

Christina Barandun

freie Trainierin

Vom Sport zur Bewegungsmeditation - Impulse für ein ganzheitliches Bewegungskonzept für ältere Menschen am Beispiel des Aikido

Keine Lust auf Sport ab dreißig? Verständlich!

Macht das Konzept „Sport“ für Erwachsene überhaupt Sinn? Wenn wir bereits mit dreißig zu den Senioren zählen, ist es verständlich, dass die Motivation, Sport zu treiben, wie Altersstudien bestätigen, im Laufe des Lebens stark abnimmt. Denn im Grund betreiben wir die meiste Zeit eines durchschnittlichen Lebens – vierzig Jahre oder mehr – einen „Sport zweiter Klasse“.

Sich vom körperorientierten Jugendsportwahn zu lösen, steht demnach gesellschaftlich an, und erste Schritte zeigen sich im sogenannten „Gesundheitssport“ oder in Seniorenangeboten. Doch auch hier scheint weiterhin das jugendliche Leistungskonzept zugrunde zu liegen. Überspitzt formuliert: es sind Angebote des Jugendsports mit altersgerechten Handicaps. Also: Warum denken wir Sport für älter werdende nicht vollständig neu? Den biologischen Umbauprozessen des alternden Gehirns gemäß findet im Laufe des Lebens ein Reife- und Wandlungsprozess vom körperlichen zum zunehmend geistig-sozialen Wesen statt. Wenn entsprechend Sport früher für die Jugend zur körperlichen Ertüchtigung und Wehrfähigkeit entwickelt wurde, müsste ein Sport für Erwachsene konsequenterweise entsprechend die reifenden Fähigkeiten wie Weisheit, Sozialkompetenz, Friedfertigkeit, Gelassenheit und einen harmonischen Umgang miteinander fördern. Aber wie soll ein solcher Sport aussehen? Sehen wir uns ein Beispiel aus der Praxis an.

Die Kampfkunst Aikido und die vielfältigen Bereiche, die sie berührt
Aikido ist eine friedfertige Kampfkunst aus Japan, die mit einfachen, alltäglichen Bewegungen auskommt und für die verschiedensten Menschen ausführbar ist. Sie findet in Begegnung und mit Berührung statt und deckt damit viele verschiedenen Aspekte ab, die neben körperlich-gymnastischen auch psychische, soziale und ethische Aspekte einbezieht: Beweglichkeit, Koordination, Kraftaufbau, Fallmotorik, Konzentration, geistige Beweglichkeit, Achtsamkeit, Anti-Depression, Stressbewältigung, Mobilität und Sicherheitsempfinden im Alltag, Kontaktfähigkeit, körperliche Berührung, Selbstbewusstsein, friedfertiges Handeln, Lebensfreude und Gemeinschaft.

Die meditative Methode als Schlüssel zum Üben

Damit diese vielfältigen Themen gleichzeitig (= ganzheitlich) geübt werden können, ist die meditative Methode nötig. Die meditative Methode kommt ohne Prüfungen aus und arbeitet ohne äußere Leistungsmaßstäbe. Der Fokus liegt auf der individuellen

Entwicklung. Der Rahmen ist ritualisiert, wenige Übungen werden wiederholt, das Augenmerk liegt auf der Wahrnehmung für sich selbst, dem inneren Üben. Die Übungsweise ist langsam und bewusst.

Nicht nur verhindert sie jegliche körperliche Überforderung und Verletzungsgefahr und behält gleichzeitig die positiven Aspekte der Kampfkunst bei. Sie ermöglicht älteren Menschen oft überhaupt einen gesunden, angstfreien Einstieg. Noch entscheidender ist jedoch, dass sie nicht ausgrenzt und eine nach Leistungskategorien gestaffelte homogene Gruppe zeugt, sondern eine vielfältige Gruppe fördert, in der gewichtsklassen-, geschlechts- und altersübergreifend geübt wird. Dies ist ein für unser sportliches Denken ungewohnter Ansatz. Doch nicht nur aus Perspektive der alltagsbezogenen Kampfkunst, sondern auch aus sozialer Sicht ist es sinnvoll und logisch: Möchten wir im Alltag mit verschiedensten Menschen harmonisch auskommen, müssen wir auch in Vielfalt üben. Es zählt Erfahrung und Sozialkompetenz, nicht der jugendliche Körper.

