

Trainingscamp in Stolberg/Harz – Budo verbindet

Gemeinsames Training, gegenseitiger Respekt und gelebte Budofamilie



Vom **28. bis 30. August 2026** fand – wie seit Jahrzehnten vom Dojo Sochin Cunersdorf bereits dort durchgeführt - in **Stolberg im Harz** ein besonderes Trainingscamp statt, bei dem nicht allein die technische Weiterentwicklung in den einzelnen Budokünsten im Mittelpunkt stand. Vielmehr ging es um etwas, das im täglichen Trainingsbetrieb oftmals zu kurz kommt: **Gemeinsame Zeit.**



Über das gesamte Wochenende hinweg kamen Budoka zusammen, um zusammen zu trainieren, voneinander zu lernen und die Verbundenheit innerhalb der Budo-Familie zu pflegen. Mit **laido – Muso Jikiden Eishin Ryu** und **Shingitai Ryu – unter der Leitung von Hanshi Wolfgang Wimmer** sowie **Karate unter der Leitung von Renshi Kai-Uwe Kunz** standen unterschiedliche Budokünste auf dem Trainingsplan. Trotz ihrer unterschiedlichen technischen Ausrichtung zeigte sich dabei eindrucksvoll, wie viele gemeinsame Werte und Prinzipien die verschiedenen Wege des Budo miteinander verbinden.

Bereits die Zusammenstellung des Trainingsprogramms machte deutlich, dass dieses Camp einen besonderen Charakter haben sollte. Iaido und Karate unterscheiden sich in ihrer äußeren Form, in ihren Bewegungsabläufen und natürlich auch in der jeweiligen



Trainingsausrüstung. Was sie jedoch verbindet, sind die grundlegenden Werte des Budo: **Respekt, Disziplin, Achtsamkeit, Konzentration, gegenseitige Rücksichtnahme und der Wille zur persönlichen Weiterentwicklung.**

Genau diese Gemeinsamkeiten sollten während des gesamten Wochenendes bewusst erlebt und gelebt werden.

Unter der Leitung von **Wolfgang Wimmer** wurden die Teilnehmer im Iaido sowohl in das **Muso Jikiden Eishin Ryu** als auch in das **Shingitai Ryu** geführt. Dabei ging es nicht nur um das reine Erlernen oder Wiederholen von Kata und technischen Abläufen. Vielmehr wurde Wert darauf gelegt, die Bewegungen bewusst auszuführen, Zusammenhänge zu erkennen und die innere Haltung hinter der jeweiligen Technik zu verstehen. Gleichzeitig erläuterte Wolfgang Wimmer viele Hintergründe betreffend der Formen und ihren Interpretationen.



Parallel dazu übernahm **Kai-Uwe Kunz** die Unterweisung im Karate. Auch hier standen neben den technischen Aspekten insbesondere Körperbeherrschung, Konzentration, Präzision und die Entwicklung eines sicheren und bewussten Bewegungsgefühls im Vordergrund. Der Referent verstand es, Bewegungen aus ausgewählten Kata anschaulich in Form eines Bunkai einzubinden.

Ein Schwerpunkt des laido-Trainings lag auf dem **Muso Jikiden Eishin Ryu**. Diese traditionelle Schule des japanischen Schwertweges stellt hohe Anforderungen an Körper, Geist und Konzentration. Die Teilnehmer arbeiteten intensiv an den einzelnen Bewegungsphasen und an deren harmonischem Zusammenspiel. Zeichnet sich eine Technik äußerlich vielleicht nur durch wenige Bewegungen aus, so steckt in jedem Detail ein hohes Maß an Präzision und Kontrolle.



Besonderes Augenmerk lag daher auf den Grundlagen: **Körperhaltung, Fußarbeit, Griff, Ziehen und Führen des Schwertes, Schnittführung, Zanshin und dem kontrollierten Abschluss der Bewegung**. Dabei wurde immer wieder deutlich, dass laido nicht lediglich eine Abfolge festgelegter Bewegungen ist. Jede Kata verlangt Aufmerksamkeit und Präsenz. Der Übende muss lernen, seinen Körper und seinen Geist gleichermaßen zu kontrollieren.



Das gemeinsame Training bot dabei eine hervorragende Möglichkeit, voneinander zu profitieren. Erfahrenere Budoka konnten ihre Erfahrungen weitergeben, während weniger erfahrene Teilnehmer neue Impulse erhielten und sich Schritt für Schritt in die anspruchsvolle Materie einarbeiten konnten.

