

# Aikido - Begegnungen des Herzens

合  
氣  
道

Aikido - Begegnungen  
des Herzens

Vorwort .....	7	Jugendliche Helfer/innen .....	59
Was ist Aikido? .....	7	Erfahrungsberichte meiner Helferinnen .....	63
Zum Lese-Geleit .....	9	Simone .....	63
Die Fotografen .....	10	Wiebke .....	64
Entstehung der „Samstaggruppe“ .....	12	Sanja .....	65
Die erste Stunde .....	14	Sonja .....	66
		Grenzen erkennen, Lösungen finden .....	72
Wie ging es weiter? .....	16	Was üben wir beim Aikido? .....	74
Warum ist Aikido für Menschen mit Behinderungen geeignet? .....	16	Sind die Samstagsstunden „Aikido“? .....	76
		Interviews mit den TeilnehmerInnen .....	78
Und das sind sie, die Hauptdarsteller dieses Buches .....	18	Extra-Interview mit Simone .....	80
Die Aikido-Stunde beginnt .....	21	Aikido mit Stock und Schwert .....	83
Vorbereitende Übungen .....	26	Übungen mit dem Stock .....	84
Massagen .....	30	Übungen mit dem Schwert .....	86
Dynamik .....	32	Übungen mit dem Messer .....	88
Kontakt .....	38		
„Mae“ = japanisch: Der richtige Abstand ...	42	Wann sind wir „gut genug?“ .....	90
Die „Mitte“ .....	44	Auftritt im Café Suutje .....	90
		Zum guten Schluss .....	92
Schubladen .....	46	„Nachklang“ .....	100
Verneigen hilft .....	47	Danksagungen .....	100
Der geistige Kern ist nicht behindert .....	48	Nachwort der GPS .....	102
Respekt und Bescheidenheit .....	49		
		Tanjas persönlicher Bericht .....	52
		Anna - noch eine persönliche Geschichte ...	54
		Integratives Üben .....	59

1. Auflage, 2020  
© Heike Kickler, Varel, 2020

Gestaltung und Realisierung: Andreas Reiberg, graphik-reiberg.de  
Zeichnungen auf S. 47: Liv Blendermann, S. 70/71: Sonja Praß,  
Mandala auf S. 46: Torsten Meine

Alle Rechte vorbehalten.



## Vorwort

„Heike, können wir auch ein Buch mit dir machen?“ fragte mich eine der TeilnehmerInnen meiner Samstagsgruppe „Aikido für Menschen mit Behinderungen“. Seit mehr als 10 Jahren trainieren wir alle 3 – 4 Wochen zwei Stunden intensiv Aikido. Die Frage bezog sich auf das Buch „Aikido – Bewegungskunst des Herzens“, das ich im Jahr 2017 mit 25 Kindern und Jugendlichen geschrieben und veröffentlicht habe. „Ja, warum eigentlich nicht?“ antwortete ich.

Nun durfte dieses 2. Buch auf keinen Fall eine „Kopie“ des ersten Buches werden, sondern es sollte einen ganz eigenen Charakter bekommen. Schnell war klar, dass es ein Aikido-Buch werden sollte, das Mut macht für Begegnungen. Für Begegnungen mit Menschen, denen wir im Alltag selten begegnen, weil sie in Werkstätten arbeiten oder in Wohnheimen wohnen. Darum beinhaltet dieses Buch sehr viele Fotos. Ich wollte den Menschen mit Behinderungen ein Gesicht geben. Ein Jahr lang haben Fotografen unsere Aikido-Stunden dokumentiert. Wer die Fotos anschaut und in Ruhe auf sich wirken lässt, wird ganz unterschiedliche Empfindungen haben. Vielleicht fühlt sich Einiges erst fremd an, aber wer sich einlässt auf diese vielleicht fremden Begegnungen, der wird beschenkt.

*„Man sieht nur mit dem Herzen gut.  
Das Wesentliche ist für die Augen  
unsichtbar“, sagte der Kleine Prinz.*

*(aus dem Buch: Der kleine Prinz  
von Antoine de Saint-Exupéry)*

Somit hat das Buch auch einen gesellschaftlichen Aspekt: Mut zu haben, sich auf Fremdes, Neues einzulassen und positive Erfahrungen zu machen, ist ein Beitrag zu mehr Menschlichkeit in unserer Welt. Das Buch regt zum Nachdenken an, berührt das Herz und macht Lust auf Bewegung und Begegnung, sowohl im Aikido als auch im Leben allgemein.

