

Marni erreicht Taekwondo-Olymp

Vor ein paar Tagen kam dem Davoser Renato Marni eine schier unglaubliche Ehre zuteil: Er ist nach einer weiteren Prüfung nun zum Träger des 6. Dan ernannt worden. Damit gehört er zum weltweit hoch exklusiven Kreis von rund 20 Leuten (in der Schweiz ist er der Einzige) im Taekwondo. Zu verdanken hat er diese hohe Auszeichnung seiner totalen Hingabe in allen Lebensbereichen zum Taekwondo. Im Gespräch mit der DZ gibt Marni hochspannende und intime Einblicke über seinen Werdegang, sein Leben und Taekwondo als ganzheitliches Lebensgefühl.

Therry Brunner



Gehört seit Kurzem zum weltweit hoch exklusiven Kreis der 6.-Dan-Träger im Taekwondo: Renato Marni (hier beim Training).

zVg

DZ: Renato Marni, Sie haben kürzlich im Taekwondo nach einer Prüfung mit dem 6. Dan die höchste Auszeichnung erhalten. Was bedeutet das für Sie?

Renato Marni: Das war das Ziel, das ich erreichen wollte. Es gibt zwar schon noch den 7. und 8. Dan, dafür muss man aber sportlich in dem Sinne nichts mehr tun. Diese erreicht man dann einfach durch allgemeinen Einsatz und Förderung fürs Taekwondo, beispielsweise auf politischer Ebene. Dieser 6. Dan schien lange Zeit unerreichbar und weit weg, und nun habe ich es tatsächlich geschafft. Das freut mich ungemein.

Können Sie für uns Laien beschreiben und erklären, was man da alles können muss, und was alles dazugehört, um solch eine ungemein hohe Auszeichnung im Taekwondo überhaupt erhalten zu können?

Ich selber musste all diese Formen, das sind ja total 24 Formen bestehend aus Bewegungsabläufen, beherrschen. Da gehören bis zu 84 Bewegungsabläufe pro Form dazu. Das war in der ganzen Prüfung fast das Schwierigste. Da wird eine Form abgerufen, und die muss man dann von A bis Z und 100 Prozent perfekt beherrschen und vorzeigen. Dazu kommen noch all die Selbstverteidigungstechniken. Sprich, auch das ist sehr an-

spruchsvoll. Man muss dabei reagieren, auf Angriffe aller Art. Das kann auf der Strasse sein. Und dann natürlich der Kampf, bei dem man einen, zwei oder drei Gegner hat. Dies mit Händen, ohne Hände oder den Händen auf dem Rücken zusammengebunden usw. Dann muss man die ganze Geschichte und Philosophie des Taekwondo kennen und schriftlich beschreiben. Da geht es dann mehr um den Kopf und die ganze Theorie. Zusätzlich muss man auch Einsätze an diversen Turnieren und Wettbewerben in all diesen Disziplinen vorweisen können. Das ist so grob gesagt der Ablauf der Prüfung. An der Prüfung werden all diese verschiedenen Teile geprüft und dann auch einzeln benotet. Weltweit gibt es derzeit nur rund 18 Leute, die diesen 6. Dan tragen. Dazu noch rund sechs Menschen, die den 7. Dan haben und ein Einziger, der sich Träger des 8. Dan nennen darf.

Sie haben es beschrieben, dass es unheimlich viel an Hingabe, Training, Wissen und Können braucht und dazugehört, um überhaupt auf dieses Level zu kommen. Was bedeutet Ihnen Taekwondo als Mensch, Sportler und Persönlichkeit?

Taekwondo ist für mich ein stetiger Prozess nach vorne, um weiterzukommen. Stehen bleiben kommt nicht infrage.

Man muss ständig bereit sein, körperlich und vor allem auch mental, weiterzugehen und sich zu entwickeln und neues Wissen zu sammeln. Das ist eine ziemlich grosse Herausforderung. Viele kommen beim 2., 3. Dan etwas in den Clinch und haben das Gefühl, sie kennen jetzt alles. Dabei ist dort der Punkt, wo es eigentlich erst richtig anfängt. Ab dort lernt man dann erst richtig Taekwondo und kann sich auf die Dinge konzentrieren, die wirklich wichtig sind – die Harmonie zwischen Körper und Geist. Das sagt sich so leicht. Aber da steckt unheimlich viel dahinter, so zum Beispiel in stundenlangen Meditationen. In Energiearbeiten, wo man wirklich viel investieren muss, weil man sonst nicht mehr weiterkommt. Ansonsten ist man vielleicht ein guter Sportler, aber der Geist denkt, es gehe nicht mehr weiter. Über diese Grenze kommt man sonst nicht; dann ist man vielleicht ein toller Sportler und auf dem sportlichen Höhepunkt, das ist möglich, aber es geht dann nicht mehr weiter. Ab dem 3. und 4. Dan muss man weitergehen. Ab da kann man sich dann auch auf den anderen Ebenen sehr gut weiterentwickeln.

Um sich auf diesem Niveau wie Sie bewegen zu können, muss man sich bewusst und unterbewusst tagtäglich damit auseinandersetzen. Wie viel Zeit verbringen Sie pro Tag mit Taekwondo?