Ein weiterer Schwerpunkt von Wolfgang Wimmer war das **Shingitai Ryu laido**.

Die Teilnehmer erhielten die Möglichkeit, die Besonderheiten dieser Schule vom Soke dieses Ryu kennenzulernen und sich intensiv mit deren Bewegungsprinzipien auseinanderzusetzen. Auch hier stand nicht die reine äußere Form im Vordergrund. Entscheidend war vielmehr das Verständnis für die Bewegungsprinzipien und die Entwicklung einer kontrollierten, natürlichen und bewussten Ausführung.

Gerade das Nebeneinander von Muso Jikiden Eishin Ryu und Shingitai Ryu machte den besonderen Wert des Camps deutlich. Die Teilnehmer konnten unterschiedliche Ansätze erleben und dadurch den eigenen Blick auf das laido erweitern.



Dabei wurde zugleich sichtbar, dass verschiedene Ryuha zwar unterschiedliche Formen und Schwerpunkte besitzen können, die grundlegenden Werte des Budo jedoch eine gemeinsame Basis bilden.



Auch das Karate-Training unter **Kai-Uwe Kunz** fügte sich hervorragend in das Gesamtkonzept des Camps ein. Mit seinem Unterricht setzte er einen bewussten Kontrapunkt zum laido. Dynamische Bewegungen, körperliche Präsenz und die unmittelbare Arbeit mit dem eigenen Körper standen im Mittelpunkt.

Die Karate-Einheiten verlangten von den Teilnehmern Konzentration, Koordination und körperlichen Einsatz.

Gleichzeitig zeigte sich, dass viele grundlegende Prinzipien des Karate und laido miteinander vergleichbar sind: Die korrekte Körperhaltung, die Kontrolle der Bewegung, das bewusste Einsetzen der Kraft sowie das Zusammenspiel von Spannung und Entspannung sind in beiden Budokünsten von großer Bedeutung.



Gerade für die Teilnehmer, die ansonsten ausschließlich in einer Budokunst trainieren, war es daher eine wertvolle Erfahrung, einmal die Perspektive zu wechseln und sich auf eine andere Form des Budo einzulassen.

Der eigentliche Mittelpunkt des Wochenendes war jedoch nicht eine einzelne Budokunst. Es war das **Miteinander**.

Das Trainingscamp sollte bewusst zeigen, dass Budo nicht nur aus Technik besteht. Budo bedeutet auch Gemeinschaft. Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen, Graduierungen und persönlichen Hintergründen treffen aufeinander, trainieren miteinander und unterstützen sich gegenseitig.

Dabei spielt es keine entscheidende Rolle, ob jemand bereits über viele Jahre Erfahrung verfügt oder noch am Anfang seines Weges steht. Jeder kann zum gemeinsamen Lernen beitragen.



So entstand während des Camps eine besondere Atmosphäre, in der nicht das persönliche Können oder die eigene Graduierung im Vordergrund standen, sondern der gemeinsame Weg.

Keiner trainiert für sich allein. Jeder ist Teil der Gemeinschaft. Dieser Gedanke zog sich durch alle Trainingseinheiten. **Gemeinsam trainieren – gemeinsam wachsen**

Besonders wertvoll waren die zahlreichen Möglichkeiten zum gegenseitigen Austausch. Zwischen den Trainingseinheiten wurde diskutiert, erklärt, beobachtet und ausprobiert. Fragen wurden gestellt und Erfahrungen miteinander geteilt. Dadurch entstand ein intensiver Austausch, der weit über die eigentliche Trainingszeit hinausging.

Gerade bei einem Camp besteht die Möglichkeit, sich wesentlich intensiver kennenzulernen als bei einem normalen wöchentlichen Training. Man verbringt mehrere Tage miteinander, trainiert gemeinsam, isst und kocht zusammen und sitzt anschließend noch lange beisammen.

Dadurch entsteht etwas, das im normalen Trainingsalltag nur schwer aufzubauen ist: **echte Gemeinschaft.**

Die Budofamilie am Abend

Einen ebenso wichtigen Stellenwert wie das Training hatten die gemeinsamen Abende.



