

Aikido-Schule Langenthal – Kampfkunst und Selbstverteidigung für alle

Der Name Aikido wird aus drei sinjapanischen Schriftzeichen geformt (合気道, Ai «Harmonie», Ki «Lebensenergie», Do «Lebensweg») und kann daher in etwa als «Weg zur Harmonie der Kräfte» übersetzt werden. Da es im Aikido keine Wettkämpfe gibt, gilt die Disziplin als reine Kampfkunst. Wie in den Budokünsten Judocho üblich, gibt es auch im Aikido ein Prüfungsprogramm und die dazu entsprechenden Gradulierungen (Kyu-Grade, Dan-Grade). Shihan Fritz Heuscher (6. Dan Aikikai) leitet das Dojo an der Gaswerkstrasse 66a in Langenthal und gibt gemeinsam mit seiner Frau Martina (4. Dan Aikikai) sowie fünf weiteren Trainern sein Wissen an seine Schüler weiter.

Die Beweggründe, eine Kampfkunst zu erlernen, können vielfältiger Natur sein. Vielleicht ist man fasziniert von der Einheit von Körper und Geist in Form spiritueller Harmonie, der Körperbeherrschung mit fließenden Bewegungen oder man kam einmal in eine Situation, wo andere gewalttätig wurden und man sich hilflos fühlte. Bei Fritz Heuscher war es von allem etwas. Er jedoch wurde er von einer Töfflbande verprügelt, dieser Ohnmacht, die er gegenüber der erfahrenen Gewalt verspürte, wollte er nie mehr ausgesetzt sein und darum entschloss er sich, Selbstverteidigung zu erlernen. Erste Erfahrungen sammelte er mit Judo und Jiu Jitsu, bis ihm ein damaliger Freund Aikido nahebrachte. Sein erster Trainer wurde der Appenzeller Willi Frischknecht im Aikido-Club Hertsau. Bei den Anfängen des Aikido in der Schweiz nahm

1969 von ihm in Hertsau die kulturelle Vereinigung «Association Culturelle Suisse d'Aikido» begründet, welche er vier Jahre lang präsiidierte. Fritz Heuscher war bei der Druck von der Kampfkunst des Kleinen Mannes, der seine Gegner mit natürlich leichten und anmutig aussehenden Bewe-

gungen durch die Luft warf, dass es bei ihm war geweckt, Fritz wollte, dass es bei ihm auch so einfach aussieht. 1976 begann er zu trainieren. Da es damals noch nicht viele Dojos gab, die Aikido anboten, praktizierte er seinen Sport jeden Tag in einer an-

deren Stadt in der Ostschweiz. Dabei erlebte er stets auch viel Hilfsbereitschaft durch andere, wie er erzählt. Denn auf dem Weg zum Meister gehört auch das Weitergeben von Wissen dazu, denn damit vertiefen sich auch die eigenen Fähigkeiten weiter. Der Job war es dann schliesslich, welcher Fritz Heuscher 1979 in den Oberargau nach Hutwil führte. Damals gab es lediglich in Bern eine Aikido-Schule und so entstand die Idee, selbst ein Dojo zu eröffnen. 1977 wurde dann ein japanischer Aikido-Lehrer von der ACSA (Kulturelle Vereinigung der Schweiz für Aikido – Aikikai Schweiz) angestellt, um die Trainer in der Schweiz zu fördern. Einmal im Monat fand Masatomi

«Das Geheimnis von Aikido liegt nicht darin, wie du deine Füsse bewegst, sondern wie du deinen Geist bewegst. Ich unterrichte euch nicht eine Kampfkunsttechnik, ich unterrichte euch nichts (Begründer der modernen japanischen Kampfkunst Aikido)»

