

Jido ist Jido

Quelle: meinesudstadt.de

Jido ist ein Lebensgefühl. Eine Einstellung der Umwelt und den Menschen gegenüber. Selbstentfaltung, innere Kraft und Stärke aus sich selbst heraus – mit diesen Formulierungen werden die Ziele, die Michael Thomanek in seiner Schule an der Mainzer Straße vermittelt, am besten umschrieben.

Die etwas unscheinbare Tür bildet den Eingang zu einem eigenen Reich. Die steile Holzterrasse dahinter führt ins Souterrain, doch es ist kein Abstieg, sondern ein Übertritt in eine Philosophie. Die hellen, freundlichen Räume, der dunkle Fußboden, die minimale Einrichtung stehen für dieses Denken. Die Räume strahlen Ruhe und Kraft aus. Ein paar Schritte weiter: Der Trainingsraum. Auch dieser schlicht, entspannt und klar.

Michael Thomanek liebt die Herausforderung. Und er fordert seine Schüler heraus. Für ihn gibt es keinen Unterschied zwischen den Herausforderungen im Training und denen im Alltag. Wer in seinen Räumen lernt, auch bei Herausforderungen ganz ruhig stehen zu bleiben – nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich – der wird diese Ruhe in sein Lebensumfeld mitnehmen.

Thomanek ist fest davon überzeugt, dass die innere Ruhe eine viel größere Kraft zutage fördert als jede auswendig gelernte Technik. Und so wird im Jidokan auch kein Sport im eigentlichen Sinne betrieben. Es ist keine körperliche Kraftanstrengung bei der drogenähnliche Hormone freigesetzt werden, die nach dem Training jedoch schnell wieder abgebaut werden. Hier wachsen die Schüler über sich hinaus, schöpfen Kraft aus sich selber und nehmen diese mit hinaus in den Alltag.

Deshalb spielt das Alter der Schüler auch keine Rolle. Jüngere und ältere Teilnehmer kommen auf ihre Kosten. Dennoch wird im praktischen Unterricht zwischen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen unterschieden. Im Training versucht einer der Partner, den anderen herauszufordern. Der andere trainiert die Ruhe. Statt direkter Gegenwehr erspürt er den Moment, in dem er angemessen reagieren kann. Aus der trainierten Gelassenheit resultiert die Auflösung körperlicher Symptome. Anspannung, Stress und Kopfschmerzen weichen der inneren Kraft und einem gesteigerten Selbstbewusstsein.

Jido ist der Einstieg in die innere Kraft, auf der jede andere Kunstform aufbaut. "Denn Jido ist das, was du daraus machst" sagt Michael Thomanek. Wer ihm gegenüber steht, spürt die Ruhe, die er ausstrahlt, die er lebt, die er seinen Schülern vermittelt. Er ist präsent und wach.

Jido ist ein Lebensgefühl, das sich durch alle Lebenskontexte zieht. Tief erlebte Gelassenheit selbst in stressigen Situationen. Jido ist Klarheit. Jido ist waches Bewusstsein. Für sich selbst und die Umwelt. Es ist tief empfundene Präsenz.