

Didaktik für Aikido – Trainer

Mag Rainer Dirnberger

INHALT

1	Vorwort:	2
2	Drei Ebenen der Lehrinhalte	2
2.1	A: Die physiologische Ebene:	2
2.2	B: Die psychologische Ebene:	2
2.3	C: Die philosophische Ebene:	2
3	; Lehren:	3
3.1	Rolle als Trainer	3
3.1.1	Sensei – Schüler:	3
3.1.2	Sempai:	3
4	Besonderheit des Aikido Settings	4
4.1	Abfolge der Übungen, Rituale und Etikette	4
4.2	Besondere körperliche Nähe	4
4.3	Das Lehrsystem „Alles für Alle“	4
4.4	Kein sportlicher Wettkampf	5
4.5	Der Hakama	5
4.6	Die Prüfungen	5
4.7	Die Waffen	5
4.8	Die Effizienz der Techniken	6
4.9	Die Aikido Reaktion auf einen Angriff	6
4.10	Spaß	6
5	Lernen	6
5.1	Lernen am Modell:	7
5.2	Lernen durch Versuch und Irrtum	7
5.3	Lernen durch Einsicht, Verstehen	7
5.4	Lernen durch Anerkennung/Zuwendung	8
5.5	Lernen durch Erklärung	8
5.6	Neurophysiologie des Lernens, „Übung macht den Meister“	9
5.6.1	Die Erwerbsphase:	9
5.6.2	Die Konsolidierungsphase:	9
5.6.3	Erholung und Pausen	9
5.7	Lernen als Fördern und Fordern	10
5.8	Zielorientiertes Lernen	10
5.8.1	Die Zielanalyse:	10
5.8.2	Die Ausgangsanalyse:	10
5.8.3	Die Weganalyse oder Methodenanalyse:	10
5.9	Lernen als lebenslanger Entwicklungsprozess	11
6	Die Traditionelle Didaktik	11
7	Aspekte einer modernen Aikido Didaktik	11
8	Strukturelle Qualitätsmerkmale	12
9	Anhang	13
9.1	Anhang 1: Schematischer Ablauf einer Aikido Einheit	13
9.2	Anhang 2: Feedbackregeln:	14
9.3	Anhang 3 Aikido-Technikablauf	15
9.4	Anhang 4 Aikido Prinzipien	15

1 Vorwort:

Die Didaktik für Aikido ist im Standardwerk von Tamura Sensei in seinem Buch „Aikido Etikette und Weitergabe“ publiziert (das Buch kann in deutscher Sprache über das Aikido Shumeikan Dojo Wien bezogen werden).

Im Folgenden wird ein anderer, ergänzender, Gesichtspunkt eingenommen. Dabei wird bewusst auf didaktische Anweisungen, Regeln oder Tipps verzichtet. Vielmehr ist es mir ein Anliegen die Vielheit von Erkenntnissen, Modellen und Überlegungen zu Didaktik und Aikido Didaktik, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, zu zeigen. Dies mit der Absicht, dass die folgenden Ausführungen für den Aikido Trainer Anregungen, Unterstützung zur Reflexion des eigenen didaktischen Vorgehens und Hinweise enthalten, sein didaktisches Repertoire zu erweitern.

2 Drei Ebenen der Lehrinhalte

Didaktik ist die Lehre, Theorie und Praxis vom Lehren und Lernen, die Frage nach Unterrichtsgestaltung zur Vermittlung von Lehrinhalten.

Unmittelbar auf Aikido bezogen ist Didaktik die Frage der Gestaltung einer Trainingseinheit, letztendlich aber all meine bewussten Handlungen als Trainer, um Aikido zu vermitteln.

Allgemein lassen sich drei Ebenen der Lehrinhalte mit unterschiedlichen didaktischen Anforderungen (und sehr unterschiedlicher Gewichtung in der Aikido Praxis) unterscheiden.

2.1 A: Die physiologische Ebene:

Kernthema ist auf dieser Ebene die technische Fertigkeit und Perfektion im Ausführen der Aikido Techniken. Die Fähigkeit Aikido Techniken korrekt, effizient und flexibel, entsprechend der jeweiligen gegenwärtigen Situation, auszuführen. Die didaktische Kernfrage ist: Mit welchem Training- und Methodenaufbau kann ich als Trainer bestimmte Techniken bestmöglich vermitteln?

2.2 B: Die psychologische Ebene:

Kernthema ist die persönliche Entwicklung des Trainierenden, also Fragen nach Beweggründen, Motivation und persönlichen Zielsetzungen, aber auch nach Demotivation, Vorbehalten, Einwänden und Ängsten. In diesen Bereich fallen auch die Fragen nach Gestaltung der Trainer – Trainierenden Beziehung und die der Trainierenden untereinander. Die didaktische Kernfrage ist hier: Mit welcher Trainingsgestaltung, welchem Beziehungs- und Rollenangebot als Trainer kann ich für die konkret anwesenden Trainierenden einen (emotionalen) Raum schaffen, in dem zielgerichtete Entwicklung möglich wird?

2.3 C: Die philosophische Ebene:

Kernthema ist die ethische, soziale und gegebenenfalls auch spirituelle Entwicklung. Die didaktische Frage ist: Wie können die ethischen Prinzipien und Einstellungen, das Menschenbild und das Verständnis von Mensch und Umwelt des Aikido vermittelt werden?

Es gibt keine allgemeingültigen Regeln, Richtlinien oder Methoden, wie diese Inhalte didaktisch „RICHTIG“ zu vermitteln sind. Dazu sind wir Menschen zu individuell und

unterschiedlich. Keinesfalls ist aber die Auswahl der didaktischen Trainingsgestaltung beliebig oder sollte zufällig sein.

Eine bewusste, reflektierte und im Idealfall evaluierte Trainingsgestaltung ist eine der Mindestanforderungen eines ÖAV Aikido Trainers.

Im Folgenden sind einige Erkenntnisse, Modelle und Theorien zur Didaktik angeführt. Sie sollen wie gesagt als Hilfe bei der Reflexion des Aikido Trainings und der eigenen Entwicklung als Aikido Trainer dienen.

