

## **Zur Jahreswende – einordnende Gedanken**

### **Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,**

zum Übergang in das neue Jahr möchte ich mich mit einigen einordnenden Gedanken an Euch wenden.

Die Jahreswende ist für mich kein Anlass für Bewertungen oder Vorsätze. Sie bietet vielmehr einen ruhigen Übergang, um innezuhalten und den gemeinsamen Rahmen unserer Arbeit im Gesundheits- und Rehabilitationssport bewusst in den Blick zu nehmen. Gerade dort, wo gesundheitliche Belastungen, unterschiedliche Voraussetzungen und individuelle Grenzen eine Rolle spielen, ist Orientierung oft hilfreicher als Zielvorgaben.

Auch wenn die medizinischen und persönlichen Lebenslagen sehr verschieden sind, verbindet uns im Gesundheits- und Rehabilitationssport ein gemeinsames Anliegen. Im Mittelpunkt steht nicht Leistung oder Fortschritt im klassischen Sinn, sondern die Unterstützung von Stabilität, Regulation und Belastungsverträglichkeit unter realistischen Bedingungen. Es geht darum, Sicherheit im eigenen Körper zu entwickeln, Anpassungsfähigkeit zu fördern und einen verantwortungsvollen Umgang mit den eigenen Möglichkeiten zu finden.

Aus gesundheitswissenschaftlicher Sicht steht dabei nicht die Steigerung von Intensität im Vordergrund, sondern die Fähigkeit des Organismus, angemessen auf Belastung zu reagieren, sich zu stabilisieren und nach Anforderung wieder in einen tragfähigen Zustand zurückzufinden. Diese Regulationsfähigkeit ist individuell verschieden, veränderlich und abhängig von körperlichen, psychischen sowie situativen Faktoren.

Entsprechend orientiert sich moderner Gesundheits- und Rehabilitationssport weiterhin an medizinisch definierten Ziel-, Kontroll- und Belastungswerten sowie an klaren Teilnahmevoraussetzungen. Innerhalb dieses fachlichen Rahmens liegt der Schwerpunkt der Übungsgestaltung jedoch nicht allein auf der Erreichung von Kennzahlen, sondern auf der Qualität von Regulation, Wahrnehmung und Bewegungsorganisation. Koordination, Atemökonomie und dosierte Belastung dienen dabei als zentrale Mittel, um Belastbarkeit sicher aufzubauen. Ziel ist es, Euch dabei zu unterstützen, Vertrauen in die eigenen körperlichen Prozesse zu entwickeln und die im Training erworbenen Fähigkeiten sinnvoll in den Alltag zu übertragen.

Deshalb werden Übungsformen bewusst so gestaltet, dass sie anpassbar sind, unterschiedliche Belastungsniveaus zulassen und nicht überfordern. Sicherheit, Nachvollziehbarkeit und langfristige Tragfähigkeit haben dabei Vorrang vor kurzfristigen Effekten. In diesem Zusammenhang möchte ich im Folgenden einige Überlegungen erläutern, die unsere Übungspraxis prägen und ihren fachlichen Hintergrund nachvollziehbar machen.

Seit dem Jahr 2020 verbinde ich meine Arbeit im Gesundheits- und Rehabilitationssport in Kooperation mit den entsprechenden Strukturen gezielt mit ausgewählten Elementen aus dem **Aiki-Dōin**, einer eigenständig ausgearbeiteten Praxisform. Diese Elemente sind in den bestehenden Rahmen eingebettet und werden angepasst, niedrighschwellig und verantwortungsvoll vermittelt.

Im Verlauf der gemeinsamen Arbeit ist deutlich geworden, dass körperliche Belastbarkeit allein nicht ausreicht, um langfristig Stabilität und Sicherheit im Alltag zu unterstützen. Neben messbaren körperlichen Parametern spielen auch Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, innere Haltung und der Umgang mit Belastung eine zentrale Rolle. Genau an diesem Punkt setzt der Orientierungsrahmen an, den ich als **Integrative Bewusstseinskultur** bezeichne (*Runte, eigene Begriffsprägung seit 2020*).