Zwei Beispiele aus der Praxis: Ein Herr hat mit 78 Jahren begonnen und noch sechzehn Jahre geübt, bis er aus „Altersgründen“ mit 94 Jahren aufhören musste. Während seine Freunde zunehmend wegstarben, waren es die beiden wöchentlichen Trainingstermine, in denen er eine soziale Konstante fand, in denen er angeregt, anerkannt und für seine Teilnahme bewundert wurde und in denen er Erfolgserlebnisse hatte. Nachdem er aufhören musste, klagte er über Einsamkeit. Eine 80-jährige Dame machte in nur neun Monaten nicht nur erstaunliche körperliche Fortschritte, sondern signalisierte in Gesprächen, dass sie sich sicherer, jünger und lebendiger fühle. Sie habe das Gefühl, nicht mehr am Ende des Lebens zu stehen, sondern nochmals mindestens zehn weitere Jahre gewonnen zu haben.

Auswirkungen des Trainings

Die über zwanzig-jährige Erfahrung zeigt, dass Aikido als meditative Kampfkunst geübt zu einer motivierenden Übungsform für erwachsene und ältere Menschen wird. Sie fördert und entwickelt neben körperlichen auch mentale und soziale Aspekte der Persönlichkeit und einen ethischen Anspruch – wesentliche Aspekte des reifenden Menschen, den dieser auch in seinem Alltag abgebildet findet. Sport ist nicht l'art pour l'art, sondern mit der Entwicklung alltagstauglicher Fähigkeiten wie Verteidigungsfähigkeit, friedfertige Stärke und Selbstreflexion über das eigene Handeln bekommt das Training einen alltagsbezogenen Sinn und steigert die Motivation, regelmäßig trainieren zu gehen und damit auch regelmäßig „Sport“ zu treiben.

Zudem liegt es in der Natur der asiatischen Kampfkünste, dass die körperlich naturgemäß nachlassende Kraft ersetzt wird durch technische Geschicklichkeit, soziale

Kompetenz, Stressresistenz, wachsende Menschenkenntnis und mentale Stärke. So wirkt das Üben nicht demotivierend, sondern Erfolgserlebnisse finden über Jahre und Jahrzehnte weiterhin statt, lediglich in gewandelter Form – und gerade deshalb kann eine generationenübergreifendes Training stattfinden.

Impulse für den westlichen Sport – neues Denken

Ziel des Vortrags ist es, aus dem Beispiel des meditativ geübten Aikido Impulse für die Sportpraxis zu geben. Dabei geht es darum, das gängige Bild des Körpers als Zeitbombe für Verfall, Krankheit und Gebrechlichkeit zu wandeln und ihn durch einen anderen Ansatz neu zu würdigen. Entsprechend entstehen dann die Fragen: Wie können wir Sport einen „erwachsenen“ Sinn geben?

Wo liegen die durch unsere bisherige Sportpraxis geprägten Denkschwierigkeiten? Wie lassen sich die erarbeiteten Prinzipien, besonders der meditative Aspekt, umsetzen? Wie sieht lebenslanges Lernen im Sport aus? Und die Königsfrage, zu der ich anregen möchte: Wie sieht ein Konzept für eine ganzheitliche Bewegungsform aus, die Weisheit, Menschenkenntnis und Gelassenheit erfordert und die damit auch ausschließlich ältere Menschen gehen? Eine umgekehrte Motivation: Junge Menschen, die darauf hoffen, endlich reif genug zu sein, um in dem „Erwachsenen-Club“ mitmachen zu dürfen?

Christina Barandun
freie Trainerin
Adolfstraße 106 | 53111 Bonn
Telefon: 0228-96956871
eMail: christina@barandun.de
www.barandun.de