3 ; Lehren:

Die Frage der Lehre beinhaltet Überlegungen zum Rollenselbstverständnis des Trainers, der Beziehung zwischen Trainer und Trainierenden sowie der Setting Gestaltung, in der gelehrt wird. Am bekanntesten ist wohl die Einteilung in autoritäres, kooperatives, demokratisches und egalitäres Rollenverständnis. Das kann als bekannt vorausgesetzt werden.

3.1 Rolle als Trainer

Traditionell kann folgende Unterscheidung in Rolle und Beziehungsdefinition angeführt werden: Sensei, Meisterschüler, Sempai, Schüler.

3.1.1 Sensei – Schüler:

Der Sensei hat sich im Idealfall in allen drei Ebenen (A-C siehe oben) zur Meisterschaft entwickelt und ist dem Schüler alleine durch seine Anwesenheit und sein Tun Vorbild in allen Belangen. Der Schüler wird in der Rolle des unhinterfragenden Lernenden gesehen. Heute ist Sensei eine Ehrenbezeichnung für Aikido – Meister und steht diesem ab dem 6. Dan zu. Auf die Beziehungsgestaltung hat dies keinen unmittelbaren Einfluss mehr.

3.1.2 Sempai:

Der „Ältere“, das Senioritätsprinzip, bezieht sich einerseits auf das tatsächliche Lebensalter, andererseits auf die Zeit als Trainierender. Sempai ist somit jeder, der vor dir mit dem Training begonnen hat. Traditionell war der Sempai somit der Ältere und Fortgeschrittenere. Vom Jüngeren war besonderer Respekt dem Sempai entgegenzubringen.

Der Sempai als Meisterschüler hat die Technik soweit perfektioniert, dass er diese selbständig unterrichten darf.

Der Sempai als Älterer, Höhergraduierter, kann den Sensei oder Meisterschüler kurzzeitig für das Abhalten von Trainingseinheiten vertreten.

Heute gibt es im ÖAV keine einheitliche Sichtweise der Frage wie Senioritätsprinzip, Graduierung und Vereinsengagement zu bewerten und behandeln sind. Es liegt in Deiner Verantwortung als Trainer, wie Du diese Thematik für Dich gestaltest, z.B. bei der Begrüßung zu Beginn des Trainings.

Die Frage nach dem Rollenverständnis kann nur jeder für sich (immer wieder) stellen und beantworten. Dabei reicht das Spektrum von „unhinterfragbaren“, „unfehlbaren“ Meister über den erfahreneren und kompetenteren Trainer bis zum gleichberechtigten Übungspartner oder mehr oder weniger kompetenten Vertretungstrainer. Die Übergänge sind fließend.

Das Rollenverständnis bezieht sich sowohl auf die Frage der gesamten Trainingsgestaltung als auch auf die jeweils individuelle Beziehungsgestaltung mit dem jeweiligen Trainingspartner.

Inwieweit die japanischen, traditionellen Rollenbilder Sensei, Sempai, Meisterschüler (bzw. das was wir über diese Traditionen zu wissen glauben) bei der Definition des eigenen Rollenverständnisses als Trainer hilfreich sein können, wird wohl individuell unterschiedlich sein.

4 Besonderheit des Aikido Settings

Unter Besonderheiten des Aikido verstehe ich jene Bereiche, die Aikido als solches auszeichnen und charakterisieren. Einzelne dieser Bereiche gibt es auch in anderen Künsten oder Entwicklungswegen (Do).

4.1 Abfolge der Übungen, Rituale und Etikette

Die Aikido Trainingseinheit als Setting für die Lehre ist durch bestimmte Charakteristika zu einem gewissen Grad definiert: Für die Abfolge der Übungen, Rituale und Etikette einer idealtypischen Aikidoeinheit siehe Anhang 1.

Ein weiteres Charakteristikum ist die große didaktische Gestaltungsfreiheit der Trainer in der konkreten Durchführung des Trainings. Dennoch stellen die Abfolge der Übungen (Meditation, Atemübungen, Vorbereitungsübungen, Partnerübungen etc.), Rituale (Verbeugungen, Definition von Beginn und Ende der Einheit etc.) und die Etikette (Verhalten im Training, korrekte Ausrüstung etc.) einen Orientierungs— und Bezugsrahmen für den Aikido Trainer dar.

4.2 Besondere körperliche Nähe

Eine weitere Besonderheit (gibt es auch in anderen Kampfkünsten) stellt die zum Teil besondere körperliche Nähe zwischen den Trainingspartnern dar. Dabei werden die kulturellen und individuellen Grenzen überschritten und man erlaubt dem Trainingspartner einen an Körperstellen zu berühren, die ansonsten nur sehr intimen Freunden, Familienmitgliedern oder Liebespartnern vorbehalten sind (z.B. am Hals). Dies kann vor allem am Anfang für bestimmte Trainierende eine beachtliche Hürde darstellen, nicht zu vergessen, dass diese Nähe ja durch einen physischen Angriff provoziert wird.

Etikette und Rituale bilden den Rahmen, der die Sicherheit bieten soll, dass diese Nähe möglich wird. Letztendlich sind dies didaktische Unterstützungen für den Trainer, in dessen Geschick und Verantwortung es liegt, eine emotionale Stimmung auf der Matte zu fördern, die ehrliches Trainieren möglich macht.

Des Weiteren bedingt diese Nähe, dass man den Trainingspartner nicht nur optisch und taktil (durch den Tastsinn), sondern auch olfaktorisch (durch den Geruchssinn), wahrnimmt. Daraus ergibt sich ein gewisses Maß an hygienischen Notwendigkeiten. In diesem Zusammenhang kann es (zugegeben in Ausnahmefällen) zu gleichsam „erzieherischen“ Anforderungen bzw. Aufgaben für den Trainer kommen.

4.3 Das Lehrsystem „Alles für Alle“

Eine Besonderheit im Aikido, und damit verbunden als besondere didaktische Herausforderung für den Trainer, ist, dass es für das Erlernen der Techniken (Ebene A, ebenso wie für B und C) keinerlei Regelwerk, Abfolgervorschriften oder ähnliches, gibt. Es existieren keine formalen Regeln oder Voraussetzungen wann welche Techniken zu

unterrichten sind. Ebenso gibt es keine „Geheimtechniken“, die erst ab einer bestimmten Graduierungen unterwiesen werden.