Die Integrative Bewusstseinskultur ist keine Methode und kein zusätzliches Trainingsprogramm. Sie beschreibt vielmehr, wie Bewusstheit als leiblicher, emotionaler, kognitiver, ästhetisch-phänomenologischer und ethischer Prozess verstanden werden kann. Ausgangspunkt ist die Einsicht, dass Regulation nicht nur auf körperlicher Ebene stattfindet, sondern immer auch Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und situative Orientierung einbezieht.

Bewusstheit wird dabei nicht als etwas Abgehobenes verstanden, sondern als die Fähigkeit, gegenwärtig wahrzunehmen, ohne sofort zu reagieren. Diese nicht-reaktive Präsenz kann dazu beitragen, Belastungen früher zu erkennen, Überforderung zu vermeiden und angemessener mit wechselnden Anforderungen umzugehen. Gerade im Gesundheits- und Rehabilitationssport unterstützt diese Form der Orientierung Sicherheit und erweitert Handlungsspielräume.

Ein weiterer Aspekt dieses Rahmens betrifft die Art und Weise, wie wir Unvollkommenheit und Verletzlichkeit wahrnehmen. Im Gesundheits- und Rehabilitationssport begegnen uns Grenzen, Schwankungen und Veränderungen ganz unmittelbar. Die Integrative Bewusstseinskultur versteht diese Erfahrungen nicht als Mangel, sondern als Teil einer Realität, die Aufmerksamkeit, Sorgfalt und Akzeptanz erfordert.

Dabei spielt auch ästhetische Sensibilität eine Rolle: die Fähigkeit, Einfachheit zuzulassen, das Nicht-Perfekte anzuerkennen und Stille oder Zwischenräume nicht als Leere, sondern als strukturierende Elemente von Wahrnehmung und Bewegung zu verstehen. In solchen Momenten kann sich eine Form von Staunen einstellen – ein offenes, nicht bewertendes Gewahrsein, das Wahrnehmung vertieft, ohne sie sofort einzuordnen oder zu kontrollieren. Gerade dort, wo nichts „optimiert“ werden muss, kann sich eine ruhigere, stimmige Form von Präsenz entwickeln.

Als Orientierungsrahmen hilft die Integrative Bewusstseinskultur dabei, Bewegung, Wahrnehmung und innere Haltung in einen sinnvollen Zusammenhang zu stellen.

Sie ersetzt keine medizinischen oder therapeutischen Konzepte, sondern ergänzt sie dort, wo es um Selbstwahrnehmung, Eigenverantwortung und eine tragfähige innere Ausrichtung im Umgang mit Belastung geht.

Um Missverständnisse zu vermeiden, ist mir an dieser Stelle eine begriffliche Einordnung wichtig. Zwischen diesem Orientierungsrahmen und der konkreten Übungspraxis liegt die Ebene der integrativen gymnastischen Bewegungskunst. Sie bezeichnet eine gesundheitsorientierte Form von Bewegung, in der gymnastische Prinzipien mit erfahrungs- und wahrnehmungsbezogenen Übungsweisen verbunden werden und so Orientierung in leiblich nachvollziehbare Bewegung übersetzt wird.

Aiki-Dōin ist innerhalb dieses Zusammenhangs eine konkret ausgearbeitete, eigenständige Praxisform. Es handelt sich um eine spezifische Ausprägung integrativer gymnastischer Bewegungskunst, in der die Prinzipien der Integrativen Bewusstseinskultur im Üben leiblich erfahrbar und vermittelbar werden. Die Praxis selbst besteht nicht aus Konzepten, sondern aus Bewegung, Atemlenkung, wahrnehmungsorientiertem Üben und leiblicher Selbstregulation. In dieser Form findet Aiki-Dōin Anwendung im gesundheitsorientierten Bewegungssport, in präventionsbezogenen Praxisfeldern und im Rehabilitationssport.

