



[Dr. Jörg Straschewski](#)

Was machst du beruflich?

Ich bin Arzt, Internist genauer gesagt. Meine Schwerpunkte sind Herzkrankheiten und der Diabetes.

Wie bist du zum Judo gekommen?

Sogar zweimal. Mit 12 trat ich in eine kleine Judoabteilung in Höxter/Westfalen ein. Sie bestand aus nur einem Erwachsenen und ungefähr 10 Jugendlichen. Damals bin ich bis zum Orange-Gurt gekommen und da es nur gerade Gürtelstufen gab, hatte ich mir meinen Gelbgurt selbst auf Orange umgefärbt. Aber wir zogen dann ins Rheinland weiter und ich wechselte auf andere Sportarten wie Schach, Tennis und Squash.

Das zweite Mal kam ich - wie viele andere auch - über meinen Sohn zum Judo. Er ging in die Rangauschule, kannte und mochte Jürgen Müller und ich konnte ihn überreden es mit Judo zu versuchen. Überrascht stellte ich fest, dass es auch eine Seniorenruppe gab und erst unregelmäßig, dann immer öfter, wurde ich selbst wieder aktiv.



Welche Ziele hattest du damals?

Vor allem wollte ich fit bleiben. Fitness-Studios haben mich nie angesprochen. Judo benötigt nur einen preiswerten Judoanzug, eine Matte und eine Gruppe Gleichgesinnter. Judo trainiert nahezu alle Muskelgruppen, Herz- und Kreislauf und das Gleichgewichtssystem.



Was waren deine größten Erfolge?

Vor Jahren konnte ich einem Judo-Kollegen das Leben retten; das rangiert ganz oben. Danach folgt das Erreichen des braunen Gürtels 2018, zusammen mit meinem langjährigen Judo-Partner Peter Schwarz. Wir waren gut vorbereitet, trotzdem war die Prüfung ziemlich aufregend.

Was war deine größte Niederlage?

Dass es mir nicht gelungen ist meine Tochter vom Judo zu begeistern. Zu mehr als einigen Kämpfen auf dem Wohnzimmerteppich ist es nicht gekommen.

Manchmal bereue ich auch, dass mir durch meinen späten Wiedereinstieg die "Wettkampf-Phase" entgangen ist. Judo hat viele Facetten und der Wettkampf ist ja die Nagelprobe, ob Techniken und Pläne tatsächlich so funktionieren, wie man es sich vorstellt.

Was gefällt dir am Judo neben dem sportlichen Aspekt?

Judo hat diese reizvolle fernöstliche Komponente, die ritualisierte Begrüßung, die kurze Meditation, Respekt für den Trainer, für die Schüler und den Partner/Gegner.

Und - Judo ist kein Individualsport, wie man vielleicht als Außenstehender denken könnte.

Ohne einen guten Partner kann man schwierige Techniken nicht erlernen. Und ohne engagierte (ehrenamtlich engagierte!) Mitkämpfer kann ein Sportverein nicht existieren und so viele Trainingsangebote stemmen wie der TSV Wachendorf.

Was ist dir als Trainer besonders wichtig?

Auf diese Frage muss ich etwas ausholen. Wie schon erzählt, sind meine beruflichen Schwerpunkte die Herzkrankheiten und der Diabetes. Und für beide Krankheitsbereiche spielen die Risikofaktoren, heute sprechen wir lieber von Lifestyle-Faktoren, eine große Rolle. Also Rauchen, Übergewicht, falsche Ernährung, Trägheit und so weiter. Dank der Datensammelleidenschaft der DDR wissen wir, dass sich die Zahlen an Diabeteskranken von 1949 bis 1990 mehr als verzehnfacht haben und die Kurve ist seitdem noch weiter angestiegen. Ich war lange Jahre in der Rehabilitation nach Herzinfarkten tätig. Es gelingt durchaus, gelegentlich jemandem von der Qualmerei wegzubringen, aber Gewicht abzubauen oder plötzlich mit 40 sportlich aktiv zu werden, ist noch viel schwerer. Umso wichtiger ist mir die natürliche Bewegungsfreude von Kindern auszunutzen und ihnen mit Judo einen Sport anzubieten, der ihnen Spaß macht und hilft ihr Erwachsenenleben als schlanker, sportbegeisterter Mensch zu beginnen. Dann ist schon mal ein gutes Fundament für ein gesundes Leben gelegt. Dazu kommt die schöne soziale Komponente. Judo ist zwar ein Kampfsport, aber es geht beileibe nicht darum, der beste zu sein, oder gar einen Gegner fertig zu machen. Die Judo-Werte wie Respekt, Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Mut sind im Judoleben von zentraler Bedeutung.

