

Capoeira - ein Erfahrungsbericht eines Kursteilnehmers

von Tim Dammermann

Ich wurde über einen Freund zum **Capoeira** gebracht. Er sagte mir es wäre der ultimative Sport. Capoeira hält dich fit und jung. Es macht Freude und ist cool.

Also musste ich mir *das* ganze anschauen. Ich habe schon verschiedene Sportarten ausprobiert, lange Aikido, Yoga und Tai Chi gemacht und bin immer wieder offen für Neues.

Das erste Training hat sehr viel Spaß gemacht. Ich stand in einer großen Halle, gefüllt mit jungen, sportlichen Studenten die zu heißen *südamerikanischen Rhythmen* ihre Körper bewegten. Ich kam schnell ins Schwitzen und fing an schwer zu atmen. *Tobias (Instrutor Capone)* schickte uns immer wieder auf das Parkett in Körperhaltungen von denen ich nicht wusste, dass ich sie bewältigen kann.

Eine Freundin von mir war damals gerade in Brasilien. Sie erzählte mir immer wieder schwärmerisch von diesem schönen Land. Diese Lebensfreude spiegelt sich auch in der Capoeira-Musik wieder. Nach einigen Trainingseinheiten konnte ich mich an den Takt gewöhnen und die *Ginga* (Djinga) klappte plötzlich wie von selbst.

Aber *Capoeira* ist mehr als nur ein Fitnessprogramm. Es steckt sehr viel „Kulturgut“ in dieser Kunst. „Philosophie“ und Weisheit durchzieht *Capoeira*:

Die Lieder erzählen von Leuten, Orten, von Gott und dem Leben. Am Anfang erklärte mir mein Freund, die **Roda**, der Kreis in dem man tanzt symbolisiert das Leben. Wer in diesem Kreis besteht, der besteht auch im Leben.

Die Roda ist der Ort an dem Capoeira lebt. Es ist anders als in anderen Sportarten oder Kampfkünsten. Man tanzt miteinander, kämpft nicht. Und doch ist es ein Wettbewerb. Einer gibt das Tempo vor, bestimmt die Richtung, agiert und der oder die Andere reagiert, weicht aus. Das Blatt wendet sich sehr schnell und der Agierende muss reagieren. Man passt sein Tempo an die Musiker an und der Mestre überwacht, leitet den Kreis. Er ist Schiedsrichter und bringt das Spiel vorwärts. Er entscheidet wie man und wer spielt.

Und doch dreht sich alles um die Zwei in der Mitte.

Der Kreis wird von Spielern gebildet die nicht außen vor stehen sondern zu einer organischen Einheit verschmelzen und die Dynamik des Spiels mitgestalten. Sie singen klatschen, jubeln oder schreien. Sie geben Kraft in den Kreis.

Jedes **Spiel** (*jogô*) ist einzigartig, jeder Spieler (*jogador*), jede Spielerin ist einzigartig. *Capoeira* ist sehr offen und flexibel. Jeder Spieler entwickelt ein ihm innewohnendes Spiel und verhält sich im Kreis seinem Charakter entsprechend.

Im Training bekommt man einen Baukasten von Bewegungen, Attacken und Verteidigungen (*defesas*), Finten, Einladungen (*chamas*), Lückenfüller (*floreios*) und Ausweichmanöver (*esquivas*).

In der Roda dann fließen alle Elemente zusammen und dem Erfindungsreichtum sind höchstens physikalische Grenzen gesetzt. Immer wieder sieht man neue Variationen, Fragen und Antworten. Am Anfang tappst man noch ein wenig unbeholfen umher aber mit der Zeit übernimmt der Instinkt und man entwickelt seinen eigenen, charakteristischen Stil.

Männer spielen mit Frauen, Junge mit Alten, jeder mit jedem. **Der Mestre** kennt seine Schüler und versucht die Menschen zueinander zu bringen damit sich schöne Spiele entwickeln können, so dass die anderen lernen. Er hält den Fluss am laufen, die Kräfte die sich im Kreis bewegen. Es gibt wahrlich magische Momente in denen die Menschen beim *Capoeira* eins werden. Die Stimmen und Instrumente fließen zusammen, die Bewegungen fließen wie Wasser und man vergisst wie die Zeit davonfliegt. Dann steht man plötzlich selbst im Kreis und die Kräfte die man in den Kreis gab fließen in einen zurück.

Nach einigen Wochen Training fing ich an auch zu den **Musikstunden** zu gehen, in denen man lernt, wie man die Instrumente spielt, wie sie miteinander harmonieren und was man dazu singt. Mein portugiesisch geht gen Null, aber *Tobias (Instrutor Capone)* übersetzte, soweit ihm möglich die Lieder und man merkte, dass *Capoeira* noch tiefer geht. Die Menschen die *Capoeira* lebten und leben, machen sich Gedanken über die Welt. Sie wollen Gutes bewirken und verleihen ihrem Wissen Ausdruck in der Musik und ihren Texten.

Vergleicht man Capoeira mit Aikido entdeckt man zwei völlig verschiedene Lebensanschauungen, die sich doch irgendwie ähneln:

Auch im *Capoeira* wiederholt man Bewegungsabläufe um den bereits erwähnten Baukasten zu füllen und zu verfeinern. Zentrales Thema ist jedoch die *Roda*. Dort kommt es zu einem sich stets erfrischendem Austausch. Die Meditation beim *Capoeira* ist nicht die Meditation der Ruhe wie beim Aikido, sondern eine Meditation des Loslassen, des freien Laufs und des Beisammenseins. Man zieht sich nicht in sich zurück sondern man gibt seine Kraft nach außen in die Menschen, in die *Roda*.

Eine Meditation des Singens und Klatschens.

Capoeira ist mehr Kampfkunst des Herzens. Sie entstand aus alten afrikanischen Traditionen und aus den Fesseln der Sklaverei die, die Europäer nach Afrika und Südamerika brachten.

Aikido ist mehr Logik, *Capoeira* mehr Emotion.

Capoeira vereint die Menschen, ist in Brasilien Volkssport und Volkstanz zugleich. Viele Menschen haben Angst davor zu singen oder Musik zu machen, viele haben Angst in einem Kreis zu stehen und vor anderen Menschen zu agieren. Sie haben Angst verletzt oder lächerlich gemacht zu

werden. In der *Roda* können diese Menschen ihre Ängste überwinden und Selbstvertrauen finden. Es geht darum Menschen zueinander zu führen, Freude und Freunde zu haben und seinem Körper und Geist zu stärken. *Capoeira* hilft dabei. Es ist stark, jung und gut.

Es geht nicht darum der Stärkste oder Schönste zu sein oder den anderen zu unterwerfen, wer das tut zerstört das Spiel und das Gleichgewicht zwischen den Spielenden/Tanzenden. Wenn der Starke mit dem Schwachen spielt/tanzt ohne diesem Angst zu machen, sondern ihn im Gegenteil stärkt, dann ist das Spiel gut.

von Tim Dammermann

(Capoeirista im Hochschulsport Hannover)