Vor diesem Hintergrund ist auch die Übungspraxis zu verstehen, die Ihr in den Gruppen erlebt. Aiki-Dōin ist keine zusätzliche Disziplin und kein Sonderprogramm, sondern eine gesundheitsorientierte Bewegungspraxis innerhalb des Gesundheits- und Rehabilitationssports. Atem, Bewegung und Wahrnehmung werden so miteinander verbunden, dass Regulation, Sicherheit und eine nicht-reaktive Präsenz unterstützt werden.

Aiki-Dōin ist weder Kampfsport noch Atemtechnik und auch keine meditative oder spirituelle Praxis. Die Bewegungen sind bewusst einfach, fließend und koordinativ gestaltet. Ziel ist nicht das Erlernen einer festen Form, sondern die Erfahrung von Bewegung als abgestimmtes Zusammenspiel von Atem, Haltung und Aufmerksamkeit. Die Form entsteht dabei nicht durch Vorgabe, sondern entfaltet sich im Üben selbst. Der Körper wird nicht isoliert trainiert, sondern als zusammenhängendes, regulatives System angesprochen.

Der Begriff Aiki bezeichnet in diesem Zusammenhang die Fähigkeit zu kohärenter, nicht-reaktiver Präsenz in Bewegung und Interaktion. Gemeint ist ein leiblich fundierter Prozess, in dem Wahrnehmung, Atemrhythmik, motorische Vorbereitung und situative Responsivität so integriert werden, dass Handlungsklarheit, Spannungsregulation und Bewegungsfluss erhalten bleiben. Dōin bezeichnet demgegenüber eine bewegungsbezogene Übungspraxis, in der Atemmodulation, koordinative Bewegung und achtsame Körperwahrnehmung zu einem regulativen Zusammenhang verbunden werden – ohne energetische Konzepte oder symbolische Zuschreibungen.

Manche Bewegungen – etwa ruhige, atemoriente Arm- oder Handbewegungen – wirken auf den ersten Blick ungewohnt. Sie dienen jedoch keinem äußeren Zweck und keiner Symbolik. Vielmehr ermöglichen sie es, viele Muskelgruppen einzubeziehen, Spannungsverläufe wahrzunehmen und die Verbindung zwischen Atmung, Bewegung und Gleichgewicht differenziert erfahrbar zu machen. Dabei werden sowohl eine stimmige Ausrichtung der Körpersegmente als auch die posturale Balancefähigkeit unterstützt – also die Fähigkeit, den Körperschwerpunkt innerhalb der Unterstützungsfläche zu halten. Diese Fähigkeit beruht auf dem Zusammenspiel visueller, vestibulärer und propriozeptiver Informationskanäle und ist für Sicherheit und Bewegungskoordination im Alltag von zentraler Bedeutung.

Eine fein abgestimmte Atemmodulation kann dabei vegetative Erregung beeinflussen, die motorische Vorbereitung unterstützen und zur psychischen Stabilisierung beitragen. In Verbindung mit koordinativer Klarheit fördert dies eine ökonomische Bewegungsorganisation, bei der unnötige Muskularbeit reduziert und Rhythmus sowie Stabilität unterstützt werden.

Gerade diese äußerlich einfachen, bewusst schlicht gehaltenen Bewegungen stellen häufig erhöhte Anforderungen an Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Selbstregulation. Ihr Anspruch liegt nicht in der Komplexität der Form, sondern in der feinfühlig genauen Ausführung und in der Fähigkeit, Spannung, Atmung und Bewegung sensibel aufeinander abzustimmen. Aus koordinations-, wahrnehmungs- und neurophysiologischer Sicht sind sie deshalb besonders wirksam, weil sie Regulation auf mehreren Ebenen zugleich ansprechen, ohne zu überfordern.