## Was ist Aikido?

合  
氣  
道

Aikido ist aus alten japanischen Kampfkünsten und spirituellen Wegen entstanden. Der Begründer des Aikido, Morihei Ueshiba, (1883 - 1969) war davon überzeugt, dass eine moderne Kampfkunst keine zerstörerischen Kräfte hervorrufen sollte, sondern Stärke und Liebe für Mensch und Natur entwickeln sollte. Die fließenden runden Bewegungen des Aikido bewirken einen harmonischen freien Geist (AI). Es gibt beim Aikido keine Wettkämpfe, stattdessen steht die individuelle Entwicklung der Lebenskraft jedes Einzelnen (KI) im Mittelpunkt des kontinuierlichen Übens auf dem Lebensweg (DO). Aikido grenzt nicht aus, Aikido ist Begegnung und Berührung im Hier und Jetzt. Mit mir selbst, dem Partner und der Natur, dem großen Ganzen.

Dieses Buch soll zeigen, dass Aikido auch für Menschen mit Behinderungen geeignet ist. Es zeigt auch, dass wir oft viel zu viele Grenzen im Kopf haben.

Lassen wir uns ein auf neue Gesichter, eine neue Bewegungskunst, auf neues Denken und Fühlen. Viel Vergnügen!

Heike Kickler



## Zum Lese-Geleit

Unser erstes Buch habe ich in einfacher männlicher Sprache geschrieben, weil es leichter lesbar ist, wie mache ich das nun?

Die Gender-Frage ist gerade (2019) hochaktuell. Liebe/r Leser\*in, ja, ich möchte alles richtig machen, niemanden ausgrenzen, niemandem weh tun. Man kann ja soooo viel falsch machen, wenn man einen Text schreibt, insbesondere über Menschen mit Behinderungen, Beeinträchtigungen, Handycaps - wie sagt man es korrekt?

Ich denke, es ist wichtig, sich über die richtige Wortwahl Gedanken zu machen. Worte können verletzen und ausgrenzen. Sobald jemand sich benachteiligt fühlt, sollte er/sie/es das äußern, damit wir sensibilisiert werden. Aber allein die korrekte Wortwahl ist nicht die Lösung aller Probleme. Viel wichtiger ist meine innere Einstellung: Bin ich gerecht? tolerant? wertschätzend? respektvoll? Begegnen wir uns auf Augenhöhe?

Gerade auch im Hinblick darauf, dass dieses Buch ein Buch von, mit und auch für Menschen mit Behinderungen sein soll, möchte ich es einfach und unkompliziert machen, damit möglichst Viele es lesen und verstehen können.

Darum habe ich mich nach langem Hin und Her für die männliche Schreibweise entschieden. Alle anderen Leser\*innen mögen sich bitte in dieser Sprache mit einbezogen fühlen.

Ich werde in diesem Buch von „Menschen mit Behinderungen“ sprechen und dabei kein schlechtes Gewissen haben, denn „es ist ja, wie's ist“. Wenn aus Angst, etwas falsch zu machen, noch mehr Verkrampfung in unserer Kommunikation mit Menschen mit Behinderungen entsteht, sind wir nicht auf dem richtigen Weg. Wenn wir Behinderungen wegreden, werden wir den Menschen nicht gerecht, weil wir ihnen Unterstützung versagen. Wir sollten einfach versuchen, ehrlich, freundlich, respektvoll und natürlich zu sein.

## Die Fotografen

Als klar war, dass dieses Buch ein Fotobuch werden sollte, konnte ich auf viele Fotos aus meinem Fundus zurückgreifen. Aber für aktuelle Fotos war es mein Wunsch, einen Fotografen zu finden, der oder die auch Aikido macht. Ich fragte meine Aikido-Freundin Birgit Schweer aus Oldenburg, ob sie dazu bereit sei, da ich schon gute Fotos von ihr gesehen hatte. Birgit sagte sofort zu. Schön war, dass sie sich vorsichtig an die Aufgabe herantastete und sehr respektvoll mit den Teilnehmern umging. Eine kleine Episode ganz zu Anfang unserer Arbeit machte mir deutlich, dass ich die Richtige gefragt hatte: Birgit machte eine Nahaufnahme von Thomas, der stumm ist, und zeigte



Sanja und Thomas

ihm unmittelbar danach das Foto auf dem Display, um ihn zu fragen, ob er damit einverstanden sei. Er lächelte und nickte begeistert.

Birgit wurde schnell Teil des ganzen Geschehens, keiner ließ sich von ihr ablenken. An einem unserer Aikido-Samstage hatte Birgit keine Zeit. So fragte ich spontan einen Freund, der früher einmal Aikido gemacht hatte. Achim Fricke ist von Beruf Sozialarbeiter. Auch er fand sich sofort in das lebendige Gruppengeschehen ein. Achim fotografierte viele Serien.