So unterscheiden sich Anfängertrainings oder Fortgeschrittenentrainings auch viel mehr in der Didaktik „wie“ unterrichtet und trainiert wird als „was“ unterrichtet wird. Vielmehr wird Aikido in der Regel nach dem Prinzip „Alles für Alle“ unterwiesen. Das heißt, alle trainieren die gleichen Techniken miteinander (Fortgeschrittene, Anfänger, Große, Kleine, Schwere, Leichte, Männer und Frauen). Dass dabei kein „Einheitsbrei“ vermittelt wird, sondern diese Unterschiedlichkeit und Verschiedenheit als Ressource und Bereicherung für jedes Trainingsniveau genutzt werden kann, liegt sicherlich vorwiegend in der Verantwortung jedes Trainierenden. Aber auch hier hat der Trainer durch die Wahl seines didaktischen Vorgehens wesentlichen Einfluss die Trainierenden zu unterstützen, damit sie dieses Verständnis entwickeln und umsetzen können.

Unter Wahrung des Prinzips „Alles für Alle“ hat der Trainer die Freiheit das Setting zu definieren, von Training mit bestimmten Gruppen bis zum Einzelunterricht.

4.4 Kein sportlicher Wettkampf

Dass es keine Wettkämpfe in Aikido gibt, hat vielfältige Auswirkungen auf das Training. Ein unmittelbarer Effekt für die Aikido Didaktik ist, dass es für den Trainer keine Notwendigkeit gibt, sich (ausschließlich) auf die optimale Förderung der Talentiertesten, Befähigten oder Besten zu konzentrieren, sodass diese so viele Wettkämpfe wie möglich gewinnen. Vielmehr kann er die optimale Förderung aller am Training Teilnehmenden in seinen didaktischen Fokus stellen.

4.5 Der Hakama

Das Tragen des Hakama, sowie dessen Farbe, wird mit unterschiedlichsten Voraussetzungen (Graduierungen) in den diversen weltweiten Aikido Vereinen verknüpft.

Die Historie besagt, dass ursprünglich alle Trainierenden, also auch Anfänger in der ersten Stunde, im Dojo von O Sensei einen Hakama als Teil der korrekten Kleidung tragen mussten. Im Zuge des Weltkrieges wurde Stoff und damit der Hakama sehr teuer und O Sensei wurde gebeten, für Anfänger eine Ausnahme zu erlauben.

Im ÖAV besagt eine ungeschriebene Regel, dass Trainierende bei Lehrgängen den Hakama tragen sollen, sobald sie das Ukemi einigermaßen beherrschen. Die konkrete Handhabung in den Vereinen des ÖAV liegt beim Trainer. Offizielle Empfehlungen der Fachkommission gibt es meines Wissens nicht.

4.6 Die Prüfungen

Wer im ÖAV welche Prüfungen abnehmen darf ist klar geregelt. Wie die Prüfungen durchzuführen sind und welche Fähigkeiten für welche Kyu Graduierung zu überprüfen sind, liegt im Wesentlichen in der Verantwortung der Trainer. Eine inhaltliche Prüfungsrichtlinie wurde von Tamura Sensei in seinem Buch „Etikette und Weitergabe“ Seite 90-91 veröffentlicht.

4.7 Die Waffen

Wie es keine Systematik der Techniken in Aikido gibt, so gibt es auch keine Waffenschule im Sinne einer formalen und verbindlichen Ablaufstruktur bzw. Kata. Sehr wohl aber entwickeln Trainer ihre (eigenen) Kata und unterrichten auch diese. Die Waffen im Aikido sind somit

nicht Selbstzweck, sondern vielmehr „pädagogisches“ Werkzeug um Aikido zu vermitteln und das Verständnis und die Praxis zu vertiefen.

4.8 Die Effizienz der Techniken

Eine Besonderheit des Aikido ist, dass die Techniken in ihrem ursprünglichen Wesen nicht dazu dienen, einen Gegner zu verletzen oder größtmöglichen Schmerz oder physischen Schaden zu verursachen, sondern ihn (in der Regel durch Genickbruch) zu töten. Die besondere Leistung von O Sensei bestand darin, dass er nicht die Techniken änderte (wie dies im Kampfsport der Fall ist) sondern die Zielsetzung der Ausführung in das genaue Gegenteil umkehrte. Statt den Gegner auszuschalten ist nun größtmögliche Sicherheit für Angegriffenen und Angreifer Ziel der Technik.

Die Ausweitung des Schutzes von Leben und Gesundheit für den Angegriffenen auch auf den Angreifer wird in vielen Kampfkünsten heute auf der philosophischen und psychologischen Ebene (B und C) unterrichtet. Im Aikido ist dies auch in der physiologischen Ebene A, im Ausführen der Techniken durch umleiten und führen der Angriffsenergie, Trainingsinhalt und dem unmittelbaren leiblichen Erleben und Erfahren zugänglich.

4.9 Die Aikido Reaktion auf einen Angriff

Die „natürliche“ Reaktion auf einen Angriff ist ein komplexes psychophysiologisches, reflexhaftes, teils angeborenes, teils erlerntes Aktivierungsgeschehen. Dies ermöglicht Schutzverhalten, in der Regel in Form von Flucht, Gegenangriff oder Erstarren/Totstellen, wie sie auch im Tierreich zu finden sind. Physiologisch wird der Körper durch Aktivierung der Muskulatur, Hormonausschüttung, Blutdruckerhöhung etc. in Alarmbereitschaft versetzt. Emotional wird dies von Wut, Angst, Panik, Paralyse etc. begleitet.

Im Aikido besteht die Antwort auf den Angriff entgegen dieser Verhaltensmuster in einem nahezu gegenteiligen Verhalten. Das Ausführen der Aikidotechnik (siehe Anhang 3) ist gekennzeichnet durch die Elemente: korrekte Haltung, entspanntes Herangehen, Aufnehmen und Verschmelzen mit der Angriffsenergie, um diese umzuleiten und sich von ihr zu lösen unter Wahrung der Aikidoprinzipien (Gewalt- und Widerstandslosigkeit etc. siehe Anhang 4). Ausgeführt soll dies mit emotionaler Ausgeglichenheit und natürlichen Bewegungen (siehe auch Bewegungslehre Absatz 11) werden.

