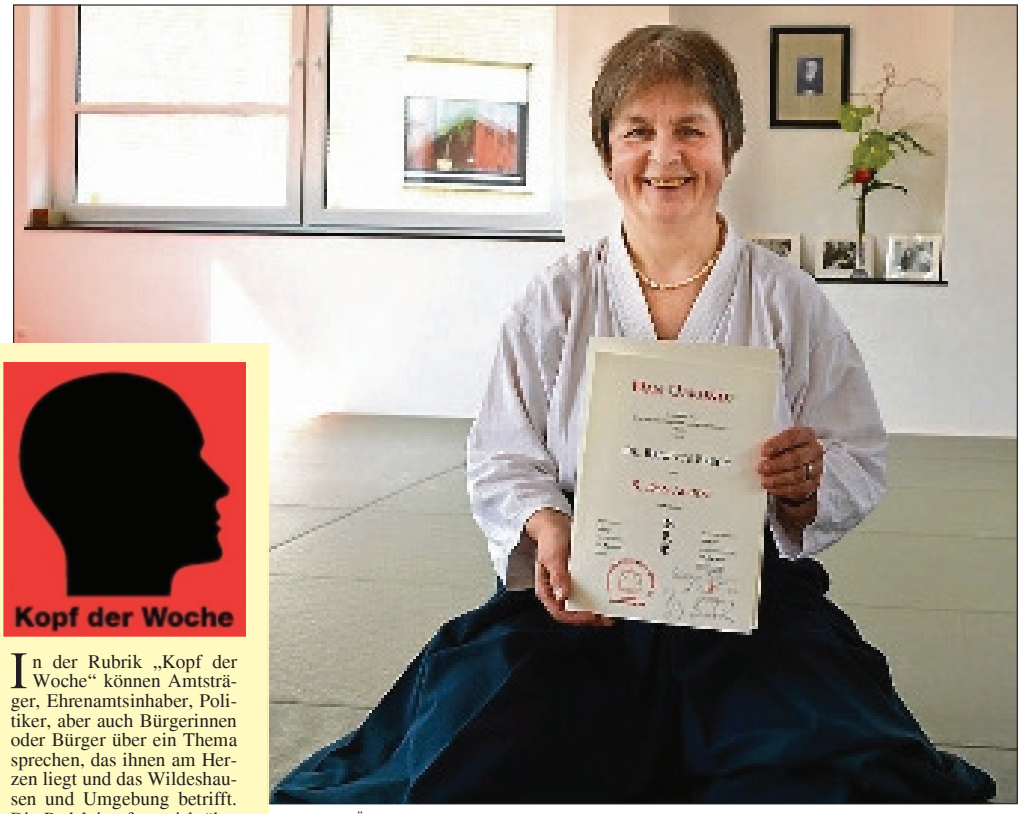
© Wildeshauser Anzeiger, Rubrik »Kopf der Woche«, Artikel und Foto: Bettina Pflaum, 09.04.2015

Kraft schöpfen aus Harmonie

Brigitte Brück lebt ihren Lebenstraum

Von Bettina Pflaum



ENDE MÄRZ IST Brigitte Brück der fünfte Aikido-DAN verliehen worden. Foto: Pflaum

WILDESHAUSEN. Leicht und anmutig sieht es aus, wenn Brigitte Brück sich mit Schwung über die Schulter abrollt und Sekunden später wieder auf den Beinen steht. Die Aikido-Lehrerin, die seit 20 Jahren den Schwarzgurt trägt, ist eine der wenigen Frauen in Deutschland, die den fünften DAN erreicht haben. Im März wurde er ihr verliehen. Seit dem Jahr 2009 ist sie berechtigt, Schwarzgurt-Prüfungen abzunehmen. Für die Rubrik „Kopf der Woche“ in unserer Zeitung erzählt sie, was Aikido ausmacht – und wie sie dazu kam, sich mit einem eigenen Trainingszentrum, einem Dojo, ihren Lebenstraum zu erfüllen.

