

Aikido als Friedenskunst

Termin:	Fr., 28.11.2025, 18.30 h bis So., 30.11.2025, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	285 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	251132
Leitung:	Sonja Weißbacher, Irmela Neu

Aikido versteht sich nicht als Kampfsport, sondern zählt zu den gesundheitsorientierten Kampf- und Bewegungskünsten. Der Fokus liegt dabei auf *Kunst*, nicht auf Sport – denn es gibt keinen vergleichenden Wettbewerb im Sinne eines Gewinners und damit zwangsläufig eines Verlierers. Vielmehr bietet Aikido einen Lebensweg und damit die spannende Herausforderung, es ständig oder zumindest immer wieder mit sich selbst *aufzunehmen*, und dabei das hohe Potenzial in sich zu tragen, es in ernsthaften, von außen generierten Konfliktfällen nie anwenden zu müssen.

Gleichwohl ist es eine gut transformierbare, praxisbezogene Lebenskunst, zum Beispiel des *richtigen* Abstandes – nicht nur auf der Trainingsfläche – sondern vielmehr in der ständigen sozialen Interaktion. Es lehrt und schult, sich eines Konfliktes zu stellen, indem Bewegungsabläufe verinnerlicht werden, um aus einer *Angriffslinie* herauszutreten oder auch die damit verbundene Angriffsenergie aufzunehmen, diese zu lenken und zu neutralisieren, womit es als Konfliktmanagementmethode prädestiniert ist.

Der Workshop bietet Überblick in die Möglichkeiten dieser Bewegungskunst für den ganz persönlichen Lebensweg und die Möglichkeiten, die Prinzipien des Aikido auch im beruflichen Kontext zu nutzen und umzusetzen.

Eine Teilnahme ist für jeden gesunden Menschen möglich, unabhängig von Alter, Geschlecht und eventuellen Vorkenntnissen. Im Zweifelsfalle wird ein Vorgespräch mit den Workshopleiterinnen angeboten.

Nach praktischen Übungseinheiten ist jeweils eine Reflektion zur direkten Umsetzbarkeit vorgesehen. Geübt wird in einer überschaubaren Gruppe, barfuß auf Matten in bequemer Trainingskleidung.

[Flyer zum Herunterladen](#)

Weitere Informationen:

Sonja Weißbacher

Dr. phil., geb. 1967 in München, wohnt und wirkt in Wolfratshausen. Sie ist als Sozial- und Gesundheitspädagogin Koordinatorin eines Familienpatenprojekts, freiberuflich HeartMath-Coach und -Therapeutin und hat 21 Jahre lang als Dozentin an der Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen unterrichtet, wo sie unter anderem die wissenschaftliche Leitung der Gesundheitspädagogen-Ausbildung innehatte.

Seit ihrem 19. Lebensjahr unterrichtet sie Budokünste. Sie hat den 2. Dan in Taekwondo und den 5. Dan in Aikido und ist Vorstand und Trainingsleiterin des Vereins *Aikido im Oberland e. V.* Sie ist Trainerin für Selbstbehauptung und -verteidigung, speziell für Frauen. Es sind zahlreiche Artikel von ihr veröffentlicht worden. Zuletzt erschien ihr Buch *Sicher in unsicheren Zeiten* beim Tredition Verlag.

Irmela Neu

Prof. Dr. phil., geb. 1950 in Stuttgart, ist Sprachwissenschaftlerin und Politologin mit Schwerpunkt *Interkulturelle und Empathische Kommunikation* sowie Friedensforschung. Bereits als Jugendliche beschäftigte sie die Frage, wie innerer Friede zu erreichen sein kann. Nach Tanz und Yoga entdeckte sie die Kampfkunst Taekwondo und die Gesundheitslehren von Großmeister Seo Yoon-Nam (9. Dan im Taekwondo). Sie trainierte und unterrichtete in seinem Dojo, wobei sie den 3. Dan erreichte. An den Publikationen von *Meister Seo* war sie aktiv beteiligt. Darüber hinaus ist sie Trainerin für die *Grundübungen der Kraft* sowie für den *Herzkreis*; beide entstammen dem Formenkreis vom *Quan Dao Kung Fu*, die sie in eigenen Seminaren unterrichtet. Seit einiger Zeit trainiert sie Aikido, was eine Erweiterung der bisher erfahrungsuntermauerten Grundlagen darstellt, mit denen sie sich in zahlreichen Artikeln befasst hat. Zuletzt beteiligte sie sich mit einem Leitartikel im Buch *Kardiosophie*, das beim Tredition Verlag erschienen ist.

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/selbsterfahrung/aikido-als-friedenskunst>