



Der Holzstab »Jo« dient zur Verteidigung.

Foto: Deckert

Philosophie lautet: »Wer kämpft verliert«

Aikido Konfliktlösung ohne Gewalt

Von Sabrina Deckert

In Zeiten der Hektik bleibt der Mensch selbst oft auf der Strecke. Um wieder innere Ruhe zu finden und Stress abzubauen, gibt es viele Möglichkeiten - einige davon kommen aus dem asiatischen Teil der Welt. Eine Möglichkeit ist Aikido.

Der Sinn hinter Aikido ist, Konflikte ohne Gewalt zu lösen, Situationen so zu gestalten, dass ein Angriff nur schwer erfolgen kann. Dazu benutzen die Aikidoka hauptsächlich ihre Hände, aber auch den »Jo«, einen Holzstab, das »Tabto«, ein Holzmesser, oder das »Bokken«, ein Holzschwert. Selbstverständlich ist alles splitterfrei.

Aikido kann in Haigerloch ab dem sechsten Lebensjahr trainiert werden, nach oben gibt es keine Grenzen. Bereits 1986 wurde in Owingen ein Aikido-Verein gegründet. Der Verein Ki-Aikido-Haigerloch wurde erst 1995 nach einem Streit als Abspaltung des Owinger Sportvereins gegründet. Seit ein paar Jahren arbeiten die beiden Vereine aber wieder zusammen. Momentan hat der Klub 69 Mitglieder, davon sind 39 Kinder. Ab dem 15. Lebensjahr kann ein Jugendlicher am Erwachsenen-Training teilnehmen, vorausgesetzt, er ist fit genug. Ronny Engelke, Lehrer der Jugendgruppe im Kindertraining, erklärt, dass der Verein bei Kindern seinen Trainingsschwerpunkt auf Spiele, Raumwahrnehmung und Fallübungen legt. »Aikido hat viel mit Wahr-

nehmung zu tun. Man muss lernen, richtig zu atmen, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren - Aikido ist eine Lebensart. Bei uns gibt es keine Gegner, wer kämpft, verliert«, erklärt Martinus Merz, der lange Jahre Übungsleiter in Haigerloch war. Wer beim Training zusieht, ist beeindruckt: Es erfordert unglaubliche Konzentration, und mein erster Versuch, die 22 unterschiedlichen Übungen mit dem Holzstock inklusive Beinarbeit zu lernen, scheiterte kläglich. Was nicht heißt, dass es unmöglich ist - man muss sich nur intensiv damit beschäftigen. Gerade weil die Übungen viel Konzentration erfordern, sorgen sie für Entspannung - man kann einfach an nichts anderes mehr denken: Die Stöcke werden gestoßen, über den Kopf gewirbelt, in den Händen gedreht, dabei werden die Beine angehoben oder die Trainierenden müssen in die Knie gehen. Aikido hat viel mit mentaler Stärke zu tun: So entstand die Übung »unraisable body«: Durch mentale Stärke wird der Körper so schwer, dass es nicht mehr möglich ist, ihn anzuheben.

Natürlich gibt es auch beim Aikido unterschiedliche Prüfungen zu absolvieren, um vom Kyu (Schüler) zum Dan (Meister) aufzusteigen. Diese sind ähnlich aufgebaut wie beim Jiu-Jitsu, allerdings gibt es beim Aikido zwischen den Technikprüfungen auch Wahrnehmungsprüfungen: um die mentale Stärke zu fördern.

INFO

Im 19. Jahrhundert begann im asiatischen Raum die Kolonialisierung. Im Jahr 1860 besetzten die Amerikaner auf dem Weg nach China einen Hafen in Japan. Aus Angst, ihr Land zu verlieren, stellten die Japaner eine große Armee auf. Aber ohne Schusswaffen kamen sie nicht gegen die amerikanischen Streitkräfte an. Also erlaubte die japanische Regierung zum ersten Mal seit dem

17. Jahrhundert den Gebrauch von Schusswaffen. Japanische Studenten sahen dadurch jedoch die traditionellen Kampfsportarten vom Aussterben bedroht und gründeten Vereine, in denen sie diese weiter betrieben. Eine dieser traditionellen Sportarten war Jiu-Jitsu - eine der Grundlagen, aus denen Morihei Ueshiba im 20. Jahrhundert das Aikido entwickelte.