Bei den **Grillfeiern** wurde in entspannter Atmosphäre gemeinsam gegessen, gelacht und über die Erlebnisse des Tages gesprochen. Trainingsinhalte wurden diskutiert, Erfahrungen ausgetauscht und natürlich auch zahlreiche persönliche Gespräche geführt.

Später verlagerte sich das gemeinsame Beisammensein an das **Lagerfeuer**.

Dort zeigte sich besonders deutlich, was mit dem Begriff „Budofamilie“ gemeint ist.

Fernab von Trainingskleidung, Schwert, Karate-Gi und Graduierungen saßen die Teilnehmer einfach als Freunde, als Familie zusammen. Es wurde erzählt, gelacht und miteinander gesprochen. Alte Bekanntschaften wurden vertieft, neue Freundschaften entstanden.

Gerade diese gemeinsamen Stunden machten das Trainingscamp zu weit mehr als einem gewöhnlichen Lehrgang.

Die Bezeichnung „Budo-Familie“ ist schnell ausgesprochen. Sie mit Leben zu erfüllen, ist jedoch etwas anderes. In Stolberg wird sie tatsächlich gelebt.



Familie bedeutet, füreinander da zu sein, sich gegenseitig zu respektieren und den anderen auf seinem persönlichen Weg zu unterstützen. Im Budo bedeutet dies auch, den Trainingspartner nicht als Konkurrenten zu betrachten, sondern als jemanden, der dabei hilft, selbst besser zu werden.

Der Fortgeschrittene unterstützt den Anfänger. Der Anfänger erinnert den Fortgeschrittenen daran, auch die Grundlagen nicht aus den Augen zu verlieren. Jeder lernt vom anderen. Diese Haltung war während des gesamten Camps spürbar.

Am Samstagabend stellten sich dann zwei Budoka den Anforderungen für ihren nächsten Grad – beide meisterten dies und konnten das Prüfungskomitee vollauf



zufriedenstellen. So gratulierten diese am Ende **Marcus Hillinger** zum Sandan Karatedo und **Tam-Hasso Krüger** zum Ikkyo Karatedo.

Als am Sonntag nach einem Frühstück, einer letzten Trainingseinheit in laido und Karate, einem Mittagessen und gemeinsamen Aufräumen das Trainingscamp langsam zu Ende ging, war bei vielen Teilnehmern bereits der Wunsch spürbar, diese besondere Atmosphäre möglichst lange zu bewahren.



Denn ein solches Wochenende hinterlässt mehr als nur neue technische Erkenntnisse.

Man nimmt neue Impulse für das eigene Training mit. Man hat neue Menschen kennengelernt, bestehende Freundschaften vertieft und gemeinsam intensive Stunden erlebt.

Vor allem aber wurde deutlich: **Budo verbindet.**

Unterschiedliche Stilrichtungen müssen kein trennendes Element sein. Im Gegenteil – gerade die Unterschiede können dazu beitragen, den eigenen Horizont zu erweitern und die Gemeinsamkeiten noch bewusster wahrzunehmen.

Ein besonderer Dank gilt **Wolfgang Wimmer** für die intensive Unterweisung im **Muso Jikiden Eishin Ryu** und **Shingitai Ryu Iaido** sowie **Kai-Uwe Kunz** für die engagierte Leitung der Karate-Einheiten und dem gesamten Team des Dojo Sochin Cunersdorf – allen voran Silke!

Der größte Dank gilt jedoch allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die durch ihre Offenheit, ihren Einsatz und ihre Bereitschaft zum gemeinsamen Training dazu beigetragen haben, dass dieses Wochenende zu einem besonderen Erlebnis werden konnte. Denn letztlich sind es nicht allein die Trainer oder das Trainingsprogramm, die einen Lehrgang ausmachen.



Es sind die Menschen, die ihn mit Leben erfüllen.

Das Trainingscamp in Stolberg/Harz vom 28. bis 30. August 2026 hat eindrucksvoll gezeigt, dass die verschiedenen Wege des Budo zusammengeführt werden können, wenn das Gemeinsame über das Trennende gestellt wird.

Und so bleibt von diesem Wochenende vor allem eine Botschaft:

Gemeinsam trainieren. Gemeinsam lernen.

Gemeinsam lachen. Gemeinsam wachsen.

Budo ist ein Weg – und diesen Weg geht man nicht allein.

Und wie es auch Tradition ist, so wurde das Wochenende beim gemeinsamen Eisessen in Stolberg abgerundet – vielen Dank für die Einladung MARCUS!