

Aikido und Achtsamkeitstraining mit Jugendlichen

VON DER SUCHE NACH DER INNEREN STÄRKE

Der Weg in ein eigenständiges Leben ist für manche Jugendliche schwerer als für andere. Sei es, weil sie mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen leben, sei es, weil sie in einem instabilen familiären Umfeld aufwachsen. Gerade diese jungen Menschen brauchen einen Ausgleich, der sie auf der Suche nach sich selbst unterstützt und die eigene Kraft und Liebendigkeit erkennen lässt. Projekte, wie die von Ute Schwarzmayr und den Baltimore Boys, zeigen, dass Aikido, Yoga und Meditation Grenzgängern helfen können, in die eigene Mitte zu kommen.

von Verena Ramsel



Jugendliche erlernen beim Aikido-Training neue Fähigkeiten.

Kampfkunst mit Jugendlichen, die geistig beeinträchtigt sind – ist so etwas denn überhaupt möglich und sinnvoll? Ute Schwarzmayr kann beides mit einem klaren „Ja“ beantworten. Seit 15 Jahren unterrichtet sie in Salzburg Aikido, eine japanische Kampfkunst, bei der es darum geht, mit der Bewegungsenergie des jeweils anderen zu arbeiten. Es gibt dabei keine Wettkämpfe, keine Gewinner oder Verlierer, nur ein gemeinsames Üben und Wachsen. Vor drei Jahren hat sie gemeinsam mit Norman Frenzke zwei Aikidogruppen für Jugendliche in Hohenfried gestartet. Hohenfried ist eine Hilfseinrichtung für geistig behinderte Menschen in Bayrisch Gmain.

Die Übungseinheit mit den Jugendlichen läuft im Grunde wie jedes andere Training ab. Der Körper wird aufgewärmt, geschmeidig gemacht und dann folgt die Arbeit miteinander. Die Herausforderung für die Trainer besteht darin, absolut authentisch zu sein. „Alles in der Arbeit mit Jugendlichen läuft viel direkter ab. Keiner macht aus Höflichkeit mit“, sagt Ute Schwarzmayr, „Deshalb ist es auch wichtig, die Gruppe zu begleiten, präsent zu sein, wahrzunehmen, was gerade gebraucht wird.“ Einmal brauchen die Jugendlichen mehr Struktur, ein anderes mal mehr Raum, um sich frei entfalten zu können. Sie rollen ab, stehen auf, werfen, werden geworfen und stehen wieder auf. Es sind mehr als Übungen, es sind Metaphern für das Leben:

Wenn man hinfällt, rappelt man sich wieder auf. Im Aikido darf man nicht nur scheitern, es gehört vielmehr dazu – zum Training und zum Leben. Die Jugendlichen lernen durch das Üben neue Bewegungsmuster und eine andere Haltung, körperlich wie auch geistig. Gerade bei den Prüfungen merkt Ute Schwarzmayr, wie stolz und mit welchem Selbstwert die jungen Menschen das Gelernte präsentieren.

Im Zuge der Aikido-Friedenswoche im September haben sich die Erwachsenengruppe von Ute Schwarzmayr aus Salzburg und die Gruppe der Jugendlichen aus Hohenfried zu einem gemeinsamen Training getroffen. Die Aikidoka aus Hohenfried waren durch die gemeinsame Arbeit extrem ermutigt und selbst überrascht, wie viel sie schon können. Und die Salzburger fühlten sich ebenfalls bereichert. „Bei denen muss man so echt sein!“ Das gemeinsame Trainieren wird auf alle Fälle wiederholt.

Einen ähnlichen Ansatz in der Arbeit mit jungen Menschen verfolgen die Baltimore Boys. Sie eröffnen Jugendlichen aus schwierigen Verhältnissen mit Achtsamkeit und Yoga einen Weg zu sich selbst. Begonnen hat alles vor zwölf Jahren. Damals wollten Ali und Atman Smith sowie Andres Gonzalez, drei junge Männer aus Baltimore, in ihrer Nachbarschaft, die geprägt war von Kriminalität, Gewalt und Drogen, einen gesunden Entfaltungsraum für Jugendliche schaffen. Sie fingen an, Meditations- und Yogaklassen am Nachmittag anzubieten und ihre Vision von einem guten Miteinander an die Jugendlichen weiterzugeben. Der Anfang war zäh, die Resultate jedoch beeindruckend. Die erste Gruppe bestand aus Jugendlichen, die nur Ärger machten und ständig Verweise bekamen. Von dieser Gruppe schafften fast alle den Schulabschluss, fanden Jobs und bauten stabile Beziehungen auf. Auch als sie nicht mehr in der Gruppe waren, praktizierten sie weiterhin