«Das Geheimnis von Aikido liegt nicht darin, wie du deine Füsse bewegst, sondern wie du deinen Geist bewegst. Ich unterrichte euch nicht eine Kampfkunsttechnik, ich unterrichte euch nichts (Begründer der modernen japanischen Kampfkunst Aikido)»

sondere in dieser Kampfkunst ist auch der

nings zu leiten und selbst weiterhin zu praktizieren, sind noch vier weitere Dinge möglich, wobei das Erreichen der letzten Stufe ein lebenslanger Prozess sein soll. Neben den Graden werden auch Titel vergeben, wobei Shihan (Grossmeister der Kampfkunst) der bedeutendste ist und man ihn nur von japanischen Zentradojo verleihen bekommen kann. Fritz Heuscher bezeichnete dieser Titel besonders viel, er wusste nun, dass er nach 42 Jahren die gewünschte Leichtigkeit beim Kampfen erreicht hat. Neugierig, selbstkritisch und lernhungrig ist er nach wie vor, der Lernprozess hört beim Aikido nie auf. Das Besondere in dieser Kampfkunst ist auch der

individuelle Ausdruck jedes Kämpfers. Da es keinen Wettkampf gibt, ist Selbstreflexion wichtig, man ist gefordert sich selbst von aussen vorhaben ist. Der richtige Ort für Freigeister, wie Fritz Heuscher erzählt, davon gebe es hier viele. Dieser Sport ist für

geeignet. Da man hier die Kraft zu dosieren lernt, wird man auch feinfühiger, Empathie im Umgang mit anderen ist sehr wichtig. Denn Ziel des Aikidos ist es, einem Angriff dadurch zu begegnen, dass man die



Die beiden Trainer Martina Heuscher (4. Dan Aikikai) und Jürg Bammert (3. Dan Aikikai) zeigen eine Übung vor.

Angriffskraft leitet und es dem Gegner unmöglich macht, seinen Angriff fortzuführen, dies geschieht vor allem durch Wurf- und Halbertechniken.

Der Aikidoka versucht in der Regel, den Angreifer nicht zu verletzen, sondern ihn in eine Situation zu führen, in der sich dieser beruhigen kann. Somit soll dem Angreifer die Chance gegeben werden, Einsicht zu erlangen und von einem weiteren Angriff ab-

zusehen, man strebt den geistigen Sieg über einen Gegner an, was aber nicht heisst, dass ein Aikidoka nicht über das Können verfügt, einen Angreifer erheblich zu schädigen. Weil man in der Kampfkunst lernt, wie man den Einklang von Körper, Seele und Geist erreicht, hilft einem das Wissen auch sonst im Leben weiter. Fritz Heuscher sagt, dass es vor allem auf die Regelmässigkeit des Trainings ankommt, bereits einmal die Woche bringt schon viel. Für ihn war es dann auch konsequent, die erlernten Prinzipien in anderen Lebensbereichen und im Beruf anzuwenden. Nach einer Kaderausbildung im Bereich Marketing konnte er 1992 eine Kader-Teilzeitstelle beim Schweizerischen Roten Kreuz übernehmen. Nach einer Mediatorenausbildung war er auch als Konflikttrainer bei Schulklassen tätig. Das war für ihn 1:1 wie Aikido, einfach mit anderen Werkzeugen, denn auch in der Kampfkunst geht es darum, Konflikte möglichst effizient zu lösen. Und manchmal kann man mit ihr sogar die grosse Liebe finden. So lernte Fritz seine Frau Martina in Utrecht an einer Aikido-Veranstaltung kennen. Sie kam dann 2004 aus Tschechien in die Schweiz und ist mittlerweile einer der erfolgreichsten Aikido-Trainerinnen in Langenthal. Wer nun Lust bekommen hat, einmal an einem Probetraining teilzunehmen, ist jederzeit willkommen und kann sich mittels E-Mail an info@aikido-langenthal.ch oder telefonisch unter der Nummer 079 448 17 51 anmelden.

Weitere Informationen zur Aikido-Schule Langenthal und zu angebotenen Kursen oder Veranstaltungen finden Sie unter: www.aikido-langenthal.ch

Text und Bilder: Bianca Ott