4.10 Spaß

Wenn auch von unterschiedlichen Trainern verschieden betont, so ist Spaß, die Freude an der Bewegung, dem gemeinsamen Tun und dem gemeinsamen sich Entwickeln ein Charakteristikum des Aikido. Spaß am Lernen ist dabei durchaus Teil eines ernsthaften Trainings. Spaß ist nicht mit unachtsamem Herumblödeln zu verwechseln. Spaß kann auch die (emotionale) Anspannung durch die körperlichen Angriffe in der Trainingssituation entlasten.

5 Lernen

Im Folgenden sind verschiedene Lernmodelle kurz vorgestellt, wobei Vor- und Nachteile angedacht werden. Auch hier ist die Intention nicht, ein Modell als das Beste oder Richtige zu propagieren, sondern Reflexionshilfe und Anregung für Erweiterung des Handlungs-Repertoires der Trainer anzubieten.

5.1 Lernen am Modell:

Lernen am Modell, durch Nachahmung, stellt einen der fundamentalsten sozialen Lernvorgänge dar. Im Aikido ist dies eine sehr betonte Lernform, indem der Trainer vorzeigt, wie Techniken korrekt auszuführen sind.

Vorteil:

Dies ist eine sehr vertraute Lernform, die wir alle seit frühester Kindheit, immer wieder anwenden.

Nachteil:

Alles was der Trainer tut kann als Modell zum Lernen dienen. Es ist für den Trainer nicht von vorne herein klar, worauf die Trainierenden tatsächlich ihre Lernaufmerksamkeit legen. (Dies wird gerne vom Trainer übersehen, weil es für ihn sehr klar ist, dass die Trainierenden von ihm die Technik „abschauen“).

Ein weiterer Nachteil besteht in dem Umstand, dass nicht tatsächlich das Modell gelernt wird, das real gezeigt wird, sondern jenes, das die Trainierenden, die Beobachter, glauben zu sehen. Das Beobachtete unterliegt einerseits einem individuellen WahrnehmungsfILTER, der sich aus Faktoren wie Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, aktueller emotionaler und physiologischer Befindlichkeit, Erfahrung etc. zusammensetzt. Andererseits unterliegt das Beobachtete physikalischen Wahrnehmungsverzerrungen. Indem sich zwei Objekte zueinander bewegen (Uke und Tori) kann die Frage der Perspektive des Beobachters zu unterschiedlichen Wahrnehmungen führen. (Ein Phänomen das beim Zug fahren oft beobachtbar ist, wenn es schwer fällt zu erkennen, welcher von zwei Zügen sich bewegt.).

5.2 Lernen durch Versuch und Irrtum

Das Lernen durch Probieren, Versuchen, Experimentieren und Fehler machen stellt ebenfalls einen fundamentalen Lernvorgang höherer Lebewesen dar. Auch diese vertraute Lernform hat im Aikido wesentliche Bedeutung und wird bei den Partnerübungen trainiert.

Vorteil:

Dies ist eine sehr existenzielle Lernform, die unmittelbar unserer leiblichen Erfahrung zugänglich ist.

Nachteil:

Einmal falsch eingelernte Lösungen sind schwierig zu korrigieren.

5.3 Lernen durch Einsicht, Verstehen

Lernen durch Verstehen zieht die Fähigkeit zu Denken in den Fokus. Das heißt, das Lösen von Aufgaben oder Problemen und Konflikten erfolgt durch Analysieren, Nachdenken, Reflektieren und Vorstellungskraft. Es werden Handlungsalternativen entworfen, bewertet und abgewogen.

Lernen durch Einsicht bezieht sich auch auf das menschliche Bedürfnis nach Verstehen und Erklärung für sein (miteinander) Tun.

Vorteil:

Es wird die Fähigkeit zu denken aktiviert und in den Lernprozess eingebunden. Es lassen sich die Ebenen B und C direkt fokussieren.

Nachteil:

Wenn Verstehen und Einsicht nicht als Ganzheit aus Denken und Tun verstanden wird, kann es zur Intellektualisierung kommen. Gerade im Aikido ist ein Verstehen, z.B. das Prinzip der Widerstandslosigkeit, ohne entsprechendes Handeln, z.B. im Ausführen einer Technik, wenig erstrebenswert.

5.4 Lernen durch Anerkennung/Zuwendung

Stark vereinfacht ist dies die Anwendung von Lob und Kritik als didaktisches Mittel.

Anerkennung stellt ein (psychologisches) Grundbedürfnis des Menschen dar.

Von bedingungsloser Anerkennung (Botschaften wie „Du bist“) spricht man, wenn die Anerkennung sich auf unser Sein, unser Selbst als menschliches Wesen, bezieht.

Bezieht sich Anerkennung auf unser Verhalten, unser Agieren im Bezug auf unsere Mitmenschen und Umwelt, spricht man von bedingter Anerkennung (Botschaften wie „Du bist, weil dugetan hast“).

Schwierig wird es, wenn bedingungslose mit bedingter Anerkennung verwechselt oder vermischt wird.

Jede Anerkennungsform kann prinzipiell für das Individuum positiv, entwicklungsfördernd, oder destruktiv, entwicklungshemmend, sein.

> Unbedingte Form der Anerkennung entwicklungsfördernd: z.B. „Ich mag Dich“, „schön, dass Du da bist“.

> Bedingte Anerkennung entwicklungsfördernd: z.B. „das hast Du gut gemacht“ (Lob), „das war nicht korrekt, versuch es einmal so“ (konstruktive Kritik).

> Entwicklungshemmende Formen von Anerkennung, bedingt und unbedingt: z.B. „Du bist unfähig“ „Du lernst es nie“ „das war völliger Blödsinn, „schon wieder falsch gemacht“.

Wir alle sind auf entwicklungsfördernde Anerkennung angewiesen. Wir haben eine Grenze an Aufnahmekapazität (z.B. für Kritik), sowie individuelle Filter welche Formen von Anerkennung wir von wem annehmen können.

Da Kritik in der Regel auch im Aikido verbalisiert wird, sind als Anhang 2 einige Feedbackregeln (Standards für erfolgreiches Feedback) angeführt.

Tatsächlich kann jedwedes Verhalten und jede Äußerung des Trainers vom Trainierenden als (entwicklungsfördernde oder entwicklungshemmende) Anerkennung aufgenommen werden.

Es macht daher Sinn, sich als Trainer bewusst zu überlegen, mit welchen Strategien ich Lob und Kritik vermitteln will.

