

# Bewegte Wahrnehmung: Aikido – Der wahre Sieg ist der Sieg über sich selbst

Diese japanische Kampfkunst – gegründet von Morihei Ueshiba, auch genannt O'Sensei (1883-1969) – basiert auf den traditionellen Kampfkünsten Japans mit Fokus auf den für ihn wahren Geist des Budos: die Suche nach der Vollkommenheit als Mensch sowohl auf geistiger wie auf körperlicher Ebene.



Der grosse Unterschied zwischen Aikido und anderen Formen von Budo wie Judo, Karate, Kendo etc. ist dessen Sportcharakter. Während die anderen Formen die Betonung auf Wettbewerb und Turniere verlagert und dem Sieg den Vorrang geben, geht Aikido den Weg der Harmonie. Wie der Gründer von Aikido, Ueshiba Morihei gesagt hat: «Der wahre Sieg ist der Sieg über sich selbst.»

Es gibt keine einfache Erklärung von Aikido. Ein direkter Schüler des Aikido-Begründers O'Sensei, Anno Motomichi, hat es unter anderem so formuliert: «Der Zweck des Aikido ist nicht, Gegner zu schaffen oder an Win-Lose Wettbewerben mit anderen teilzunehmen. Es ist ein Weg, das Herz zu entwickeln. Gemeinsam mit anderen ein Herz der Harmonie, ein Herz der Liebe und ein Herz der Dankbarkeit zu kultivieren. Der wahre Zweck des Aikido ist es, einen Beitrag zur Welt in diesem Sinne zu leisten.» Je länger man trainiert umso mehr beginnt man zu verstehen. Das Verstehen geht über die Körpererfahrung und ist zum Teil sehr schwierig in Worte zu fassen.

## Exkurs Aikido

Das Training findet auf einer Tatami in einem Dojo statt. Es wird wenig geredet und viel bewegt. Wie bei anderen Kampfsportarten gibt es einen «Angreifer» Uke (wörtlich übersetzt; der Empfangende) und einen «Verteidiger» Tori (wörtlich übersetzt; der Nehmende). Es geht aber weder um das Angreifen und Verteidigen noch das Gewinnen und Verlieren. Der Angriff und die Verteidigung dienen dazu, gemeinsam eine harmonische

Bewegungsabfolge zu kreieren, welche beiden ein positives Gefühl vermittelt. Der erfahrenere Aikidoka (Sempai) passt sich dem Aikidoka mit weniger Erfahrung (Kempai) an.

## Energien nutzen

Die Harmonie entsteht aus dem Grundsatz, die angreifende Energie zu absorbieren und umzuleiten resp. weiterzuleiten und nicht abzublocken. Der Uke (Angreifer) hat die Absicht den Bewegungen des Toris (Verteidiger) zu folgen. Der Tori hat die Absicht, den Uke auf angenehme Art zu führen. Die Bewegung der Technik wird als eine gemeinsame Bewegung wahrgenommen: Man wird eins mit dem Partner. Das Gegenteil wäre ein Kräftemessen, wo jeder versucht stärker, schneller als der Andere zu sein.

Die Aikido-Techniken basieren auf Kreis- und Spiralbewegungen. Die Technik beginnt immer mit einem Angriff und endet mit einem Wurf oder einer Kontrolle über den Uke. Grundbestandteile jeder Technik sind die Haltung, der Maai (Abstand), das Timing (zeitliche Abstimmung), das Zentrum sowie die Atmung. Der Angriff muss präzise bezüglich Raum und Zeit sein, das heisst bezüglich Griff muss korrekt gefasst werden und bezüglich Schlag muss er dort enden, wo der Kopf oder Bauch des Toris zu Beginn war. Die Geschwindigkeit muss der Reaktionszeit des Toris angepasst sein.

Dasselbe gilt für die Technik des Toris. Eine korrekte Technik ist präzise, leicht und freudig. Präzise bedeutet ohne Öffnung, die dem Angreifer die Möglichkeit gäbe, eine Gegentechnik durchzuführen. Der Abstand und die Position zum Uke muss stimmen, sowie die zeitliche Abstimmung der Bewegungen. Leicht bedeutet ohne rohe Muskelkraft, ohne angestregtes Ziehen und Stossen. Freudig bedeutet, dass das Bewegen für beide angenehm ist und beiden Freude bereitet. Je nach Energie und Niveau des Ukes resp. Toris, je nach Geschwindigkeit des Angriffes wird die Technik langsamer oder schneller durchgeführt.

