

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Kampfkunst und Psychotherapie

Der Psychotherapeut Rainer Dirnberger hat ein Programm entwickelt, das die asiatische Kampfkunst Aikido mit Psychotherapie vereint.

VON DAGMAR WEIDINGER



13. JUN 2018

Herr Dirnberger, Sie sind Psychologe, Psychotherapeut und praktizieren seit mehr als 30 Jahren Aikido. Was hat Sie persönlich zum Aikido gebracht?

Dass ich aufs Aikido gestoßen bin, verdanke ich einem Zufall. Während meines Psychologiestudiums in den 1980er Jahren hatte ich diverse körperliche Probleme und wollte beweglicher werden. Ich war jedoch so pazifistisch eingestellt, dass ich mir zuerst unmöglich vorstellen konnte, je selbst eine Kampfkunst auszuüben. Damals gab es zwei Freunde, die mich zu einer Probestunde überredeten. Schon diese erste Stunde wirkte! Ich war erstaunt und begeistert zugleich – anstatt eines Kampfes gegeneinander erlebte ich die große Freude am gemeinsamen Training.

Was war das Erstaunliche?

Das Faszinierende an Aikido war für mich von Anfang an, dass die Prinzipien Gewaltfreiheit und Widerstandslosigkeit in einer effizienten Technik...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