Vorteil:

Anerkennung ist ein Grundbedürfnis, daher sind Lob und Kritik sehr effiziente Möglichkeiten Lernprozesse zu fördern und zu steuern.

Nachteil:

Aufgrund der individuellen Filter ist es nicht gesagt, dass die Äußerungen des Trainers auch so verstanden und aufgenommen werden, wie er es beabsichtigt hat. Dazu kommt, dass wir kulturell ziemlich destruktive Umgangsweisen mit Lob (fällt schwer anzunehmen) und Kritik (übersensibel) gelernt haben.

5.5 Lernen durch Erklärung

Lernen durch Erklärung stellt gewissermaßen ein Lernen aus der Erfahrung und dem Wissen anderer dar. Dabei erfolgt diese Vermittlung in der Regel verbal, durch Sprache, kann aber über alle Wahrnehmungskanäle erfolgen. In unserer Kultur ist im Prinzip das gesamte Schulsystem zentral darauf aufgebaut.

Vorteil:

Uns (aufgrund der Schulbildung) sehr vertraute Form der Vermittlung von Lerninhalten.

Erklären fördert Verstehen (siehe oben Punkt 5.3.) und ist gut geeignet als Ergänzung zu den angeführten Lernmöglichkeiten.

Nachteil:

Begrenzte Anwendbarkeit da gewisse Lerninhalte „nur“ durch eigene Erfahrung gelernt und verstanden werden.

Unter Aikidoka wird (der Mythos?) kolportiert, dass in Japan keinerlei verbale Erklärungen gegeben werden. Das bezieht sich vermutlich vor allem auf die Ebene A Vermittlung der Technik. Dahinter steht die (korrekte) Annahme, dass Aikido nicht durch Erklärungen alleine verstanden und erlernt werden kann. Die Annahme, dass Verstehen sich alleine durch ausreichend langes Lernen am Modell und Versuch - Irrtum einstellt, ist diskussionswürdig. O Sensei soll sehr lange verbale Ausführungen und Theoriestunden zu Aikido gehalten haben und auch so etwas wie Literaturstudium angeregt haben.

5.6 Neurophysiologie des Lernens, „Übung macht den Meister“

Aus der Neurophysiologie wissen wir, dass Lernen generell und das Lernen von Bewegungen im Besonderen, einen komplexen und differenzierten neurophysiologischen Prozess im Gehirn darstellt. Dabei können zwei Phasen (siehe auch Bewegungslehre) unterschieden werden, die einander bedingen. Das hat den bedauerlichen Effekt, dass Lernen nicht so funktioniert, wie wir das gerne hätten, nämlich als kontinuierlicher Entwicklungs- und Wachstumsprozess.

5.6.1 Die Erwerbsphase:

In dieser Zeit werden neue Lerninhalte aufgenommen und damit im Gehirn neue Verknüpfungsbahnen aktiviert. Dies ist die Phase, in der wir neue Erfahrungen machen, Neues lernen. Diese Zeit macht in der Regel Spaß und wird als Erfolg gesehen.

5.6.2 Die Konsolidierungsphase:

In dieser Zeit müssen die neu entwickelten Verknüpfungsbahnen eingeübt und gefestigt werden, bevor neue Verknüpfungen wieder möglich werden. Dies ist die Zeit des Übens, in der kaum Entwicklung und Fortschritte zu bemerken sind. In dieser Zeit droht Üben langweilig zu werden. Es werden keine persönlichen Entwicklungspotentiale mehr erkannt und Motivation kann zum großen Thema werden.

Wichtig ist, dass beide Phasen erst zusammen den natürlichen Prozess von Lernen darstellen. Die Konsolidierungsphase stellt somit keine Pause im Lernprozess dar, in der nichts passiert, sondern ist die notwendige Einübungszeit, in der neurophysiologisch sehr Wesentliches „passiert“.

5.6.3 Erholung und Pausen

Die Konsolidierungsphase ist auch zu unterscheiden von einer weiteren physiologischen (und kognitiven) Notwendigkeit, der nach Erholung und Pausen.

Lehren ist somit nicht nur die Kunst der Vermittlung, sondern auch die Kunst der Pause und Erholung. Dabei ist die Gestaltung von Pausen und Erholungsphasen in und während des Trainings, bzw. der Trainingseinheit gemeint (und nicht auf die Zeit dazwischen).

Generell gilt, wenn der Trainer nicht in seinem didaktischen Konzept Pausen und Erholungsmöglichkeiten berücksichtigt, sorgen in der Regel die Trainierenden dafür (wobei es offen bleibt, ob dies dann in einer Weise erfolgt, wie sie der Trainer wünscht).

Vorteil:

Das Wissen und beachten um die neurobiologischen Prozesse des Lernens führt zu einem Verstehen der Phänomene und Bedürfnisse um Lerninhalte aufnehmen und verarbeiten zu können.

Nachteil:

Ein Nichtbeachten kann zu einem wesentlichen Erschwernis beim Erlernen werden, was das Erlernen von Aikido noch zusätzlich verkomplizieren würde.

5.7 Lernen als Fördern und Fordern

Lernen kann als die Kunst der Balance zwischen Fördern und Fordern verstanden werden. In der Erwerbsphase des Lernens werden eher Fordernde und in der Konsolidierungsphase eher Fördernde didaktische Maßnahmen sinnvoll angewendet sein.

Fördern und Fordern stellen sich ergänzende Vorgehensweisen dar, denn eine Unterforderung ist gleich Überforderung und umgekehrt die Unterforderung entspricht einer Überforderung.

Vorteil:

Ein Abstimmen von Fördern und Fordern auf den Trainierenden in seiner aktuellen Situation kann erheblich zur Motivation- und Leistungssteigerung beitragen.

Nachteil:

Wenn die Frage von Fördern oder Fordern nicht in Abhängigkeit der Trainierenden gesehen wird, sondern als Rollencharakteristikum des Trainers, indem er sich als Förderer oder Forderer versteht, weil dann zwangsläufig ein Aspekt zu kurz kommen wird.

5.8 Zielorientiertes Lernen

Zielorientiertes Lernen besteht aus drei Analyseprozessen.