## Bewegung beginnt im Körperzentrum

Um eine leichte Technik durchzuführen, muss die Bewegung aus dem eigenen Zentrum und mithilfe der Atemenergie initiiert werden. D.h. die Bewegung beginnt im Bauch-Becken-Bereich. Es wird nie mit den Armen gezogen oder gestossen oder mit Muskelkraft eine Bewegung forciert. Das Becken, die Hüften, der Rumpf werden bewegt, die Arme dienen nur als Verlängerung des Zentrums. Die Haltung muss von Anfang bis Ende immer stabil und aufrecht sein.

Zuerst wird die Technik vom Sensei (Lehrer) vorgezeigt und einige Details erklärt, dabei sitzen die Schüler entlang der Wand auf ihren Knien. Dann tun sich immer zwei zusammen. Dies geschieht mit Blickkontakt. Hat man einen Partner gefunden, verbeugt man sich voreinander, dazu wird «onegaishimasu» gesagt (übersetzt « Bitte »). Mit diesem Ritual wird der gegenseitige Respekt gezeigt. Das ist der Beginn der Technik, danach steht man auf und führt die Technik in der gleichen Rolle (Uke oder Tori) vier Mal durch, abwechselnd rechts und links. Danach werden die Rollen getauscht.

Nach ein paar Durchgängen, auf Zeichen des Senseis, ist die Übungssequenz wiederum mit einer Verbeugung abzuschliessen. Diesmal mit einem «arigato gosaimasihta» (übersetzt « herzlichen Dank »). Nun gibt es entweder einen Partnerwechsel und die gleiche Technik wird nochmals geübt oder es wird eine neue Technik gezeigt, die dann mit neuen Partnern durchgeführt wird.

## Aikido und Körperwahrnehmung

Die Bewegungsabläufe des Aikidos basieren auf Urformen der Bewegung, der Spirale und der Welle. Überall in der Natur und auch in unserem menschlichen Körper und unseren Bewegungen sind sie zu erkennen. Diese natürlichen und harmonischen kreis- und spiralförmigen Bewegungen bieten ein hohes Mass an positiver Körperwahrnehmung.

Der Fokus auf sich selber, auf sein Zentrum ermöglicht das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers und der eigenen Bewegung (Stellungssinn, Bewegungssinn). Mit Hilfe des Partners und dessen Energie kann ich meine Wahrnehmung in Zusammenhang mit meiner Umwelt schulen (Kraftsinn). Weiter wird durch das Üben mit einem Partner auch die Anpassungsfähigkeit und Wahrnehmung meines Gegenübers trainiert.

Als Uke (angreifende Person) muss ich meinen Angriff an das Niveau des Toris (verteidigende Person) anpassen und mich vom Partner (Tori) führen lassen. Als Tori muss ich die Energie des Ukes wahrnehmen, ihn führen und mich an ihn anpassen. Dies ist aber nur möglich, wenn ein sicherer Raum und genügend Zeit besteht, was durch das Ziel, in der Technik zusammen Eins zu werden, gewährleistet ist. Die Bewegungen müssen langsam und kontrolliert durchgeführt werden um auf Wahrnehmungsebene arbeiten zu können, aber auch um Verletzungen zu vermeiden.

Die im Aikido gelebte Haltung zwischen Uke und Tori führt zu einer respektvollen, wertschätzenden und leistungsfreien Atmosphäre im Dojo, durch die ein optimales Lernklima geschaffen wird (siehe auch Karte 8 «Gute J+S Aktivitäten – Vermitteln»).



---

Quelle: Manuela Zgorski-Lätsch, dipl. Physiotherapeutin FH, Psychomotorikerin l'B'P', Aikido 3. Dan, Centre Kumano, Biel; Begleitung: Jsabelle Scheurer, Leiterin Ausbildung J+S Turnsport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**