Geboren 1957 in Düsseldorf und aufgewachsen im Rheinland, ging sie nach dem Abitur nach Duisburg, um Sozialwissenschaften zu studieren. Mit Aikido kam sie dort schon 1982 in Berührung, denn die Kampfkunst wurde im Hochschul-Breitensportprogramm angeboten. „Seitdem bin ich dabei geblieben, Aikido ist in meinem Leben ganz selbstverständlich immer mitgelaufen“, teilt sie mit. Zunächst war es aber nur ein Hobby, ein Ausgleich für die Akademikerin. Sie erzählt: „Als ich mein Diplom hatte, wollte ich die große weite Welt sehen und ging von 1986 bis 1988 nach London. Dort arbeitete ich erst ein Jahr lang im Café der offenen Psychiatrie, dann für die Uni Duisburg an einer Studie über britische Deutschlandbilder. Aikido war auch dort immer Bestandteil meines Alltags. Die Bewegungen haben mich einfach angesprochen: Das Rollen hat etwas Spielerisches, es hat etwas Meditatives – und der Kontakt zu anderen Menschen ist mir wichtig. Bei Aikido geht es nicht in erster Linie um Kampf, sondern um die Kunst der Bewegung miteinander. Man nimmt die Energie des anderen auf und wendet sie zurück – oder im Kreis“, erklärt sie ihre Faszination. Es gebe zwar Angriffstechniken und -griffe, aber die spielerische Leichtigkeit, mit der ein Angreifer geworfen werden kann, beruhe auf den Prinzipien des Aikido: Kraft wird nicht Kraft entgegengesetzt, Kraft wird mit Kraft vereint und so verdoppelt. Gegensätze werden aufgehoben. Bewegungen verschmelzen miteinander, gehen ineinander über. Die Kontrolle über das Geschehen bleibt jedoch in der Regel beim Werfer. Und weil er in jedem Moment die Situation sicher kontrollieren kann, ist es ihm möglich, nicht nur sich selbst, sondern auch das Leben und die Gesundheit des anderen zu schützen.

Kopf der Woche

In der Rubrik „Kopf der Woche“ können Amtsträger, Ehrenamtsinhaber, Politiker, aber auch Bürgerinnen oder Bürger über ein Thema sprechen, das ihnen am Herzen liegt und das Wildeshausen und Umgebung betrifft. Die Redaktion freut sich über Anregungen und Anrufe unter Telefon 04431/98 91 124.

Nach ihrer Zeit in London arbeitete Brigitte Brück zunächst als Sozialwissenschaftlerin in Duisburg und Düsseldorf, dann ging sie für ein halbes Jahr nach Grenoble in Frankreich. Nach der Wende befasste sie sich in Aschersleben in Sachsen-Anhalt mit Strategien gegen Rechtsextremismus und Gewalt und baute dort das Landesnetzwerk gegen Rechtsextremismus mit auf. Zu der Thematik „Frauen in Führungspositionen rechtsextremer Parteien in Deutschland, Frankreich und Italien“ promovierte sie, ihr Wohnort war seit dem Jahr 1993 Bremen. Daneben verfasste sie mit einer Gruppe von Wissenschaftlern eine Einführung in die Soziologie, die seit dem Erscheinen 1992 und in zweiter Auflage 1997 zum Klassiker im Fachkanon avancierte.

Im Jahr 2000 zog die Wissenschaftlerin schließlich nach Wildeshausen. „Aus meiner Perspektive war das eine sehr kleine Stadt. Ich gab mir fünf Jahre, in denen ich entscheiden wollte, ob ich dort bleiben will. Nun bin ich seit 15 Jahren hier!“, sagt sie lachend und stellt fest: „Das liegt auch daran, dass ich hier seit 2001 Aikido unterrichte. Erst im Budo-Sportzentrum an der Harpstedter Straße, dann, als der Besitzer den Betrieb verkaufte, habe ich Matten gekauft und neben meiner angestellten Berufstätigkeit selbstständig Kurse in der Turnhalle der Himmelsthür angeboten“, begründet sie.

