

Aikido, die gewaltfreie Kampfkunst

Veröffentlicht am 5 Dezember 2018 von Verena Arnold

Was wie ein Widerspruch klingt, hat eine tiefere Bedeutung. Ursprünglich entstand Aikido als eine Übungsform, die den Kriegern ermöglichen sollte, ihren eigenen inneren Weg zu finden. Daraus entwickelte sich eine fast schon meditative Trainingsform, bei der Wettkämpfe oder gar echte Kampfhandlungen keine Rolle spielen, auch wenn man durch das Aikido-Training durchaus in die Lage versetzt wird, sich verteidigen zu können.

Um mehr über diesen faszinierenden defensiven Kampfsport zu erfahren, haben wir mit Kurt Bartholet gesprochen, der seit über 40 Jahren Aikido praktiziert. In Hemberg, Toggenburg aufgewachsen, wurde er schon in seiner Jugend von der spirituelle Dimension des Aikido, in die Körper, Geist und Seele aktiv integriert wird, angezogen. Darum ging er vor seinem Studium als Sozialarbeiter nach Japan und trainierte dort über ein Jahr Aikido, wie in einem Kloster und nahm auch an Zen Sesshins unter Pater Lassalle teil.

Seine Ausbildung als Psychotherapeut in den USA vermittelte ihm das Wissen über die neuropsychologischen Zusammenhänge und das Bewusstsein, was ihm mit dem Aikido Konzept eine Reflektion der inneren Prozesse ermöglichte und schließlich zu einem anderen Bewegungsverständnis, die über Bewegung kognitiv verständlich werden, führte. Kurt Bartholet lernte unter sehr bekannten Aikido Meistern in Japan, USA und Europa.

Die Begleitung von Menschen in der Vielfalt von Lebensphasen erfüllte und motivierte ihn, seine berufliche Qualifikation zu vertiefen. Der Kontakt mit Sven Stecher eröffnete den Aufbau des „AikiCom“ Konzepts, wo die Aikido Prinzipien in den Trainings- und Schulungsbereich von Unternehmen gebracht wurde.

Seit bald 30 Jahren führt er mit seinen Schülern Aikido Zürich auf dem Gelände des Verein für Volksgesundheit Zürich. Der tägliche Trainingsbetrieb im Dojo am Zürichberg wird von erfahrenen Trainern geleitet. Alle Trainer sind nebenbei berufstätig und praktizieren Aikido in ihrer Freizeit. Das Dojo organisiert sich als unabhängiger Verein, in dem die Mitglieder alle Aufgaben tragen.



Unser Interviewpartner und Aikidotrainer Kurt Bartholet

Kurt, Sie beschäftigen sich schon lange mit Aikido. Wie wirkt Aikido auf das Wesen eines Menschen?

Seit 2005 unterstütze ich ein Friedensprojekt „Training across the border“, wo Menschen aus Konfliktländern, wie aus dem Nahen Osten, Irak und Palästina eingeladen werden, miteinander zu trainieren und sich über aktuelle Fragen auszutauschen. Ich erlebte, wie Konflikte und traumatische Verletzungen oft unfassbar tief sind – so tief, dass auch ein Aikido Training scheinbar nichts zu bewegen vermag, ja selbst ein gemeinsames Training oft nicht einmal möglich ist. Ich erlebte, wie Teilnehmer sagten: „Wunderbar, wir haben miteinander trainiert, aber vergiss nie, dass du trotzdem mein Feind bist!“ Dies sind Realitäten, in denen Liebe und Harmonie nur noch für „den eigenen Clan“ gelten und nicht darüber hinaus reichen. Und trotzdem sind diese Anlässe einmalige eindruckliche Erlebnisse, die die Menschen einander näher brachten.

Im Alltag hilft mir Aikido mein inneres Gleichgewicht zu halten und Wesentliches von Unwesentlichem besser zu unterscheiden.

Was unterscheidet Aikido von anderen Kampfsportarten wie Karate oder Judo? Was ist der Unterschied zwischen Kampfkunst und Kampfsport?

