper“ Fanny Bartl und Domen Bohinc

**Ob Karate, Tanzen oder Fitness:
Wer die richtige Sportart findet, tut
etwas für Körper, Geist und Seele.**

TEXT ANGELA GATTERBURG

FOTOS SARAH RUBENSDÖRFFER

LOCKER IN DEN KNIEN

Fanny Bartl und Domen Bohinc haben beim „Lindy Hop“ unter anderem gelernt, fröhlich aus der Reihe zu tanzen.

TANZTEE AM SONNTAG: Zur Musik der Band „Swing Lyons“ wirbeln Domen Bohinc, 24, und Fanny Bartl, 28, über die Tanzfläche, wendig, dynamisch, als wären sie durch Gummibänder verbunden. Sie sind gestylt wie in den Vierzigerjahren: Fanny trägt einen knielangen roten Rock, ein weißes T-Shirt, flache Schuhe; Domen schwarze Hose, weißes Hemd und Hut. Die Räume der Münchner Tanzschule Swing and the City sind knallvoll mit Frauen und Männern jeden Alters, die sichtlich ihren Spaß haben; unter ihnen Studiochefin Christine von Scheidt, Deutsche Meisterin im Lindy Hop.

Der wiederentdeckte Lindy Hop gehört zu den Swingtänzen, er kam Ende der Dreißigerjahre aus den USA nach Europa und ist verwandt mit Charleston, Steptanz, Boogie-Woogie und dem akrobatischen Rock'n'Roll. Ungestüm, dabei elegant, harmonisch und manchmal frivol wird der Lindy Hop vor allem zu zweit getanzt, die Grundfiguren werden vom Leader eingeleitet, der Follower folgt. Beide können gemeinsam Figuren entwickeln, zusätzliche Drehungen einbauen. Frauen fordern Männer und auch Frauen auf, Männer wippen in den Knien und bitten die Damen zum Tanz.

Domen ist Slowene und beherrscht den Tanz so gut, dass er inzwischen selbst Kurse gibt. Was ihn am Lindy Hop fasziniert: „Der



Lindy Hopper wissen: „Man sollte sich nicht so ernst nehmen.“

Im Körperkontakt mit anderen, sagt Jan, brauche es Vertrauen, Umsicht und Vorsicht.



ABWEHR UND ANGRIFF

Der Schüler Jan Gurevich bringt mit Karatetraining Kraft, Konzentration und Disziplin in sein Leben.

Tanz ist lässig und nicht stilisiert, man muss nicht perfekt sein und sollte sich nicht so ernst nehmen. Dann wird man immer besser und kann ein sehr hohes Niveau erreichen.“

Fanny ist Apothekerin, ihr gefällt der Körperkontakt beim Lindy Hop ebenso wie die Energie und das unverkrampfte Kommunizieren. Sie habe viele Leute kennengelernt, die Atmosphäre in den Kursen und beim Tanztee sei freundlich, einladend, offen. Seit sie Lindy Hop tanze, sagt sie, gehe sie aufgeschlossener und lockerer durchs Leben. Sie besucht inzwischen die Masterklasse bei Swing and the City, geht auf Veranstaltungen, macht Workshops und sogar Urlaube nach dem Motto „Swing and Swim“.

„Der Tanz ist lustig, frech, fröhlich“, sagt sie, doch Höflichkeit und Rücksichtnahme seien ganz wichtig. Der Herr sollte die Dame behutsam und gut führen, aufmerksam auf sie schauen, niemanden anrempeln.

Sie und Domen sind kein Paar, können aber sehr gut zusammen tanzen, treten bei Veranstaltungen und Festen auf. Fröhlich aus der Reihe tanzen, dabei aus der Puste kommen, das mache den Kopf frei.

Domen tanzt mindestens 20 Stunden wöchentlich, ja, das beeinflusse sein Fühlen und Denken: „Sei nett und freundlich zu anderen, bemühe dich, klar zu führen – wie auf der Tanzfläche.“ Der Tanz zeige den Charakter der Menschen, glaubt er. Manche bewegten sich perfektionistisch, andere verspielt und charmant, einige ein wenig steif oder sehr eitel. „Aber natürlich kann das Tanzen die Menschen freier und fröhlicher machen und sie dadurch verändern.“

LITTLE DRAGONS hieß die Übungsgruppe, in der Jan Gurevich als Sechsjähriger mit Karate begann. Inzwischen ist er elf Jahre alt und trainiert zweimal wöchentlich beim Okinawa-Karate Dojo München. Ein Montag, 17.45 Uhr: Die Kinder in ihren weißen Anzügen toben, schreien, rennen durcheinander. Plötzlich kehrt Ruhe ein. Fünf kleine, zehn große Kinder verbeugen sich vor ihrem Lehrer Richard Zacherl. Das Training beginnt.

Wie alle anderen lässt Jan seine Arme kreisen, hebt die Knie, dreht den Kopf, macht Liegestütze mit gespreizten Beinen und auf den Fingerspitzen. Die Bewegungen sehen anmutig und kraftvoll aus. „Jan hat früh angefangen und ist motiviert dabei geblieben“, sagt Trainer Zacherl. Der Junge habe bereits fünf Prüfungen gemacht und werde bald bei den Älteren mittrainieren.

Karate heißt wörtlich übersetzt „leere Hand“. Beim Erlernen der japanischen Kampfsportart geht es um Koordination, Konzentration und Geschicklichkeit, aber auch um Respekt im Umgang mit den Trainingspartnern. Der Lehrer macht die Angriffs- und Abwehrstellungen vor, die Kinder ahmen ihn nach. „Redet nicht so viel, macht

lieber“, ruft Zacherl. Er besitzt eine ruhige Autorität, ermutigend, freundlich, präzise.