Immer öfter kam ihr die Idee, ein eigenes Dojo zu eröffnen. „Meine Familie und meine Freunde haben mich dann nahezu gedrängt und nach vorne geschoben. Sie meinten, ‚warum erfüllst du dir deinen Lebenstraum nicht?‘. Also habe ich begonnen, mir Grundstücke und Gebäude in Wildeshausen anzuschauen, die geeignet erschienen.“ An der Pestruper Straße/Ecke Kaiserstraße fand sie dann einen idealen Ort, und ein Architekt plante ihr das perfekte Dojo mit einem hellen, 80 Quadratmeter großen Übungsraum, Umkleiden, Sanitärbereich und Duschen sowie einer kleinen Küche. Viel Unterstützung erhielt sie bei ihrem Vorhaben von der Existenzgründungsagentur für Frauen und der Agentur für Arbeit. „Mein Leben hat sich stabilisiert, inzwischen bin ich in der Kreisstadt auch verheiratet“, resümiert sie. Die Entscheidung, sich mit dem Aikido-Dojo selbstständig zu machen, hat sie nicht bereut. „Ich bin total glücklich, dass ich meine Begeisterung für Aikido weitergeben kann – an Menschen von sechs Jahren an bis ins hohe Alter“, sagt sie.

Die Wurzeln des Aikido liegen in den jahrhundertealten Traditionen der durch die Samurai entwickelten japanischen Kriegskünste. Deren Techniken wurden vom Gründer des Aikido, dem Japaner O Sensei, Morihei Ueshiba (1883-1969), weiterentwickelt. Sein Anliegen waren Harmonie und das Bewahren von Leben. In Brigitte Brücks Dojo steht sein Bild neben einem japanisch anmutenden Gesteck an zentraler Stelle im Übungsraum, Beginn und Ende der Übungsstunden gleichen einer meditativen Zeremonie. „Für Kinder ist es sehr gut, einen Moment der Stille zulassen zu müssen. Bevor es still ist, geht der Unterricht nicht weiter. Mit Atemübungen konzentrieren wir uns auf den Körper, den wir durch das Rollen zunehmend zu beherrschen lernen. Bei Kindern ist auch immer ein spielerisches Element des Auspowerns dabei“, schildert sie die Vorteile. Auch mit 60 Jahren könne man noch mit der Kampfkunst beginnen. Man lernt zwar keine Selbstverteidigung in herkömmlichem Sinn. Aber: „Aikido stärkt die Wahrnehmung des Raumes um einen herum, den Rücken, die Zentrierung und die innere Beweglichkeit. Und es gibt schon auch fiese Griffe“, räumt sie lächelnd ein. „Man lernt vor allem, sich nicht provozieren zu lassen, klar und entschieden zu sein und die Stimme einzusetzen.“ Nachmittags unterrichtet sie Kindergruppen, Jungen und Mädchen getrennt, morgens und abends sind die Jugendlichen und Erwachsenen an der Reihe.

Dem Aikido hat sie viele prägende Erlebnisse zu verdanken: „Überall auf der Welt gibt es Dojos, man kann als Schwarzgurtträger immer mitmachen. Sprache ist für den Unterricht unwichtig“, hat sie erlebt. 1986 schloss sie sich einer Frauen-Aikido-Gruppe an, die sich jedes Jahr in einem anderen Land trifft. Mit ihr war sie beispielsweise in den Niederlanden, der Schweiz und in Frankreich. Dieses Jahr findet das 30. Treffen in Wildeshausen statt, das sie diesmal organisiert. 2008 brachte sie viele Eindrücke aus Japan mit: „Ich flog nach Tokio und trainierte dort mit Moriheis Enkel, in den japanischen Bergen konnte ich bei einem weiteren Aikido-Meister Unterricht nehmen“, erzählt sie. Obwohl sie schon so lange dabei ist und selbst als Meisterin gilt, könne sie noch immer dazulernen.

Zusätzlich zu der Kampfkunst unterrichtet sie Shiatsu, nach den Osterferien beginnt Mittwochvormittags ein neuer Kurs. „Das sind Bewegungsübungen, die man alleine und zu zweit ausführt. 'Shi' heißt Energie, 'Atsu' steht für Druck. Es geht darum, Energie fließen zu lassen und Entspannung sowie inneres Gleichgewicht zu finden“, erläutert sie. Ein weiteres Projekt wird sie im Jahresverlauf ebenfalls noch angehen: Nach einer zweijährigen Weiterbildung möchte sie Coaching im Bereich der beruflichen Weiterentwicklung anbieten. „Es geht dabei um Multiperspektiven, darum, auf Ressourcen zu schauen, die einem selbst vielleicht gar nicht bewusst sind“, legt sie dar. Nicht zuletzt durch die Coaching-Fortbildung habe sie auch viel über sich selbst gelernt – und den Mut zum eigenen Dojo aufgebracht.