Das ist wie eine Lebensaufgabe. Das macht man vielleicht stündlich einmal, oder je nachdem einmal pro Tag. Wenn man in den Ferien ist, kann man das auch am Strand machen. Das ist am schönsten, weil man da auch am meisten Zeit dafür hat. Im Alltag kann man es bei der Arbeit umsetzen, oder in der Mittagspause. Das ist eine ständige Aufgabe, die du dir stellst. Und die man ständig macht. Mit der Zeit ist das lapidar gesagt wie Haare kämmen. Es geht dann wie in einen Lebensbestandteil über

und ist nicht mehr nur Sport. Trotzdem würde ich mich als sehr bodenständig und auch als Sportler bezeichnen. Das sieht man ja auch anhand der Wettkämpfe und Resultate. Und das brauche ich auch. Sonst wäre ich nicht mehr an der Spitze, wenn ich das nicht so leben und ausüben würde im Alltag. Sonst ist man ausgebrannt und kann sich nicht mit 46 Jahren auf diesem Level halten.

Sie haben gesagt, ein entscheidender Punkt ist beim 3. Dan. Was gab für Sie den Ausschlag damals, sich voll und ganz und mit allem, was dazugehört, sich dem Taekwondo zu widmen?

Ich hatte Riesenprobleme mit meinem Körper und war damals rund 35 Jahre. Damals kam ich beim Knie-vorne-Büngen mit den Fingern nicht tiefer als zu den Kniekehlen, geschweige denn, dass ich einen Spagat oder dergleichen konnte oder mich im ganz normalen Alltag bewegen konnte. Da habe ich realisiert, dass ich meinem Körper in all den Jahren mit dem harten Training zu viel abverlangt hatte, teils wohl auch mit falschem Training. Dann gab es nur zwei Wege: Entweder ich musste aufhören, wie mir das ein Schulmediziner empfohlen hatte, oder ich mache weiter. Aber ich wusste, wenn ich weitermache, kann mir der Arzt nicht weiterhelfen. Dann habe ich einen anderen Weg gesucht und realisiert, dass ich mehr in mich hineinhorchen muss, auch mental. Und allgemein mehr auf meinen Körper schauen muss, und dies auf allen Ebenen, auch bei der Ernährung usw. Aber eben vor allem mental und im Kopf. Also habe ich damit angefangen und sofort gemerkt, dass es meinem Körper sehr, sehr gut tut. Ein Jahr später war ich wieder topfit, und bin das bis heute geblieben, weil ich diesem Weg treu geblieben bin, den ich auf mentaler Ebene gewählt habe. Das war mir vorher nicht wichtig, da wollte

ich einfach «nur» Sport machen.

Sie haben nun mit dem 6. Dan sozusagen den Taekwondo-Olymp erreicht. Was heisst das für Sie nun für die Zukunft?

Mit den Wettkämpfen möchte ich auf jeden Fall noch einige Zeit weitermachen, damit ich den sportlichen Anreiz weiterhin habe. Ich habe den zwar sonst auch, aber das ist schon der Extrakick, sich dann auf diese Wettkämpfe vorzubereiten. Aber klar, ich gehe natürlich nicht mehr an jedes Gruppeltturnier, aber die grossen Turniere werde ich sicher machen, sprich Welt- und Europameisterschaften. Das hält mich sportlich voll auf Trab. Das ist der sportliche Teil. Dazu werde ich bei uns im Verein in Davos weiterhin viele Trainings geben und auch selber trainieren. Und ich versuche in Zukunft auch, neue Wege auszuprobieren.

Was heisst das konkret?

Dass ich das, was ich an Erfahrungen gesammelt habe, gerade auch im mentalen Bereich, den Leuten gezielt weitergeben kann. Dass die den Nutzen davon auch voll haben.

Das habe ich bis anhin noch nicht sehr stark ins Training integriert. Dies, weil andere Sachen wichtiger waren, sprich die Basis des Taekwondo so mit den Techniken usw. Diesbezüglich werde ich ein Konzept ausarbeiten, damit die Leute, die es bei uns interessiert, davon profitieren können. Bald werde ich auch mit den Planungen und der Organisation der Europameisterschaft beginnen, die dann 2014 in Davos stattfinden wird. Das wird eine grössere Aufgabe werden und mich sehr in Beschlag nehmen. Das ist dann eben die Arbeit und Förderung fürs Taekwondo, die eben auch dazugehören.

RENATO MARNI

Marni lebt in Davos und arbeitet bei der Firma «Hügli» als Teamleiter im Aussenendienst. Er ist dreifacher Vater. In Davos ist er Präsident und Begründer von Taekwon-Do International Davos, ist x-facher Taekwondo-Weltmeister in verschiedenen Disziplinen und nun eben seit Kurzem Träger des 6. Dan, der höchsten Auszeichnung im Taekwondo.

REKLAME

Peter Baetschi
Grosser Landrat (bisher)

INTERVIEW FILM
www.fdp-davos.ch

«Aus Liebe zu Davos» heisst für mich:

- > Mich in der Parteizentrale engagieren und anstelle eines Familienabends eine Versammlung zu besuchen.
- > Mich in jedes Geschäft einzulassen, mir eine Meinung zu bilden und diese zu vertreten.
- > Mich in andere Positionen zu versetzen und im Sinne der guten Sache meine Meinung auch mal zu ändern.

FDP

Wir bringen Lösungen – aus Liebe zu Davos

Landtagswahl 17. Juni 2012



Renato Marni erhält hier das Diplom als 6. Dan nach seiner erfolgreichen Prüfung in Davos.