„Ja, mein Lehrer, der ist sehr nett“, sagt Jan. Er mag den Kampfsport, nicht nur als Ausgleich zum Klavierspielen, was anfangs die Idee seiner Eltern war. „Sich verteidigen können ist eine gute Sache“, sagt er, „außerdem lerne ich Selbstsicherheit, Disziplin, und auch eine gewisse Strenge ist dabei.“

Jan, dessen leiblicher Vater Japaner ist, genießt bei seinen Schulkameraden Respekt. Vielleicht habe der Sport zu seiner Haltung und Ausstrahlung beigetragen, vermutet seine Mutter. Der Junge wirkt zielbewusst und entspannt. Karate gilt als cool und als lässig, und Jan zeigt dem einen oder anderen schon mal eine neue Angriffsstellung.

Jan besucht Turniere und lernt auch die japanischen Fachbezeichnungen wie etwa Kumite, was so viel heißt wie Partnertraining. Im engen Kontakt mit dem anderen, erklärt Jan, „da braucht es Vertrauen, Umsicht und Vorsicht“. Die Wirkung des Trainings sei sichtbar, es habe ihn nicht nur kräftiger, sondern auch aufmerksamer und konzentrierter gemacht. „Unser Lehrer sagt immer, selbst kleine Fehler sind bedeutsam, und ich glaube, das stimmt.“

Dem jungen Kampfsportler gefällt auch die Philosophie, die hinter seinem Training steht. „Karate dient nur der Verteidigung“, sagt er und erklärt eines der Prinzipien der Kampfkunst: „Es geht um Ruhe im Herzen und Frieden im Geist.“

MIT DEM TRAINING AUS DER KRISE

Simone Lackerbauer nahm mithilfe von Sport 25 Kilo ab und fand zu einem neuen Gefühl von Freiheit.

OHNE DASS MÄNNER ihr hinterherstaren, kommt Simone Lackerbauer nicht über die Straße. Die Doktorandin ist 1,85 Meter groß und auffallend schlank, eine schöne Frau von 29 Jahren.

Das war nicht immer so. Vor drei Jahren, erzählt sie, „befand ich mich an einem totalen Tiefpunkt“. Die Krise kam, während sie Medienwissenschaft in Paris und Stanford studierte. Anfangs ging sie noch regelmäßig zum Fechten, zum Schwimmen und machte Kraft-Ausdauer-Training. Dann erhöhte sich der Druck im Studium, Simone gab den Sport auf. Als sie nach München zurückkehrte, hatte sie zwar den Master in der Tasche, aber sie fühlte sich deprimiert und erschöpft, sie hatte schlechte Blutwerte sowie Hormon- und Stoffwechselprobleme.

Regelmäßiges Workout gibt Simone Lackerbauer das Gefühl: „Ich kann alles schaffen.“



Ihr Gewicht lag bei 94 Kilo. „Mein Lebensgefuge war durcheinander, sozial, psychisch und physisch.“ Immerhin fand sie einen Job bei einem Fernsehsender als Produktmanagerin.

Sport würde ihr aus der Krise helfen, das spürte sie. Also wählte sie eine Wohnung in der Nähe eines Fitnessstudios. Das dreimonatige Programm „lose it“, eine Mischung aus körperlichem Training, Ernährungscoaching und Gruppengesprächen, war für sie genau das Richtige. Simone gehörte zu den jüngsten Teilnehmern, die meisten waren über 40. „Tja, da fühlte ich mich doch an meinem Stolz und Selbstverständnis gepackt“, sagt sie. „Jedenfalls war ich hoch motiviert.“

Täglich ging sie nun ins Studio. Als Fan des Films „Million Dollar Baby“ lernte sie Boxen, sie machte Zirkeltraining, Bodybuilding, arbeitete mit Gewichten, schwitzte auf dem Crosstrainer, absolvierte High-Intensive-Stunden. Gleichzeitig stellte sie ihre Ernährung um, auf viel Hüttenkäse, Quark, Tofu. „Mein Leben bestand aus Arbeit und Sport, und ich fühlte mich gut dabei. Außerdem lernte ich jede Menge netter Leute kennen.“ Nach drei Monaten wog sie acht Kilo weniger, ihre Erschöpfung war verschwunden, sie fühlte sich mental stark. Ihren Job fand sie nun öde. „Ich beschloss, mein Leben komplett zu ändern.“

Das hieß: raus aus der Festanstellung, zurück an die Uni. Der regelmäßige Sport habe ihr Verständnis für ihre Bedürfnisse enorm gesteigert, sagt sie, auch ihre Selbstfürsorge sei heute viel ausgeprägter.

Inzwischen hat sie 25 Kilo abgenommen und ihren zweiten Master in Soziologie gemacht. Sie geht immer noch fast täglich ins Studio, trainiert derzeit viel mit Langhanteln, betreibt Splittraining, eine Mischung aus Kraftübungen und Bodybuilding mit Ausdauereinheiten. „Mein Körper ist mein Komplize, Bewegung tut mir unendlich gut, beim Sport bin ich im Hier und Jetzt und komme in einen richtigen Flow.“

Derzeit schreibt sie an ihrer Doktorarbeit, Thema: „Hacking und Datenspionage im gesellschaftlichen Kontext“. Ihr Herzwunsch ist eine Universitätslaufbahn – und ein Halbmarathon in diesem Jahr. „Eigentlich traue ich mir im Moment alles zu, ich habe einfach das Gefühl, ich kann alles schaffen.“



VIDEO: So geht Lindy Hop
spiegel.de/sw022015lindyhop