Für einen weiteren Samstag konnte ich meinen alten Aikido-Freund Rüdiger Worms aus Bremen gewinnen. Er bekam beim Fotografieren so viel Lust, sich mit zu bewegen, dass er am Ende der Stunde noch mit Torsten übte.

Alle drei Fotografen wurden während der Aikido-Stunden Teil des Ganzen, genau wie ich es mir gewünscht hatte. So machten die Fotografen z.B. das Verneigen zur Begrüßung und am Ende der Stunde mit. Alle drei brachten verschiedene Blickwinkel auf das Geschehen.

Ich bat die Fotografen, ihre ersten Eindrücke zu schildern:

**Birgit:** „Mein allererster Eindruck waren die ungewohnten Geräusche im Raum. Und dann fand ich es sehr spannend, die einzelnen, so unterschiedlichen Charaktere zu sehen“.

**Achim:** „Ich war sehr begeistert von der Stimmung auf der Matte. Da ist nichts defizitorientiert, sondern alle freuen sich über das, was geht. Ich fand es zum Teil sehr lustig und dann wiederum sehr anrührend. Aikido mit diesen speziellen Menschen ist schön, weil sie sich so bewegen können, wie es für sie geht.“

**Rüdiger** schrieb mir folgende Eindrücke:

„Die Gruppe hat mich von vornherein ohne Scheu als Beobachter zugelassen, vielleicht weil bereits auch schon andere für dieses Buch fotografiert hatten. Es tat sich keine Distanz auf. Jederzeit konnte ich mich am Rand oder auch direkt auf der Matte mitbewegen, um hoffentlich interessante Bilder einzufangen. Mehr als alles individuelle Können, was sich bei vielen mittlerweile entwickelt hat, beeindruckte mich die Leidenschaft und Ernsthaftigkeit der Übenden, ohne dass Fröhlichkeit und Witz und auch Offenheit für die jeweiligen Partner verloren gingen. Deutlich spürbar war die Vertrautheit aller mit der

Gruppensituation und der Spaß an den immer wieder neuen und doch bekannten Übungssituationen. So viel Begeisterung fürs Training würde ich mir für meine Unterrichtsstunden\* auch wünschen.“

(\*Rüdiger ist Kinomichilehrer in Bremen. Kinomichi ist aus dem Aikido entwickelt worden.)



Torsten und Rüdiger

## Entstehung der „Samstaggruppe“

Seit fast 40 Jahren praktiziere ich regelmäßig Aikido. Im Laufe meiner Zeit als Aikido-Lehrerin hat sich meine Schülerschaft immer mehr erweitert: Zunächst übte ich mit Erwachsenen, es folgten Kinder- und Jugendgruppen und eine Seniorengruppe. Verschiedene Begebenheiten bewegten mich zu der Idee, Aikido auch für Menschen mit Behinderungen anzubieten:

Da war zunächst der Kinofilm: „Verrückt nach Paris“, eine wunderbare Komödie über drei Menschen mit Behinderungen, die „Urlaub“ aus ihrem Heim in Bremen machen wollen und in Paris landen, von wo aus der Betreuer sie wieder zurückholen muss ... Der Film hat mich sehr berührt.

Vor ca. 15 Jahren lud mich meine Freundin Ingrid zum 10jährigen Bestehensfest der Wohngruppe Bockhorn ein, in der sie arbeitete. Viele Menschen mit Behinderungen feierten zusammen mit Freunden und Betreuern. Die Bewohner der Einrichtung merkten schnell, dass „Ingrids Freundin“ gerne tanzt und so wurde ich den ganzen Abend zum Tanzen aufgefordert. Wir hatten sehr viel Spaß miteinander! Ich fand es spannend, mich auf die Bewegungen mit ganz unterschiedlichen Menschen einzulassen, mich hinein zu fühlen in die Bewegungen meiner Partner, mich

führen zu lassen, wie ich es als Frau beim Standard-Tanz gewohnt bin. Auch beim Aikido ist es wichtig, achtsam zu sein, immer wieder neu wahrzunehmen, zu führen und sich führen zu lassen, hinzuspüren, was geht mit meinem Körper, was geht mit dem Körper des Partners und was geht miteinander?