Insofern freue ich mich zwar, wenn ich mal ein Judo-Talent entdecke, aber ich freue mich auch über die anderen, denn jede Stunde im Judotraining bedeutet auch eine Stunde Medienversuchung weniger, also ein Waza-ari für mich (waza ari = halbe Wertung im Judo), oder ?

Wie bereitest du dich auf ein Training vor?

Ich überlege mir einige Eckpunkte, eine zu exakte Vorplanung vermeide ich eher.

Was fällt dir speziell als Trainer schwer?

Die Kinder sind heute unterschiedlicher als früher. Viele Erstklässler können keinen Purzelbaum mehr. Die Sprungkraft ist im Lauf der Jahrzehnte deutlich schlechter geworden. Auf der anderen Seite gibt es Turnkinder und Energiebolzen, die rennen und rennen und nicht müde werden. Sie alle einzubeziehen und ihnen Spaß zu vermitteln ist schwierig, dazu kommen noch die unterschiedlichen Judokenntnisse.

Wenig Lust habe ich zur Bürokratie - die habe ich im Beruf schon genug. Und ich verfluche den Tag, als unsere Volksvertreter auch noch die Datenschutzgrundverordnung implementiert haben.

Worauf bist du als Trainer beim TSV Wachendorf besonders stolz?

Wir sind ein motiviertes und ziemlich großes Team von Trainern und Unterstützern. Dadurch können wir 5 Tage in der Woche Training anbieten, das ist schon eine tolle Leistung. Dazu ist beim TSV Wachendorf enorm viel Judoerfahrung konzentriert. In meinem ersten Verein gab es einen einzigen Braungurt. Hier haben Trainer wie Nobby Röck, Stefan Bernreuther und Rainer Gilly jahrzehntelange Judo-Erfahrung. Sie haben - ich nenne es mal das "Auge" - sie sehen sofort, warum eine Technik nicht gut klappt, welcher Fuß falsch steht oder welche Zugbewegung fehlerhaft war.



Was wünschst du dir im Training von den Judoka?

Begeisterung

Hast du noch weitere Hobbys?

Zu viele. Geschichte, Lesen, Sterne anschauen, Schachspielen.

Ich bin auch Jugendtrainer im Schach, bei unserm Nachbarverein TSV Cadolzburg. Schach und Judo sind sich sogar sehr ähnlich, etliche Kinder haben beides probiert. Ich kann nur gewinnen, wenn mein Gegner einen Fehler macht, beim Schach wie beim Judo. Umgekehrt - eine falsche Bewegung/falscher Zug und es ist vorbei. Das erklärt das vorsichtige Abtasten der Kämpfer bei hochkarätigen Judoturnieren genauso wie das lange Nachdenken der Schachspieler.

Was sind deine Ziele?

Was Judo betrifft, möchte ich gerne mal die Hälfte von dem wissen, was unser Judoprofessor Roberto Schmid weiß.

Hast du ein sportliches Vorbild? Und warum?

Im Judo imponiert mir Frank Wieneke. Der Mann war richtig gut, Goldmedaille in Los Angeles 1984. Und wenn er Judo erklärt, sieht alles so einfach aus, so logisch.



4 Wachendorfer Judoka mit Ex-Weltmeisterin Jane Bridge

Welche Empfehlung hast du für junge Judoka und angehende Dan-Träger?

Seit neugierig. Probiert was aus. Beim Judo seid ihr alle gut aufgehoben - die Zaghafte, die Turnerinnen, die Theoretiker, die Besserwisser, die Rabauken. Also kommt ins Training. Ohne Übung wird man nicht besser, findet man nicht seinen Weg (im Wort Judo steckt auch der Weg drin, übersetzt heißt es etwa der flexible Weg).

Du hast das letzte Wort:

Ich weiß nicht, ob Konfuzius einen Kampfsport betrieben hat, aber er ist besser für ein Schlusswort geeignet als ich: "Ruhm liegt nicht darin niemals zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen, wenn wir gescheitert sind."