5.8.1 Die Zielanalyse:

Kurz: Ein Ziel wird umso wahrscheinlicher erreicht wenn: * es Beobachtbar (eventuell Messbar) ist, * konkret und spezifisch („positiv“) formuliert ist, * in der eigenen Verantwortung liegt (als Ich-Satz formuliert), * angemessen (Ressourcenfrage) und realistisch (versus Wunschenken) ist, * eine individuelle Bedeutung, Nutzen, (Gewinn, Relevanz) hat, * eine Zeitperspektive (Termin) mit Evaluation hat und * eine Belohnung für die Zielerreichung beinhaltet.

5.8.2 Die Ausgangsanalyse:

Das ist die „Ist Situation“, die Ausgangsbedingungen, von denen aus das Ziel angestrebt und analysiert wird. Gegebenenfalls kann hier auch eine zusätzliche „Historische Analyse“ Sinn machen, die Frage nach der Entstehungsgeschichte zur Ist Situation. Ebenso können bisherige Lösungsversuche und die Bedingungen zur Aufrechterhaltung der Ist Situation analysiert werden.

5.8.3 Die Weganalyse oder Methodenanalyse:

Hier werden die zeitlichen Umsetzungsschritte und die dafür notwendigen methodischen Maßnahmen und Mittel erarbeitet. Häufig werden Evaluations- bzw. Rückmeldungsschleifen definiert um Abweichungen vom Zielfahrplan erkennen und korrigieren zu können.

Vorteil:

Zielorientiertes Lernen stellt eine sehr effiziente Methode zur Erreichung von Lernzielen dar.

Nachteil:

Es kann vergessen werden, dass „der Weg bereits das Ziel ist“. Immer wieder gab es Aikidoka, die sehr motiviert, engagiert und effektiv ihr Ziel, zum Beispiel den ersten Dan zu erreichen, verfolgten. Als sie dann tatsächlich die Dan Prüfung bestanden hatten, stürzten sie buchstäblich in eine Sinnkrise, und manche von ihnen beendeten leider ihr Training.

5.9 Lernen als lebenslanger Entwicklungsprozess

Erfreulicherweise hat auch die Entwicklungspsychologie erkannt, dass wir Menschen ein Leben lang die Fähigkeit besitzen zu lernen und dies auch tatsächlich tun. Allerdings brauchen verschiedene Altersstufen (Generationen) unterschiedliche Didaktik. Bei Kindern und dem Kindertraining ist dies wohl bekannt und einleuchtend. Aikido ist auch für ältere Menschen gut geeignet, bedarf aber einer angepassten Didaktik. Dies kann für den Grundsatz „Alles für Alle“ eine beträchtliche Herausforderung darstellen.

Vorteil:

Die Bewusstheit lebenslang dazulernen zu können hilft, offen zu bleiben für Neues.

Nachteil:

Erstarren im Entwicklungsprozess.

6 Die Traditionelle Didaktik

Die traditionelle Didaktik in Aikido war geprägt durch die Beziehung zwischen Meister (Sensei) und Schüler (Uke Deshi). Der Schüler wohnte im gemeinsamen Haushalt mit dem Meister und war nicht nur während des Trainings, sondern die ganze Zeit, mit und um diesen. Er war sozusagen Bestandteil der Familie des Meisters. In Europa gab es ein ähnliches Ausbildungssystem im Mittelalter im Rittertum (Knappe) und den Handwerkskünsten.

7 Aspekte einer modernen Aikido Didaktik

Im Folgenden versuche ich einige Qualitätsmerkmale für Aikido Trainer zu formulieren, wie sie aus den bisherigen Ausführungen abgeleitet werden könnten.

Ein Aikido Trainer, der moderne Aikido Didaktik anwendet, ist meiner Ansicht nach bewusst und flexibel im Umgang mit Lehre und Lernen. Die Gestaltung der Trainingseinheit, der Trainingsaufbau und die Trainingsplanung orientieren sich an der inhaltlichen Zielsetzung und an den anwesenden Trainierenden. Der Trainer versteht und reflektiert die unterschiedlichen Bedingungen für das Erlernen neuer Bewegungen und passt seinen Unterricht an die physiologischen, emotionalen und kognitiven Bedingungen der konkret anwesenden Trainierenden an.

In Abhängigkeit seiner Zielsetzung, auf welcher Ebene (siehe oben) er welche Inhalte vermitteln möchte, konzipiert er seine Trainingsplanung.

Es steht dem Trainer frei, für die Vermittlung gewisser Inhalte ein Setting außerhalb einer Trainingseinheit zu wählen. So kann er z.B. die Diskussion philosophischer Gesichtspunkte des Aikido auf ein Zusammensein nach dem Training verlegen. Dabei ist er sich bewusst, dass die drei Aikido Ebenen (physiologisch, psychologisch, philosophisch) drei Aspekte einer Einheit sind. Gerade Aikido ist besonders gut geeignet, diese Körper – Geist Einheit zu verstehen und leiblich, im Ausführen der Technik, zu spüren bzw. zu erfahren.

Der Aikido Trainer versteht es, auf der Matte einen emotionalen Raum zu fördern, der Lernen und ehrliches Trainieren unterstützt. Er achtet die Trainierenden, schützt Anfänger und körperlich Unterlegene, fördert Fortgeschrittene in einem vertieften Verständnis, sodass alle Anwesenden die Möglichkeit zu lernen haben. Unter der Wahrung des Prinzips „Alles für Alle“ stimmt er seine Interaktionen auf den jeweiligen Trainierenden ab.

Unter Berücksichtigung der Aikido Prinzipien wahrt und tradiert der Aikido Trainer Rituale und Etikette aus einem Verständnis heraus. Die Aikido Techniken sind im historischen Kern hocheffiziente Anwendungen im Kampf. Das heißt sie sind nicht konzipiert um zu verletzen oder Schaden anzurichten, sondern um Gegner auszuschalten. In dieser Effizienz liegt die Herausforderung der Weiterentwicklung der Kampfkunst Aikido. Einen Angreifer sicher und ohne Verletzung zu Boden zu geleiten, ohne dass Angreifer oder Angegriffener irgendeinen körperlichen Schaden nehmen.