die Entspannungsübungen und hielten den Kontakt zu ihren drei Lehrern aufrecht. Viele der ehemaligen Schüler sind inzwischen selbst Achtsamkeitslehrer und leiten täglich Gruppen mit Jugendlichen an. Die Achtsamkeits- und Yogaübungen helfen den jungen Menschen dabei, ihre Körperlichkeit und ihr Innenleben wieder wahrzunehmen und sich nicht von den eigenen Gedanken und Emotionen treiben zu lassen. Konkret heißt das, „ich muss nicht mehr zuschlagen, wenn ich ärgerlich bin. Ich bemerke, dass ich wütend bin, setze mich hin und atme.“ Dadurch erkennen sie schneller jene Gedanken und Gefühle, die den Stress verschärfen, und können so entscheiden, ob und in welcher Form sie auf den Reiz von außen reagieren wollen. Mit ihrer „Holistic

Life Foundation“ haben die Baltimore Boys mittlerweile ein umfassendes Programm für gefährdete Jugendliche erarbeitet. Sie sind in ganz Amerika, und seit kurzem auch in Europa unterwegs. Letztes Jahr waren sie zwei Tage in der Mittelschule in Maxglan und haben dort Yoga und Achtsamkeit an alle Schulklassen vermittelt. Im Juni kommen sie mit ihrem Programm „Love, Peace & Breathe“, für ein fünfjähriges Lehrertraining wieder.

Wie die Welt im Außen ist, lässt sich nicht steuern – sehr wohl aber die Art und Weise, wie wir mit unseren Gefühlen und Gedanken darauf reagieren. Achtsam und gelassen zu werden und zu bleiben, ist keine leichte Herausforderung – aber eine, die sich lernen lässt. <<



STECKBRIEF

NAME Verena Ramsel
IST Trainerin beim moment, freie Journalistin und Lektorin
VERSUCHT weniger zu suchen und mehr zu sehen, was da ist



Erfolgreich „gecacht“: Daniel Haas auf der Seceda in Südtirol.

Hightech-Schnitzeljagd

ÜBER STOCK UND STEIN

von Katrin Schmolz

Ihr Hobby führt die „Geocacher“ oft an ungewöhnliche Plätze, an denen sie mit Hilfe von GPS-Koordinaten nach versteckten Gegenständen Ausschau halten. Jedes gefundene Versteck bedeutet ein Pünktchen mehr am digitalen Konto. Doch bei der Suche geht es um viel mehr als um eine sportliche Herausforderung.

Noch ein paar Schritte weiter nach links, vier Meter gerade aus, ein kurzer Blick aufs Handy – genau hier muss es sein. Mit freiem Auge ist das Plastikröhrchen im Baumstamm kaum zu erkennen, doch Daniel Haas weiß, wie er zu suchen hat. Schnell hat er den „Cache“ entdeckt, öffnet das Röhrchen, nimmt die kleine Schriftrolle heraus, die sich darin befindet, und trägt mit Kugelschreiber seinen Namen ein. Über tausend solcher Verstecke hat der 30-Jährige Niederösterreicher bereits entdeckt – laut Onlinestatistik sind es genau 1302. „Auf

die Anzahl kommt es mir aber nicht an, sondern auf die Erlebnisse, die ich damit verbinde, und die Menschen, die mich begleitet haben“, erzählt er.

Seit 2006 betreibt Haas „Geocaching“, eine Art „Hightech-Schatzsuche“. Der Grundgedanke dahinter ist es, in der Natur Gegenstände mit Hilfe von GPS-Koordinaten aufzuspüren und selbst welche zu verstecken. Meistens handelt es sich um ein Behältnis, in dem sich ein kleines Logbuch befindet, oft sind auch Tauschgegenstände beigelegt. >>

Ute Schwarzmayr
www.ute-schwarzmayr.at
Friedenswoche
www.aikipeaceweek.org/de
Holistic Life Foundation
www.hlifnc.org
Fortbildung Achtsamkeit mit Jugendlichen/
Lehrgang mit Zertifikat
www.projuventute.at

INFO