

# Aikido-Schnupperkurs in Unterschleißheim

*„Die höchste Form des Kämpfens ist zu kämpfen, ohne zu kämpfen.“*

Wer sich heute für etwas interessiert, recherchiert darüber im Internet und findet meist genügend Material, um sich ein (scheinbar) umfassendes Bild zum Thema zu machen. Auch unter dem Begriff Aikido existieren unzählige Beiträge; neben Fach- und Lehrbüchern findet man unter anderem viel Videomaterial. Gerade die bewegten Bilder, wirbelnde Körper in schwarzen langen Hosenröcken, hinterlassen den Eindruck, Aikido sei etwas für Akrobaten und Leistungsturner. Das ist ein bedauerliches, wenn auch unvermeidliches, Missverständnis! In der Kampfkunst (Budo) verbirgt sich die Erkenntnis unter der Oberfläche; wie bei einem guten Zaubertrick ist nichts so, wie es scheint.

Ich persönlich bin davon überzeugt, dass viele Leser sich für unseren Aikido-Kurs interessieren würden, wüssten sie, welches Angebot sich dahinter verbirgt. Eins vorweg: Wir praktizieren weder Kampfsport noch Selbstverteidigung. Das soll keine Wertung sein! Für diejenigen, die ihre körperlichen Grenzen austesten wollen und denen es Spaß macht, sich im fairen Wettkampf gegen einen Kontrahenten durchzusetzen, hat Kampfsport absolut seine Berechtigung. Selbstverteidigungstraining ist beispielsweise für Personen ausgesprochen sinnvoll, die in ihrem Alltag mit realen körperlichen Angriffen konfrontiert werden.

Aikido ist nicht besser, sondern unterscheidet sich eben von anderen sport- und leistungsorientierten Kampf- oder Selbstverteidigungssystemen. Zum Verständnis der unterschiedlichen Ansätze möchte ich ihnen eine kurze Zusammenfassung der Entstehungsgeschichte der japanischen Kampfkünste (Budo), zu denen auch Aikido zählt, geben.

Buddhistische Mönche brachten ca. 350 nach Chr. neben dem Buddhismus, dem Konfuzianismus und der chinesischen Kultur auch die Kampfkünste von China nach Japan. Eine wichtige Rolle bei der Übernahme chinesischen Gedankenguts aus den Bereichen Politik, Religion, Philosophie und Kunst spielte, während seiner Regierungszeit (593-622), Prinz Shotoku. Während einer 264jährigen Friedenszeit unter den Tokugawa-Herrschern (1603-1867) trat die paradoxe Situation auf, dass die Elite-Klasse der Samurai ihrer wichtigsten Aufgabe, dem Kriegsführen, „beraubt“, immer noch moralisches Vorbild einer ganzen Nation war. Um weiterhin standesgemäß leben und sich einen gewissen Anteil an politischer Macht bewahren zu können, wurden sie, mit großer Anpassungsfähigkeit, Wissenschaftler, Gelehrte und Künstler.

Aber auch die militärischen und kriegerischen Traditionen wurden bewahrt, wenn auch unter anderen Vorzeichen. Sie praktizierten weiterhin ihre traditionellen Schwert- und Speertechniken; aber es ging nicht mehr um das Töten eines "äußeren Feindes". Vielmehr diente das Üben dem Aufspüren und Bekämpfen des "inneren Feindes", der eigenen Ängste und Schwächen. Ziel war nun einzig die moralische und spirituelle Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit. Aus dem Kriegshandwerk und dem Kampf mit dem Gegner, dem Bu-Jutsu, wurde das Bu-Do, der Weg des „nicht Kämpfens“.

Der dreisilbige Begriff Ai-Ki-Do erklärt eigentlich ganz gut, um was es geht:

**Ai** bedeutet in etwa Miteinander, Harmonie und Verschmelzung. Im Training bekämpfen sich die Übungspartner nicht; im Gegenteil, sie unterstützen sich gegenseitig und streben gemeinsam hin zu einer harmonischen Bewegung.

**Ki** ist die Idee einer universellen Lebenskraft, welche wir durch spezielle Übungen nutzbar machen, entwickeln und stärken können. Den Weg dorthin nennt man

**Do.**

Das Gedankengut des Aikido mag vielen befremdlich erscheinen, doch es bietet eine interessante Alternative zu unserem westlich geprägten Leistungsprinzip.

Da das Training einzig auf eine Verbesserung der individuellen Fähigkeiten abzielt, muss sich niemand durch die Erfüllung bestimmter Leistungsvorgaben qualifizieren und sich im (Konkurrenz)Wett-Kampf gegen andere durchsetzen. Deshalb kann jeder erfolgreich Aikido praktizieren, unabhängig seiner körperlichen Voraussetzungen. Auch ein eventuell bestehendes Handicap ist kein Hindernis.

Wenn ihr Interesse geweckt ist und sie mehr erfahren wollen, sind sie herzlich eingeladen, an unserem dreiwöchigen Schnupperkurs teilzunehmen. Ich würde mich über ihr Kommen freuen!

Trainingsort:

Turnhalle an der Nelkenstraße

Trainingszeiten:

Mittwoch, 22.11.	19:30 Uhr – 20:30 Uhr
Freitag, 24.11.	20:00 Uhr - 21:00 Uhr
Mittwoch, 29.11.	19:30 Uhr – 20:30 Uhr
Freitag, 01.12.	20:00 Uhr - 21:00 Uhr
Mittwoch, 06.12.	19:30 Uhr – 20:30 Uhr
Freitag, 08.12.	20:00 Uhr - 21:00 Uhr

Unkostenbeitrag: 20€

Info und Anmeldung:

Thomas Kieslich

Telefon: 089/3174466

E-Mail: [thomas.kieslich@web.de](mailto:thomas.kieslich@web.de)