Eine weitere Besonderheit der Techniken ist, dass sie korrekt ausgeführt unabhängig von Körpergewicht, Körpergröße und physischer Stärke des Angreifers funktionieren. Darin besteht eine besondere Herausforderung an den Trainer, denn natürlich können Bewegungsabläufe, die wie Aikido Techniken aussehen, mit Kraft und Gewalt ausgeführt werden. Dabei ist es am Anfang für körperlich besonders starke- oder eher schwache Menschen oft sehr schwer eine korrekte Technik zu spüren und damit zu verstehen. Die Gestaltungs- und Variationsvielfalt der Aikido Techniken spiegelt sich in der didaktischen Freiheit des Trainers bei der Durchführung des Trainings wieder. Letztendlich entspricht diese Gestaltungsfreiheit der Unterschiedlichkeit und Variationsvielfalt des Menschen.

Wie bereits erwähnt stellen die Aikido Prinzipien (Haltung, Position, Atmung, Gleichgewicht, Energie, Ästhetik usw.), die Etikette und Rituale den Bezugsrahmen dar, in dem der Trainer seine didaktische Freiheit entwickeln kann. Sie stellen Orientierungsrahmen für Trainer und Trainierende dar und bieten dadurch Schutz vor Beliebigkeit.

8 Strukturelle Qualitätsmerkmale

Neben der Selbstverständlichkeit der persönlichen Verantwortung zur Weiterbildung jedes Trainers organisiert der ÖAV Veranstaltungen, die als strukturelle Qualität für Aikido Trainer und Training zu sehen sind.

Dabei hat der Austausch zwischen den Trainern große Bedeutung. Ein Trainer sollte seine persönlichen Probleme und Sinnkrisen nicht mit seinen Trainierenden austragen, sondern Unterstützung im Austausch mit anderen Trainern finden. Ebenso ist das Austragen von Konflikten und Meinungsunterschieden zwischen Trainern über ihre Trainierenden kein Zeichen von Kompetenz. Die Möglichkeit zu formellem Austausch auf der Matte und bei Sitzungen, und zu informellem Austausch, ist wichtig.

Der Trainerlehrgang in Niederöblarn ist eine seit Jahren bewährte Einrichtung, die diese Möglichkeiten bietet.

Weitere Einrichtungen der Qualitätssicherung im ÖAV sind der Übungsleiterlehrgang, die Danvorbereitungskurse und der Danprüfungslehrgang. Last, aber selbstverständlich not least sind der Haut Niveau - und der jährliche Lehrgang mit Tamura Sensei zu erwähnen sowie die vielen Lehrgänge mit österreichischen und ausländischen, hoch graduierten, Trainern.

9 Anhang

9.1 Anhang 1: Schematischer Ablauf einer Aikido Einheit

(aus: Dirnberger, R, 1998. „Kampfkunst (Aikido) – Psychotherapie (Transaktionsanalyse)“ In: Transaktionsanalyse in Theorie und Anwendung – Gesammelte Schriften Hrsg.: Institut für Transaktionsanalytische Psychotherapie).

ABLAUF EINER AIKIDO EINHEIT

Vorbereitung: Umziehen, Schmuck ablegen, Hygiene (z.B. geschnittene Fingernägel)

Im DOJO

Betreten des Übungsraumes mit Verbeugung in Richtung Kamiza

ev. gemeinsames Auflegen der Matten
(Traditionell Reinigung der Matten und Auskehren des Dojo)

Matte betreten mit Verbeugung
(ausgezogene Sandalen bereitstellen)

in Reihe Knien (Seiza) Konzentration (Meditation)

gemeinsame Verbeugung aller vor Kamiza
Verbeugung zwischen Trainer und Trainierenden

VORBEREITUNGSÜBUNGEN

ATEMÜBUNGEN (Bewegungsmeditation, Zentrieren ...)	DEHNUNGSÜBUNGEN	Gleichgewichts-und Raumübungen	Aufwärmen, Lockern, Durchbewegen des Körpers
---	-----------------	-----------------------------------	--

Roll - und Fallübungen
Schritt - und Gangübungen

PARTNERÜBUNGEN (Training der Techniken)

ABLAUF: Vorzeigen des Trainers
Auffordern des Partners durch Verbeugung
je vier Mal (2 rechts/2 links) Ausführen der Technik dann Rollenwechsel
Abschluss mit Verbeugung

Freies Training (freie Technikwahl)
Mehrere Angreifer

Kokyo Ho

Atemübungen

Seiza

Verbeugung vor Kamiza
Verbeugung mit verbalisiertem Dank zwischen Trainer und Trainierenden

Zusammenlegen des Hakama, ev. gemeinsames Wegräumen der Matten
Duschen

Eventuell: après bei gemeinsamem Umtrunk

9.2 Anhang 2: Feedbackregeln:

A: Feed – Back geben (Die Kunst, Feedback so zu geben, dass es vom Adressaten verstanden und angenommen werden kann):

- Formulieren Sie das Feedback als direkte Ich - Du Botschaft in direkter Ansprache des Betreffenden.
- Seien Sie in ihrem Feedback so konkret und beschreibend wie möglich und vorsichtig mit Interpretationen.
- Ein Feedback sollte so aktuell als möglich am betreffenden Geschehen gegeben werden unter Berücksichtigung des rechten Zeitpunktes, dann wann es nützlich, hilfreich ist.
- Überprüfen Sie die Angemessenheit, das Ausmaß und die Formulierung Ihres Feedbacks (Das wichtigste Feedback kann durch inadäquate Formulierung zerstört werden.)
- Überprüfen Sie, ob Ihre Kritik konstruktiv formuliert ist und das Verhältnis von kritisierendem zu anerkennendem Feedback.
- Überprüfen Sie, wie Ihr Feedback angekommen ist, ob und wie es verstanden wurde.
- Überprüfen Sie gegebenenfalls, ob ein Feedback von Ihnen erwünscht oder erbeten ist.
- Teilen Sie gegebenenfalls Ihre Motive für das Feedback mit
- Überprüfen Sie Ihre Motive und Urteilsfähigkeit bezüglich des Feedbacks und dem Feedbackempfänger.
- Bedenken Sie, jeder Mensch hat ein beschränktes Ausmaß an Aufnahmekapazität für kritisierendes und anerkennendes Feedback.
-

B: Feedback Empfangen (Die Kunst aus einem Feedback bestmöglichen Nutzen zu ziehen):

