

Aikido-Training für Menschen mit MS **Erfahrungen von Teilnehmern**



Die Teilnehmer sind unterschiedlich durch die Krankheit betroffen. Von noch frei gehen können bis dahin, dass sie fast den ganzen Tag an den Rollstuhl gebunden sind.

Anmerkungen des Trainers Ronald Kügler, Aikido 5. Dan:

„Konzept und Ablauf des Trainings sind auf die unterschiedliche Ausprägung der MS abgestimmt. Wir haben deshalb zwei Trainingseinheiten: mittwochs nur im Sitzen, montags verstärkt im Stehen. Das Training enthält Yoga- und TaiChi-Elemente. Die Leitlinien kommen aus den Ideen des Aikido.

Für alle Aikido-Übenden gilt: **Freude an Bewegung zu erleben, ist wunderbar.“**

Sören (seit ca. 2 Jahren wöchentlich beim Training)

„Ich merke, dass ich in Bezug auf solche Sachen wie Aufstehen, sich Abfangen beim Fallen viel fitter geworden bin. Ich weiß nicht, ob ich schneller geworden bin oder einfach nur besser reagiere. Auch in Bezug auf die Hände meine ich, dass ich stärker und beweglicher geworden bin. ... Lasst euch nicht von irgendwelchen YouTube Filmen über Aikido abschrecken. Wir schmeißen uns hier nicht dauernd durch den Raum. Das Training ist genau auf unseren Bedarf zugeschnitten.“

Heike (seit ein paar Wochen beim Training)

„Ich komm hier her um meine Beweglichkeit auszuprobieren. Es ist schön etwas zu machen, wo ich den Rollstuhl nicht brauche. Der Körper ist nach dem Training aktiviert. Ich habe sonst immer kalte Füße – Nach den Übungen sind sie warm.“

Karen (seit ca. 2 Jahren wöchentlich im Training)

„Meine rechte Seite ist spastisch. Die Spastik entspannt sich bei den Übungen und über den Tag gesehen fühle ich, alles ist beweglicher. Der Arm, die Finger, der ganze Körper. Ich spüre durch das Training insgesamt mehr Wärme in mir, hab zum Beispiel warme Hände. Nach dem Training kann ich Bewegungen mit den Händen machen, die ich sonst nicht machen kann, besonders mit der betroffenen Hand. Gut finde ich auch, dass es mit einem Partner zusammen gemacht wird. Zum einen habe ich dadurch einen gewissen Halt, zum anderen bringe ich den Arm durch den Gegendruck, der erzeugt wird, auch höher. Ich fühle mehr Bewusstheit für den ganzen Körper und das alles miteinander zusammenspielt.“

Roswitha (seit ca. 2 Jahren wöchentlich beim Training)

„Die Bewegungen empfinde ich als angenehm, vielleicht auch, weil sie innerlich empfunden werden sollen und nicht nach außen gut aussehen sollen. Das gibt mir neue Ideen und macht mich offen. Das gemeinsam zu machen, erlebe ich als positiv. Die Bewegung hilft mir, nicht steif zu sein und hilft auch gegen die schlechte Laune, die manchmal da ist. Ich finde es toll, dass es beim Aikido eine Fülle an Bewegungen im Sitzen oder angelehnt an der Wand gibt, die den ganzen Körper umfassen, also auch Bewegung des Rumpfes. Es wird alles positiver, indem ich das ausnutzen kann, was geht. Der überhöhte Muskeltonus ist nicht mehr so schmerzhaft und das Gefühl unzulänglich zu sein ist nicht mehr so wichtig. Mein Resümee: Das Gefühl im Flow (Bewegungsfluss) zu sein, ist ja durch die MS stark eingeschränkt; aber hier, bei gewissen Übungen z.B. ikio in der Partnerübung, da geht das und das ist so schön wie Musik.“

Die ganze Welt des Sports