**Die Idee, Aikido für Menschen mit Behinderungen anzubieten, war geboren.**

Allerdings wusste ich nicht, ob ich eigenverantwortlich mit Menschen mit Behinderungen umgehen kann. Ich hatte Angst, der Aufgabe aus irgendwelchen Gründen nicht gewachsen zu sein. So bewarb ich mich um ein Praktikum in der Werkstatt Jeringhave, einer Einrichtung der Gemeinnützigen Gesellschaft für Paritätische Sozialarbeit (GPS). Das 3-wöchige Praktikum war eine intensive Erfahrung für mich.

**Anfangsängste**

Ja, ich will es ehrlich erzählen: Trotz meiner Ausbildung zur Sozialarbeiterin hat mich der allererste Eindruck, als ich die Werkstatt betrat, verunsichert. Es war gerade Arbeitspause und viele Werkstattmitarbeiter hielten sich in der Empfangshalle auf. „Huch, so viele Menschen mit Behinderungen auf einmal?! Wo leben sie sonst?“ Da gab es „komische“ Geräusche, mir wurde etwas mulmig zumute, meine Phantasien schlugen Purzelbäume. Da dachte ich zunächst: „Heike, du

Schisshase, willst mit Menschen mit Behinderungen Aikido machen?“ Aber ich ging weiter in die Situation hinein, beobachtete alles und sah, wie freundlich alle miteinander waren. Auch zu mir kam sofort jemand und erkundigte sich interessiert, wer ich sei und was ich wolle. Ich war am Anfang gehemmt, verängstigt, unsicher. Aber während des Praktikums machte der natürliche Umgang zwischen Betreuern und Betreuten es mir leicht, mich dort von Tag zu Tag wohler zu fühlen, und ich verlor mehr und mehr meine anfängliche Scheu vor dem Unbekannten.

**Wenn aus Unbekannten Bekannte werden, schwindet die Angst vor dem Unbekannten.**

**Die Gründung**

Innerhalb weniger Tage war klar, dass mir die Begegnung mit Menschen mit Behinderungen Freude macht. Da war so ein offenes, unverstelltes aufeinander Zugehen! Der Gründung einer Aikido-Gruppe für Menschen mit Behinderungen stand nichts mehr im Wege. Oder doch?

Wir brauchten einen Raum mit Aikido-Matten, denn „meine“ Halle, in der ich sonst trainierte, war zunächst samstags nicht offen. Im Vareler Gymnasium fanden wir einen Raum, in dem eine Jiu Jitsu Gruppe trainierte, deren Matten wir netterweise benutzen durften.

Es mussten die passenden Teilnehmer gefunden werden. Dabei half mir die Sozialarbeiterin Andrea

Hicken aus der Werkstatt. Schnell fanden sich zehn Interessierte im Alter zwischen 30 und 45 Jahren.

Es war mir klar, dass ich eine Gruppe mit 10 Menschen mit Behinderungen nicht allein unterrichten konnte und so warb ich in meinen Jugendgruppen um Unterstützung. Ich hatte Glück: Sanja und Antje, damals 15 Jahre alt, sagten ihre Hilfe zu.

Die Raumfrage war geklärt, Aikido-Interessierte und Helferinnen gefunden, nun musste der Fahrdienst organisiert werden. Die TeilnehmerInnen wohnen nicht alle in Varel, sondern auch in Wohnheimen der GPS in Zetel und Bockhorn, ca. 20 km entfernt. Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) wurde als zuverlässiger Partner gewonnen und fährt bis heute die Gruppe zum Aikido ins Vareler Dojo, dem Übungsraum.



Zuverlässiger Partner -  
Das DRK übernimmt den Fahrdienst

## Die erste Stunde

Ich erinnere mich sehr gut daran, wie aufgeregt wir alle waren, als zum ersten Mal der Bus des DRK anrollte und die Teilnehmer voller Erwartungsfreude ausstiegen. Meine Fragen waren: „Was geht? Was muss ich anders machen als im „normalen“ Erwachsenen-Unterricht? Wie reagieren die Neuen auf die Übungen?“ Ich entschied, so zu unterrichten wie immer.

Wir beginnen die Stunde mit einer kurzen Sitzmeditation. Es folgt eine längere Phase mit Atemübungen und asiatischer Heilgymnastik. Dann geht es weiter mit den Aikido-Bewegungen mit Partnern. Am Ende gibt es wieder eine ruhige Phase, mit abschließendem Sitzen in völliger Ruhe.