- Bitten/fragen Sie jene nach Feedback, von denen Sie es wollen.
- Sagen Sie konkret, worüber Sie Feedback wollen
- Fragen Sie konkret nach anerkennendem Feedback, sorgen Sie so dafür, dass Feedback nicht nur wichtig für Sie ist, sondern Ihnen auch gut tut.
- Überprüfen Sie, was Sie gehört haben, fragen Sie gegebenenfalls nach, wie der Feedbackgeber was gemeint hat und was er beabsichtigt oder erwartet, dass Sie mit dem Feedback machen.
- Vermeiden Sie, zu argumentieren oder sich zu verteidigen
- Überprüfen Sie, welche Bedeutung das Feedback für Sie hat und entscheiden Sie dann, ob Sie es annehmen oder ablehnen.
- Bedanken Sie sich für Feedback
- Teilen Sie ihre Reaktionen auf das Feedback gegebenenfalls mit.
- Teilen Sie gegebenenfalls dem Feedbackgeber mit warum Sie was mit dem Feedback machen werden (annahmen, ablehnen), diskutieren Sie nicht, unterstützen Sie den Feedbackgeber ihrerseits mit Feedback.
- Achten Sie auf ihre Grenzen (auch Ihre Aufnahmekapazität ist begrenzt).
-

9.3 Anhang 3 Aikido-Technikablauf

AIKIDO - TECHNIKABLAUF						
Aufrechte HALTUNG	HERAN-GEHEN	AUF-NEHMEN	VERSCH-MELZEN	(Um) - LEITEN	LÖSEN	Aufrechte HALTUNG
aus ICH	und DU	wird	WIR	um im Transformationsprozeß	der Bewegung im Bewegt - Sein	ICH auf einer neuen Erlebensebene zu Sein! Und DU?
geistig - psychisch - körperlich Wachsamkeit im „Hier und Jetzt“ sein Realitäts-bezogene Einschätzung der Situation sich Positionieren Standpunkt einnehmen - vertreten	Durch Öffnung eintreten der Herausforderung stellen annehmen durch Annähern eindringen in Situation und Partner KEINE passive Erwartungshaltung	durch akzeptieren zulassen das, was da ist aktiv - so viel ich vertragen - verarbeiten kann in bewältigbare Dimension setzen Portionieren KEIN alles oder nichts	EINS werden, zu meinem machen Vereinigung der Gegensätze, der Energien aus zwei entgegengesetzten Bestrebungen wird eine gemeinsame Sache Übernahme der Bewegungsintention	Kreisbewegung aus Gleichgewicht bringen mit Konflikt, Energien tanzen NICHT manipulieren dagegenarbeiten	loslassen, abgeben, sich trennen Neutralisation der Angriffenergie Wurf, Bodenfixierung Wahlfreiheit über das Wie	
Für alle Phasen gilt eine entspannte dynamische Flexibilität und Zentriertheit						

9.4 Anhang 4 Aikido Prinzipien

AIKIDO - PRINZIPIEN:

- ÿ KÖRPER - GEIST EINHEIT (als Ganzheitsprinzip des Menschen)
- ÿ eine korrekte HALTUNG (als umfassender Ausdruck impliziert):
 - .. Körperliche Haltung (gerade, aufrecht, entspannt)
 - .. Geisteshaltung (wachsam, bewusst, „Im Hier und Jetzt Sein“)
 - .. Emotionelle Haltung (ausgeglichen, ruhig)
 - .. Einstellung (konzentrierte Unbekümmertheit, bescheiden und respektvoll)
 - .. Denken (zuversichtlich, positiv, Problem als Herausforderung)
 - .. (Eigen-)Verantwortung (für Einstellung, Aktionen, Reaktionen und Unterlassungen)
 - .. Lassen können (Gelassenheit, verlieren können)
 - .. Wachstumsbereitschaft (Lernbereitschaft, sich einlassen)
- ÿ korrekter RAUM (Position, Distanz) - ZEIT - GRENZEN (Als definierter und faktischer Bezugsrahmen des Menschen zwischen sich und dem Anderen)
- ÿ GEWALTLOSIGKEIT (Gewalt erzeugt wieder Gewalt als destruktiver, unproduktiver Problemkreislauf)
- ÿ WIDERSTANDSLOSIGKEIT (als Prinzip des Annehmens, Offenheit, ohne Selbstaufgabe)

- ÿ ANNEHMEN - VERSCHMELZEN - LOSLASSEN (Abgeben) (als universeller Kreislauf des Lebendigen)
- ÿ DYNAMISCHES GLEICHGEWICHT (als umfassender Ausdruck impliziert):
 - .. Im Gleichgewicht sein (Zentriertheit, Erdkontakt, Stabilität durch Flexibilität)
 - .. Das Gleichgewicht aufgeben können (sich fallen lassen können)
 - .. Aus dem Gleichgewicht bringen können (durch Wissen und Übung als Option)
- ÿ Freiheit durch AKTIVITÄT - FLEXIBILITÄT und WEICHHEIT (als Antithese zu ausgeliefert sein, nichts (Neues) tun können)
- ÿ NUTZUNG DER RESSOURCEN (FREIHEIT) (Freiheiten nützen statt in Angriff - Problem „verbeißen“)
- ÿ ES GIBT KEIN ZURÜCK (als universelles Prinzip der Gerichtetheit alles Zeitlichen)
- ÿ MANÖVRIEREN (UM - LEITEN) statt Manipulieren (eingehen auf die Intention des Anderen, ohne die Eigene zu verleugnen oder aufzuzwingen)
- ÿ ERKENNEN - WAS IST (WAHRNEHMUNGSSCHULUNG als umfassender Ausdruck impliziert, als Bedingungen für zielgerichtetes, situationsangemessenes Verhalten):
 - .. Äußere Realität
 - .. Innere Realität - Selbstwahrnehmung
 - .. Bedürfnisse und Beziehungen
- ÿ korrekte ATMUNG (ruhige, tiefe, gleichmäßige Bauchatmung; Atmung als energetisches Potential)
- ÿ KREIS - SPIRALE (Symbol und konkrete Verhaltensmöglichkeit als Ausdruck der Ganzheit)

Anhang 3 und 4 aus: Dirnberger, R. 2000 „Psychotherapie und Kampfkunst: Teil 1 Transaktionsanalyse und Aikido“ In: Zeitschrift für Transaktionsanalyse in Theorie und Praxis, Nr. 1/2, Jahrg.17. S.39-57.
Dieser Artikel kann u.a. unter www.dirnberger.co.at nachgelesen werden.