

Gesund und „fit“ durch Aikido von Karsten Prause

Aikido – dessen Name oft an dass gänzlich andere Kendo erinnert (Kampf mit Bambusschwertern) - ist eine japanische Kampfkunst, die von Morihei Ueshiba auf der Grundlage des Bushido („Weg des Kriegers“) in den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelt wurde. Unter dem belastenden Eindruck der Weltkriege erschuf Ueshiba eine Kampfkunst, die einerseits - was Kleidung, Disziplin und Etikette betrifft traditionell, andererseits aber - wie wir sehen werden - sehr modern ist, da sie stets auf Konfliktbereinigung und Friedfertigkeit setzt. Das ist für eine Kampfkunst, die doch das Kämpfen lehren soll erstaunlich und daher Grund genug an dieser Stelle über diese immer noch relativ unbekannt „Bewegungslehre“ zu berichten.

AI KI DO

Die Silbe „**Ai**“ wird normalerweise mit „Einklang“, „ Harmonie“, „Liebe“ übersetzt und meint zunächst, dass der Aikido – Übende sich immer ergänzend zu dem Angriff seines Übungspartners verhält. Daher kommen harte „Blöcke“ wie in anderen Kampfsportarten oder Aktionen nach dem Motto: „Angriff ist die beste Verteidigung“ nicht vor.

„**Ki**“ entspricht dem chinesischen „Chi“ und meint Lebensenergie oder „Lebendigkeit“, die sich sowohl im Aufbau, als auch in Bewegungen des Körpers zeigt. „**Do**“ schließlich bedeutet der Weg diese beiden Eigenschaften miteinander zu vereinigen.

Die Aikidoschule „Aikido – Zentrum – Essen/ Wuppertal e.V.“, seit letztem Jahr ein eingetragener Verein, ist nun schon seit mehr als 10 Jahren in Essen aktiv und bietet neben dem Training für Erwachsene auch Kindertraining für Kinder ab ca. 7 Jahren an. Seit einem Jahr werden die Räumlichkeiten des Samurai Essen e.V., I. Delbrügge 5 in der Nähe des Hauptbahnhofes genutzt. Haupttrainingsleiter ist Karsten Prause, der seit mehr als 25 Jahren Aikido praktiziert und mittlerweile den 5. Dan (Lehrergrad) erworben hat. Als Arzt, Chiropraktiker und Psychotherapeut interessieren ihn seit jeher die Zusammenhänge zwischen Kampfkunst und körperlicher bzw. seelischer Gesundheit.

Aikido und Gesundheit

Im Aikido werden Bewegungsformen eingeübt, die – ähnlich dem Tai – Chi oder Qigong - außerordentlich harmonisch, fließend und elegant wirken. Während beim Qui – Gong vor allem Bewegungen geübt werden, die den inneren „Energiefluß“ in Gang setzten bzw. aufrecht erhalten sollen, zeichnen sich die Bewegungen beim Aikido und Tai – Chi zusätzlich durch den speziellen Bezug zu Selbstverteidigungstechniken aus. Einer der wesentlichen Unterschiede zwischen Aikido und Tai Chi ist, dass die Bewegungsformen hauptsächlich als Partnerübung eingeübt werden. Dies bedeutet, dass der Aikidoka (-Übende) nicht nur seinen eigenen inneren Energiefluss in Bewegung umsetzen muss, sondern sich auch mit den Bewegungen des Gegenüber in Einklang zu bringen versucht. Dies ist einerseits eine besondere Herausforderung, andererseits machen Partnerübungen – neben dem Spaß sich miteinander zu bewegen– vieles einfacher, da die Bewegungen immer praktisch, verständlich sozusagen „am Objekt“ geübt werden können.

Alles aus einem Guss

Interessant ist, dass in den letzten Jahren in den klassische Kampfsportarten immer deutlicher der Trend zu beobachten ist, dass durch spezielle Trainingsveränderungen die manchmal auch zu Namensneuschöpfungen führen, wie im Tae – Bo oder Fitnessboxen versucht wird diese „gesundheitstauglich“ z.B. für Fitness oder für Stressbewältigung zu machen. Aikido hingegen ist immer schon „ganzheitlich“ in dem Sinne, dass neben Yoga-ähnlichen Dehn- und Kräftigungsübungen, Atemübungen und vor allem die eigentlichen Aikidotechniken zum Trainingsalltag gehören, die einfach gesund und körperfreundlich sind. Die Bewegungsformen des Aikido können – je nach momentaner körperlichen Fitness, Gesundheitszustand und Alter – sowohl langsamer meditativ als auch sportlich und dynamisch ausgeführt werden. Daher ist Aikido etwas für Menschen, die sich fit halten wollen, Freude an Bewegung mit anderen suchen, sich für Meditation interessieren, vielleicht auch Selbstverteidigung interessant finden und insbesondere etwas suchen, was Seele und

Geist in besonderer Weise ansprechen und fordern. „Man braucht also eigentlich nicht ins Fitness – Center für Muskelaufbau, zum Yoga für Gelenkigkeit und zur Meditationsgruppe für die Erfahrung innerer Ruhe und Gelassenheit zu gehen, beim Aikido ist alles aus einem Guss“ sagt Karsten Prause, der technische Leiter des Aikido – Zentrums.