Gelegentlich wird der Eindruck geäußert, einzelne Übungen seien „esoterisch“. Dieses Missverständnis entsteht häufig in Kontexten, in denen ruhige, wahrnehmungsorientierte Übungsformen ungewohnt sind. Tatsächlich beruhen diese Übungsformen auf bekannten gesundheitswissenschaftlichen Prinzipien wie Wahrnehmungsschulung, interozeptiver Aufmerksamkeit, posturaler Kontrolle und dosierter Belastung. Sie kommen ohne energetische Vorstellungen, Rituale oder metaphysische Annahmen aus und zielen auf Regulation, Selbstwahrnehmung und Stabilität. In der Vermittlung ist mir dabei epistemische Redlichkeit wichtig: Aussagen werden zurückhaltend, überprüfbar und ohne spekulative Versprechen formuliert.

Manchmal wird auch das Üben in der Stille als ungewohnt oder als langweilig erlebt. Wenn einzelne Übungseinheiten in weitgehender Ruhe stattfinden, handelt es sich um ein Angebot, nicht um einen Zwang. Diese Form des Übens schafft Raum für Konzentration, Eigenwahrnehmung und eine ruhigere Verarbeitung von Bewegung und Atem. Sie unterstützt eine gegenwärtige Orientierung – einen Handlungs- und Wahrnehmungsmodus, der situativ präsent bleibt, ohne unmittelbar zu reagieren. Diese Fähigkeit ist zeitlich begrenzt eingeübt und kann auch im Alltag hilfreich sein.

Dass sich bestimmte Gedanken im Verlauf dieses Schreibens wiederholen, ergibt sich aus der Sache selbst. Themen wie Wahrnehmung, Regulation und Orientierung begegnen uns auf verschiedenen Ebenen zugleich – körperlich, erfahrungsbezogen und begrifflich – und lassen sich nicht auf einen einzelnen Aspekt reduzieren.

Zusammengefasst ist Aiki-Dōin eine Praxis, die darauf ausgelegt ist, Euch innerhalb der medizinischen und rehabilitativen Rahmenbedingungen zu unterstützen. Sie verspricht keine Effekte, sondern eröffnet Erfahrungsräume. Sie ersetzt keine Therapie und verfolgt keine Leistungsziele, sondern ergänzt den Gesundheits- und Rehabilitationssport dort, wo Wahrnehmung, Regulation und innere Orientierung eine tragende Rolle spielen.

Mir ist dabei wichtig, dass Absicht, Haltung und praktisches Handeln miteinander übereinstimmen. Diese Form von Integrität bildet für mich die Grundlage einer verantwortungsvollen Arbeit im Gesundheits- und Rehabilitationssport – ebenso wie die bewusste Vermeidung unnötiger Belastung in Denken, Sprechen und Handeln.

Zum Abschluss möchte ich Euch danken – für die gemeinsame Zeit, für Eure Aufmerksamkeit, für Eure Rückmeldungen und für die Bereitschaft, Euch auf einen Übungsweg einzulassen, der nicht immer vertraut ist, aber bewusst verantwortungsvoll gestaltet wurde.

Zum Übergang in das neue Jahr möchte ich Euch mit einem Abendgruß verabschieden, der mir in diesem Zusammenhang passend erscheint:

*Das Eine möchte ich Euch allen ans Herz legen  
Leben und Tod sind eine ernste Sache  
Schnell vergehen alle Dinge  
kein Verweilen kennt der Augenblick  
Darum seid ganz wach  
niemals achtlos  
und niemals nachlässig*

Zen-inspirierter kontemplativer Text, Verfasser unbekannt  
Überliefert in Textsammlungen zur Kontemplation und Zen  
Haus St. Benedikt, Würzburg

Ich wünsche Euch für die kommenden Tage eine ruhige Jahreswende und alles Gute für das neue Jahr.

Klaus Runte

*Jahreswende 2025/26*