Aikido ist eine Kampfkunst und kein Kampfsport. Im Sport gibt es das Element der Zeit, in den Kampfkünsten gibt es nur den Augenblick. Es gibt keine Wartezeit, Sieg oder Nicht-Sieg, Leben oder Nicht-Leben. Ich halte Aikido deshalb als eine der interessantesten Kampfkünste, die ich kenne. Begründet wurde sie von dem Japaner Morihei Ueshiba (1883-1969). Von ihm stammen auch einige wichtige Gedanken zu den Kämpfen, die wir im Alltag durchzufechten haben, die ich hier mit einigen Worten wiedergeben möchte:

Wer im Leben ein Ziel hat, wird gegen gegnerische Kräfte kämpfen müssen; um diese Kräfte unschädlich zu machen, muss man lernen, sie für sich arbeiten zu lassen. Ein wahrer Krieger opfert niemals seine Freunde, um den Gegner zu besiegen. Und er muss lernen, die Probleme zu erkennen und zu lösen, bevor sie zu Tage treten. Die beste Art, sich seinem Gegner zu stellen, liegt darin, ihn von der Nutzlosigkeit seines Tun zu überzeugen. Der Krieger macht deutlich, dass sein Ziel nicht darin liegt, etwas zu zerstören, sondern darin, sein eigenes Leben aufzubauen.



Kurt sieht Aikido als eine Kampfkunst und keinen Kampfsport

Was erwarten Menschen, die Aikido lernen wollen? Und was kann Ihnen Aikido tatsächlich geben?

Wir begrüßen Erwachsene und Kinder in unserem Aikido Dojo und gratuliere Ihnen für den Mut, etwas für Sie vielleicht ganz Neues zu wagen. Wenn ich gefragt werde, was Aikido ist,

werde ich oft verlegen, weil ich weiß, dass es sehr viele verschiedene Erklärungen für die Reichhaltigkeit von Aikido gibt.

Aikido im Sinne des Begründers hat zum Ziel, Menschen einander näher zu bringen und ist offen für Jung und Alt. Das wesentliche Verständnis erreichen Sie, indem Sie es tun. Deshalb lade ich Menschen, die Interesse an Aikido haben, immer ganz herzlich ein, mit uns zu trainieren, um so ihre eigenen Erfahrungen zu machen.

Das regelmäßige Training und die vielfältigen Bewegungen im Aikido bereichern die eigene Lebendigkeit in mancher Hinsicht und die Atem- und Körpertechniken bewirken eine innere Stabilität und Ausgeglichenheit.

Ab welchem Alter kann man Aikido lernen? Welche Stilrichtung wird bei Ihnen unterrichtet? Wie oft sollte man trainieren?

In den Kindertrainings nehmen wir Kinder ab 6 Jahren, ab 13 Jahren integrieren wir sie in die Erwachsenen Trainings. Aikido kann man bis ins hohe Alter üben, der älteste Teilnehmer ist über 75 Jahre alt. Wir praktizieren einen weichen Stil, der die Beweglichkeit bis ins hohe Alter unterstützt. Entsprechend den Möglichkeiten ist es möglich täglich zu trainieren und an Wochenenden Seminare zu besuchen.



Aikido ist für verschiedenste Altersklassen geeignet

Verbindung von Körper, Geist und Seele

Die Verbindung zum inneren Selbst eröffnet viele Möglichkeiten, sein Leben besser zu gestalten, effektiver, aber kraftschonender zu arbeiten und mit Rückschlägen besser umzugehen. Man lernt, in sich selbst zu ruhen und die Kraft für Körper und Geist aus der

eigenen Mitte zu schöpfen. Auch, nach der Bewältigung des Alltags wirklich abzuschalten und zu entspannen. So ist Aikido mehr als nur einfach noch eine Kampfsportart. Vielen Dank an Kurt Bartholet für seine Zeit und dieses inspirierende Gespräch. Mehr erfahren Sie auf der [Homepage](#) sowie auf [Facebook](#).