



Ai ki do

Bildungsweg und Lebenskultur

Das Aikido, als Weg (Do) zur Harmonisierung (Ai) der Lebenskräfte (Ki), bietet als jap. Verteidigungskunst viele Möglichkeiten handlungs- und erfahrungsorientierten Lernens und nachhaltiger Persönlichkeitsbildung.¹ Dabei bedarf es keiner sportlichen Voraussetzung. Vielmehr erreicht Aikido häufig auch Menschen, die dem Sportlichen abgeneigt sind. Die Übung zielen auf die Entwicklung von Körperwahrnehmung und -bewusstsein. Zugleich wird Sorgfalt, Geduld, Intuition und Empathie entwickelt, die Grundlagen der sozialen, emotionalen wie kognitiven Kompetenzen. Insofern gibt es eine direkte positive Rückkopplung zu allen anderen Lernprozessen in der Schule. Aikido unterstützt die integrativen Kräfte heterogener Lerngruppen (Inklusion). Im Unterschied zu allen Coaching- und Teamgeist-Trainings geht es nicht um verfügbare Technik, sondern um Kultur einer mental-körperlichen Verfassung.²

Der Gewinn aus dem Aikido-Training ist vielfältig:

- Disziplin,
- Konzentrationsfähigkeit,
- Koordination von Körper und Geist,
- der Ausgleich zwischen linker und rechter Körperhälfte,
- Rhythmusgefühl,
- Standfestigkeit durch die wiederholte Zentrierung der Aufmerksamkeit in der eigenen Körpermitte während der Bewegung,
- eine gute und aufrechte Körperhaltung,
- körperliche und geistige Beweglichkeit,
- die Fähigkeit zur Regulierung der eigenen Angst oder Erregung,
- vorausschauendes Denken und daraus hervorgehend
- Mut, Gelassenheit und kreativer Weitblick, auch in Konfliktsituationen.

Das Aikidotraining vermittelt eine intensive Selbst- und Körperwahrnehmung, ein Gefühl für die eigenen körperlich-seelischen Grenzen und den möglichst respektvollen Umgang mit diesen und den Grenzen anderer.

¹ S. h. die ausführlichen Untersuchungen der Sportwissenschaftlerin und erfahrenen Psychotherapeutin Dr. Viola Dioszeghy-Krauß, „Aikido – die liebevolle Kampfkunst- üben und lehren, Hintergründe, Erfahrungen, Wirkungen“, Heidelberg 2014.
² Kisshomaru Ueshiba „The Spirit of Aikido“, Tokio 1984, dt.: „Der Geist des Aikido“, Heidelberg 1993, vgl. Karlfried Graf von Dürkheim, „Japan und die Kultur der Stille“, Bern, München, Wien 1981 (1975)

- Simulierte Angriffe durch den Übungspartner werden vom Verteidiger in harmonisch fließende Bewegungen überführt, die den Angreifer aus dem Gleichgewicht und zu Boden bringen.
- In Roll- und Fallübungen wird die Angst vor dem Sturz auf die Matte, bzw. den Boden, genommen.
- Siegen und Verlieren werden durch den Wechsel der Rolle von Angreifer und Verteidiger in ihrer Bedeutung für alle Übenden ausgeglichen.

Auf Wunsch und nach längerem, regelmäßigem Training können die Schüler sogenannte Gürtel-Prüfungen, gemessen nach Kyu-Graduierungen, ablegen. Zunächst ist diese Möglichkeit aber zweitrangig.

- Die Schüler und Schülerinnen sollen in der simulierten Kampfsituation ihre eigene Kraft erfahren. Diese Erfahrung machen sie durch die Einnahme einer zugleich flexiblen, wie starken gedanklich-seelischen und körperlichen „Haltung“ (In den östlichen Philosophien wird dies mit der bewussten Lenkung der Lebensenergie, auf Japanisch Ki, erreicht.)
- Die Übenden können innere Stärke und eine eigene geistige, seelische und körperliche Durchsetzungskraft entwickeln, die dann langfristig „verkörpert“ werden darf.
- Die Schüler gewinnen in Einzel-, Partner- und Teamübungen diese leiblichen Erfahrungen, aus denen ihnen neue emotionale und psycho-soziale Kompetenzen erwachsen.

Um die Bedeutung dieser Erfahrung zu erkennen und sie als neue „Haltung“ zu verankern, ist es auch wichtig, dass darüber gesprochen wird.

- Im Gegensatz zum sehr sportlichen und rein praktisch-technischen Aikidotraining in den Vereinen wird bei den Schulkursen darum auch Wert darauf gelegt, dass die Teilnehmer sich ihrer leiblich-seelischen Empfindungen von Stärke und Schwäche, Kraft und Widerstand bei den besonderen Übungen, die hier gemacht werden und den Ausführungen der Techniken bewusst werden und sie Raum bekommen, mit dem Trainer und mit der Gruppe darüber zu sprechen.
- Nach einer gewissen Trainingsdauer können die Schüler dann die während des Übens gemachten Erfahrungen von Kraft und Stärke leichter aus der Erinnerung zurückrufen, sich auch ihrer inneren Widerstände und Ängste bewusster werden, sich mit ihnen auseinandersetzen und sie überwinden.
- Die Auflösung innerer Spannungen, die die eigene Kraft blockieren, ist zentrales Ziel in der Aikido-Praxis, denn die Techniken lassen den Aikido-Schüler ein zielgerichtetes Denken und Handeln üben, bei dem die eigenen inneren Kräfte nach außen fließen.

Die Angst vor äußeren, körperlichen Konflikten mit anderen Jugendlichen, ein großes Problem für viele, lässt nach. Vielmehr lernen sie gewaltfrei Haltung und Gelassenheit zu wahren.

- Die Bewegungen im Aikido vermitteln dabei die Erfahrung, dass eigene Aggressivität und Härte im Kampf und in Auseinandersetzungen völlig unnötig und sogar hinderlich sind, weil sie den Fluss der eigenen Kraft eher blockieren als stärken und im Gegner/Partner Widerstand erzeugen.