Ich erinnere mich bis heute an den ersten Partner, den ich mir zum Vormachen der 1. Haltetechnik - Ikkyo - nach vorne holte: ein sehr starker Mann: Stefan, über zwei Meter groß. Kurz dachte ich: „Oje, was tun, wenn der jetzt zupackt und blockiert?“ Stefan wäre mir körperlich total

überlegen gewesen. Aber als er vor mir stand, und wir uns voreinander verneigten, verschwanden meine Bedenken sofort. Ich bat ihn, mein Handgelenk zu fassen und führte ihn langsam mit einer Kreisbewegung zum Boden. Auch umgekehrt funktionierte es beim Vormachen sofort. Stefan führte mich behutsam zum Boden. Vielleicht war dieses allererste Erlebnis so positiv, dass ab diesem Zeitpunkt meine Bedenken verschwanden und nur noch die Lust am Aikido-



Fotos aus der Anfangszeit, der „große“ Stefan unten links



Marco und Simone



Heike und der „kleine“ Stefan

## Wie ging es weiter?

Nach einem Jahr konnte ich dank guter Kontakte und einer aufgeschlossenen Hausmeisterin samstagnachmittags in „mein Dojo“, den Übungsraum, in dem ich auch sonst alle meine Aikido-Gruppen unterrichte, umziehen. Das war auch der Zeitpunkt, an dem ich für alle einen Aikido-Anzug besorgte. Das brachte sofort noch mehr Normalität in die Aikido-Stunden. Alle waren sehr stolz. Jetzt fühlte es sich „richtig“ wie Aikido-Üben an.





... vorher



... nachher

Üben mit meiner neuen Zielgruppe im Vordergrund stand. Danke Stefan!

## Warum ist Aikido für Menschen mit Behinderungen geeignet?

Aikido zu üben ist für **alle** Menschen geeignet, die eine Bewegungskunst suchen, die über das Erlernen körperlicher Fähigkeiten noch hinaus geht.

Es gibt sehr viele individuelle Gründe, Aikido zu üben, und diese Gründe ändern sich im Laufe des Lebens. Als ich vor 40 Jahren mit Aikido begann, stand bei mir der Wunsch, mich selbst verteidigen zu können, im Vordergrund. Das änderte sich schnell. Mir gefiel das breite Spektrum an asiatischer Heilgymnastik: Shiatsu, Atmung, Massage von Kopf bis Fuß, die Atmosphäre im Dojo, das Stärken der eigenen Mitte. Bis heute bin ich immer wieder beeindruckt von den fließenden Kreis- und Spiralbewegungen mit den unterschiedlichen Aikido-Partnern.

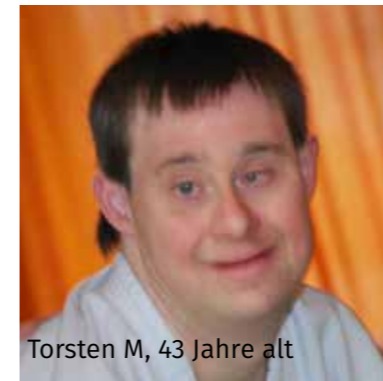
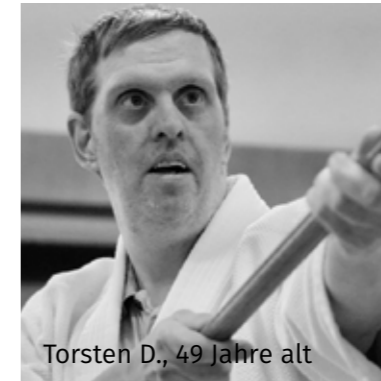
Wenn die Bewegung fließt, fühlt es sich an wie ein gemeinsamer Tanz, wobei die Musik der Atem ist. Die Bewegungen tun Körper, Geist und Seele gut. Sie sind reinigend und stärkend. Beim Aikido gibt es keine Wettkämpfe, sondern ein harmonisches Miteinander ist das Ziel. Aikido hat einen spirituellen Hintergrund. Es ist ein Weg der Selbsterfahrung.

Dieses wird in den einzelnen Aikido-Stunden nicht thematisiert, sondern da wird einfach bewegt. Die Übungen wirken sich positiv auf die Haltung, das Selbstbewusstsein und die Beweglichkeit aus. Man lernt viel über den richtigen Abstand, im japanischen „Mae“ genannt. Aikido-Übungen werden in Ruhe und mit Respekt vor dem Partner ausgeführt.

All das tut selbstverständlich auch Menschen mit Behinderungen gut. Darum sind die meisten Teilnehmer dieser Gruppe schon seit 10 Jahren kontinuierlich dabei.



Und das sind sie,  
die Hauptdarsteller  
dieses Buches



Alle Hauptdarsteller haben ganz unterschiedliche geistige und/oder körperliche Behinderungen und sind wunderbare Menschen wie du und ich.