DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Aus Fehlern lernen wir – stimmt das denn?

„Wieder falsch! Der Fuß muss mehr nach hinten, der Arm höher, die Atmung passt nicht. Bleib entspannter, pass doch auf.“ Fehlermöglichkeiten gibt es im Aikido viele.

Ob wir nun Schüler oder Lehrer sind. Ständig musst du auf der Hut sein, alles richtig zu machen. Und sobald du in einem anderen Dojo, bei einem anderen Lehrer bist, geht es gefühlt wieder von vorne los. Nichts ist richtig. Zweifel, Unzufriedenheit, Resignation. „Da höre ich lieber wieder auf. Denen kann man es nicht recht machen und sowieso ist das alles zu kompliziert.“ Und wieder ein Mitglied weniger.

Vor allem im Aikido scheint die Gefahr sehr groß zu sein, dass Neulinge überfordert werden. Zum Ersten sind die technischen Bewegungsabläufe im Vergleich zu anderen Sportarten komplex, auch weil der Schüler mit unterschiedlichen Trainingspartner üben muss. Die Anzahl der Techniken ist nahezu unbegrenzt. Und da gibt es noch den oder die Trainer im Dojo, den oder die Trainer auf dem Zentraltraining, verschiedenste Lehrgangstrainer usw. Vor allem als Anfänger siehst du bei der gleichen Technik mehrere Ausführungsformen und wirst verunsichert. „Wie soll man da zu einem Ziel kommen, ein Erfolgserlebnis bekommen? Ich mache es ja ständig falsch.“ Richtig messbar wäre es in einem Wettbewerb. Aber den gibt es nicht im Aikido.

Zum Zweiten gibt es die philosophische Spezialität des Aikido: nicht kämpfen, keine Gewalt, den Angreifer als Partner sehen, die Kraft des Angreifers nutzen. So stand es auf dem Flyer und genau deshalb bin ich zum Aikido gekommen. Aber wie soll das gehen? Und warum erklärt mir das keiner so richtig? Schlimmer noch: So mancher Trainer scheint das anders zu sehen, geschweige denn, dass es in irgendeinem Training thematisiert wird.

Und zum Dritten noch etwas Grundsätzliches: Ich mache Sport, weil ich Freude und Erfolg haben will. Was ich nicht will, ist ständig auf meine Unvollkommenheit hingewiesen werden. Misserfolg und das Gefühl, nicht voranzukommen, das habe ich im täglichen Leben schon genug.

All das führt dazu, dass immer weniger sich diesen „Spezial-Aikido-Stress“ antun und sich stattdessen lieber eine „leichtere“ Sportart suchen, in denen sie Erfolge im Wettbewerb haben, kein kompliziertes philosophisches Beiwerk zu bewältigen ist und einfache Bewegungen auszuführen sind, die eine große Fehlertoleranz aufweisen. Schwimmen, Fahrradfahren, Fitness-Center … Und wieder ein Mitglied weniger.

Aus wissenschaftlichen Untersuchungen (Zeitschrift Gehirn&Geist,10/2024; Dem Fehlerteufel auf der Spur, Frank Luerweg) können wir Folgendes lernen:

- Der Mensch sucht nach einem positiven Selbstbild. Fehler bedrohen unser Selbstwertgefühl. Statt sich mit Fehlschlägen zu beschäftigen, stecken wir lieber den Kopf in den Sand und tun so, als hätten wir gar keinen Fehler gemacht.

- Einen Fehler zu bemerken ist die eine Sache; danach das Verhalten zu verändern, eine ganz andere. Aus Fehlern lernen wir nicht zwangsläufig und unmittelbar.
- Negative Rückmeldungen und bloßes Aufzeigen von Fehlern demotivieren. Der Lerneffekt ist dann gleich null.

Was kann der Verband/Verein/Trainer also in Bezug auf die Fehlerkorrektur tun, um mehr Menschen im Dojo zu halten?

- Reduziere die Fehlermöglichkeiten, indem du die Komplexität reduzierst. Überdenke deinen Trainingsaufbau!
- Reduziert die Trainer-Vielfalt für untere Kyu-Grade. Überdenke deine Lehrgangsauschreibungen mit den Teilnehmer-Zulassungen.
- Reduziere die Technikvielfalt. Nutze Zwischengürtel. Überdenkt die Prüfungsordnung.
- Vermittle Erfolgserlebnisse, schaffe ein positives Selbstbild, überprüfe die eigene Korrekturmethodik, lobe mehr als dass du kritisierst; motiviere. Überdenkt die Trainerausbildung.

Oder lasse alles so wie es ist. Geht mich nix an. Wird schon irgendwie weitergehen ...

Nix für ungut,

euer Leo Beck,
SLZ Buchschwabach e.V.