

Geschmeidige Passe muraille vom Meister



Saut de précision – Sebastian und sein Bruder Dennis beim „Präzisionsprung“. Die Traceure versuchen auf einem angepeilten Landepunkt aufzukommen.

Michael steht vorn über gebeugt auf dem Pflaster und reichert eben noch sein Qi an. Seine langen Haare hat er zum Zopf gebunden. Als er sich aufrichtet wird seine traditionelle Han-Frisur sichtbar. Vorderkopf rasiert, die hinteren Haare lang. Der Magdeburger ist im inneren Gleichgewicht. Er trainiert neben Qigong, Tai Chi und Escrima noch Parkour.

Im Magazin PolyLux sah Michael Schütze vor dreieinhalb Jahren einen Bericht über Parkour und „war total begeistert von der Eleganz, mit der David Belle sich bewegt. Am nächsten Tag ging ich mit zwei Freunden raus, um es selbst zu probieren.“ Doch Michael merkt schnell, dass Parkour leichter aussieht, als es ist.

Der Franzose David Belle begründete diesen Trend. Es geht darum, Hindernisse zu überwinden. Springend, hüpfend, kletternd. Und das möglichst effizient. Keine unnötige Energie vergeuden, keine überflüssigen Schritte machen. Alle Bewegungen gezielt ausführen. Für Michael ist Parkour mehr als ein Sport. „Es geht nicht nur um Bewegungsfolgen, es geht auch um mentale Einstellung. Es hat viel mit Kampfkunst gemeinsam. Effizienz, Kreativität und Konsequenz.“ Michael denkt kurz nach. „Tja, Konsequenz“, seine Stimme wird leise. Und dann erklärt er nachdenklich, dass Parkour „eigentlich dafür gedacht ist, gefährliche Situationen zu meistern. Wenn du in Gefahr bist, musst du instinktiv das Richtige tun. Das trainiere ich und es hat mir schon einmal sehr geholfen.“ Damals geht er mit Pfefferspray zwischen eine Schlägerei. „Ich passe kurz nicht auf und stehe selbst im Nebel. Dann mache ich einen Schritt zurück und sehe aus dem Augenwinkel, dass einer einen Baseballschläger in der Hand hat. Und ich renne weg. Gezielt, präzise, intuitiv.“ Zuerst kommt der Schläger noch hinterher, doch als der drahtige Michael sich über einen Zaun schwingt und dann über eine Mauer springt, ist der Angreifer chancenlos. Aber auch im Alltag hilft das Parkourtraining. „Ich verpasse deutlich seltener die Straßenbahn“, scherzt er.

Das verlangt viel Übung. Viermal in der Woche trainiert der überzeugte Veganer Technik, dazu kommen Kraftübungen und seine Kampfsportarten. Heute ist Techniktraining.

Sebastian und sein Bruder Dennis sind auch zur Johanniskirche gekommen. Sie gehören ebenfalls zu den Senshis (jap. für Krieger oder Kämpfer), eine „informelle Gruppe“, die Michael vor dreieinhalb Jahren gegründet hat. Sebastian macht sich warm, springt zehn Mal über eine große Blumenrabatte. Er ist heute gut in Form und will sein Können an der steinernen Tischtennisplatte zeigen. Nebenan stehen drei Jungs mit Zigarette und CD-Player und schauen nicht schlecht, als Sebastian mit einem großen Satz über die Platte springt.

Der 25-Jährige Bernhard ist noch nicht so gut wie die anderen. Er ist erst seit 4 Wochen beim Training. Er will an der Stephansbrücke eine Mauer überwinden (Passe muraille), die einiges höher ist als er selbst. Doch es klappt nicht recht. Immer wieder rutscht er mit den Fingern von den runden Steinen ab, findet auch mit den Füßen keinen Halt.

„Du musst die Ellenbogen ran ziehen, die Füße höher setzen. Konzentrier dich“, rät der durchtrainierte Michael. Dann zeigt er Bernhard und den anderen, dass er der „Senshi-Meister“ ist: Mit einer unglaublichen Geschmeidigkeit überwindet er die Wand, an der Bernhard vor einer Minute noch mit rotem Kopf gehangen hat. Und selbst die anderen Jungs bewundern seine Kunst. Er ist ihr David Belle.