Stress bewältigen – sich dem Mobbing nicht opfern

Gerade Stressbewältigung ist heute in aller Munde. Für Karsten Prause als Psychotherapeut ist es sehr verwunderlich, dass nicht mehr Menschen, die sich um „Burn – out – Prophylaxe“ sorgen oder als „Mobbing – Opfer“ fühlen, Aikido praktizieren. Denn während z.B. im Tai Chi bei dem schwerpunktmäßig an innerer Zentrierung und innerer Ausgeglichenheit durch Einübung der fließenden Bewegungsformen gearbeitet wird, was einen besonderen Wert darstellt, ist es doch eine besondere Stärke das Aikido sich auch immer der Herausforderung durch einen Partner zu stellen. „Mit einem Partner kann ich in achtsamer Atmosphäre ganz praktisch üben, mich von ihm eben nicht stressen zu lassen, oder vor ihm nicht innerlich einzuknicken“ sagt Prause. Ein besonderer Wert des Aikido liege daher auch besonders im psychologischen Bereich, da die Bewegungs-, bzw. „Kampf“-prinzipien häufig „Eins – zu - Eins“ auf mitmenschliche Konfliktfälle angewendet werden können, was man z.B. über das Boxen eindeutig nicht sagen könne, da es im Alltag eben nicht um das K.O. des Anderen, sondern um Interessenausgleich und Selbstbehauptung statt Sieg und Dominanz geht.

Aikido und Gewalt oder:

Ein gutes Schwert verbleibt in der Scheide – aber es wird täglich gepflegt

Aikido ist die einzige Kampfkunst, in der schon auf der Ebene der Bewegungsformen der angreifende Partner als Mensch und nicht in erster Line als „Gegner“ betrachtet wird, der so zu sagen auf dem „Holzweg“ ist, aber immer noch ein Mensch ist. Daher ist die Handlung des Aikidoka im Idealfall immer angemessen, da er als „Menschenfreund“, geübt in Selbstkontrolle und Selbsterkenntnis nicht versuchen wird, seine Interessen auf Kosten anderer durchzusetzen. Philosophischer ausgedrückt bedeutet das:

Bu – Do wird normalerweise mit Kriegskunst übersetzt meint aber in seiner ursprünglichen Bedeutung: Weg einen Konflikt zu beenden. Handeln ist einem Aikidoka soviel Wert wie Nicht- Handeln. Dies widerspricht allen gängigen Prinzipien im Kampfsport, in dem es um Sieg oder Niederlage – im Zweifelsfalle um jeden Preis - geht. Ein normaler „Kämpfer“ brennt darauf seine erlernte Technik im Alltag anwenden zu können. Daher wartet er auf den Augenblick, in dem ihm das Leben einen Anlass gibt loszuschlagen und zu siegen. Dies ist die Ausgangslage auch für manchen Anfänger im Aikido. Wenn er oder sie Aikido aber nicht nur als ein technisches Training betrachtet, wird er dabei nicht stehen bleiben können, sondern lernen, dass Sieg nur eine von vielen Möglichkeiten ist einen Konflikt zu beenden

Aikido für Kinder

Kinder sind heute in ganz neuer Weise gefordert: einerseits fehlt es ihnen durch lange Schulzeiten und PC – Spiele an körperlicher Bewegung, so dass viele Kinder z.B. nicht einmal mehr rückwärts gehen können. Andererseits stehen sie heute schon im Kindergarten unter Leistungsanforderungen und lustvolles, freies Spielen bleibt häufig auf der Strecke. Beim Aikido wird ganz besonders auf eine gesunde Balance zwischen Kooperation und Konkurrenz, zwischen freier Bewegung und diszipliniertem Üben gesetzt. Dies drückt sich zum Beispiel auch darin aus, dass es im Aikido keine Wettkämpfe gibt. Daher bietet Aikido für Kinder einen besonderen Freiraum einerseits stressfrei und spielerisch kämpfen zu lernen und bietet ein gesundes Ventil für Ärger und Aggressionen. Andererseits hilft Aikido durch sein besonders persönlichkeitsbildendes Potenzial Zivilisationskrankheiten wie AD(H)S oder Übergewicht entgegen zu wirken.

Aikido Zentrum Essen/ Wuppertal e.V., I. Dellbrügge 5, 45 127 Essen

Trainingszeiten: Mittwochs & Sonntags: 18.00 – 21.00 Uhr, Fon: 0177 64 35 257

Autor: Karsten Prause, 5. Dan Aikikai Tokyo

Der Artikel erschien gekürzt im August 2013 im Südanzeiger Essen