

<b>Zeitschrift:</b>	Curaviva : Fachzeitschrift
<b>Herausgeber:</b>	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
<b>Band:</b>	76 (2005)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	Warum ein 75-Jähriger Aikidounterricht gibt : "Im Notfall kann ich mich schützen"
<b>Autor:</b>	Kunz, Ananda
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-805160">https://doi.org/10.5169/seals-805160</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Warum ein 75-Jähriger Aikidounterricht gibt

# «Im Notfall kann ich mich schützen»

■ Ananda Kunz

**Er ist 75 Jahre alt und hat zwei künstliche Knieprothesen. Trotzdem trainiert Romolo Vicari zweimal wöchentlich – nicht im Altersturnen, sondern in der Kampfsportart Aikido. Und er gibt standfesten Unterricht.**

In hohem Bogen wirft der Grauhaarige einen jungen Mann auf die Matte. Zwei andere Männer trainieren neben ihnen, wie man Angreifer ausser Gefecht setzt. Stöcke schlagen aufeinander. Handgriffe werden geübt und Fehler von Trainer Daniel Zahnd korrigiert. Die Trainierenden setzen kaum Kraft ein. Sehr viel ist «gleitende» Technik im Spiel. Zwischen 20 und 75 Jahre alt sind die elf Männer, die am Samstagmorgen im Sport-Center Nippon\* Bern gemeinsam die Kampfkunst Aikido erlernen. Zwei Männer sind über 70 Jahre alt. Offensichtlich spielt das Alter hier keine Rolle.

Mit seinen 75 Jahren ist der Berner Romolo Vicari der Älteste. Im Aikido trägt er den zweiten «Dan». «Die Begeisterung für dynamische Bewegungsabläufe trage ich schon seit meiner Kindheit in mir», erklärt er. «Früher waren es Kunstturnen und Judo.» Doch zunehmende Rücken-

beschwerden zwangen ihn, sich einer anderen Sportart zuzuwenden. «Deshalb wechselte ich vor 40 Jahren zu Aikido.» Trotz zwei künstlichen Knieprothesen trainiert Vicari zweimal wöchentlich – und er gibt Unterricht.

## Das Maximale herausholen

Im September 2004 wurde ihm die zweite Knieprothese eingesetzt. «Ich wollte aber unbedingt wieder trainieren können. So übte ich bereits am Tag nach der Operation in der Physiotherapie.» Von da an sah man



Der pensionierte Kaufmann korrigiert die weniger erfahrenen Schüler, wo es nötig ist.

Fotos: ak

den rüstigen Rentner ständig auf dem Spitalflur herumspazieren. Zuerst an der Rollator-Gehhilfe, danach mit Stöcken, bis er wieder allein gehen konnte. «Heute absolviere ich täglich nach dem Aufstehen meine Bewegungsübungen für das Knie.»

Während des Trainings macht Romolo Vicari zwischendurch eine Pause, um sein Knie zu schonen. Dabei beobachtet der pensionierte Kaufmann die weniger erfahrenen Schüler und korrigiert sie, wo es nötig ist.

Mit einer kurzen Verneigung bedanken sich die Schüler für die Belehrung. Alle trainieren nach ihren körperlichen und technischen Möglichkeiten.

«Durch die Knieprothesen werde ich nicht mehr die normale Beweglichkeit der Gelenke erlangen.» Doch davon lässt sich Vicari nicht beeindrucken: «Ich werde weiter üben, um das Maximale herauszuholen. Je älter man wird, desto kleiner sind die Fortschritte. So setzt man sich im Alter natürlich andere Ziele als in jungen Jahren. Das hat seine Richtigkeit.»

### Kraft durch Wille und Disziplin

Die Ärzte sind über den schnellen Heilungsverlauf erstaunt. Der betagte Sportler selbst ist sich sicher, dass seine Rehabilitationszeit nur dank des trainierten Körpers und seines starken Willens so kurz ist. «Durch Wille und Disziplin kommt auch die Kraft.» Gerade im zunehmenden Alter seien die eigene Motivation und Willenskraft entscheidend für die Beweglichkeit und die damit verbundene Selbständigkeit. Fast nie ist Romolo Vicari krank. Und noch immer schafft er problemlos 30 Liegestützen hintereinander.

Doch nicht der Körper steht für ihn im Zentrum des Sportes: «Aikido ist ein Weg, Körper und Geist zu einen.» Die geistige Entwicklung und das Schärfen der Sinneswahrnehmung verlaufen parallel zum körperlichen Training.

### Die Kampfkunst Aikido

Aikido ist eine ostasiatische Kampfkunst, die Gewalt nicht mit Gegengewalt beantwortet, sondern danach trachtet, mit dem Gegner in "Einklang" zu kommen und ihn dadurch von einem weiteren Kampf abzuhalten. Aikido gilt somit als Weg zur Harmonie zwischen Mensch und Umgebung. «Ai» steht für «Harmonie, Liebe», «Ki» für «Geist, Wille, Energie», und «Do» ist ein Weg Körper und Geist zu einen. Im spirituellen Sinn bedeutet dies Einheit zwischen Körper und Geist, die im Einklang mit den Naturgesetzen stehen. In diesem Kampfsport passt man sich dynamisch an den Angreifer an, erschöpft ihn und neutralisiert seine Energie mit einem Wurf, einem Griff oder «Hebel». Wegen der vergleichsweise geringen Kraftanforderung gilt Aikido auch für Frauen als sehr geeignet. Zum Aikidotraining gehören auch Waffentraining mit Schwert, Stock und Messer sowie die Verteidigung aus der knienden Stellung.

(ak/hpr)

«Aikido lehrt, die ganze Umgebung vollumfänglich wahrzunehmen, vorauszudenken und sich selbst mit den eigenen Fähigkeiten richtig einzuschätzen.» Das Training mache ihn innerlich zufrieden. «Die Bewegung hilft mir, im Gleichgewicht zu bleiben und mich aufs Alter hin nicht gehen zu lassen. Es gibt mir Gelassenheit und Ruhe.»

Mehr zu denken gibt Romolo Vicari das Befinden von Bekannten bei Krankenbesuchen. Die Gefahr, sich in zunehmendem Alter gehen zu lassen, sei gross. Viele gerieten in einen Teufelskreis von Abhängigkeit, Krankheit, Depression und Hilflosigkeit. «Ich für meinen Teil habe Glück, dass es mir so gut geht. Und mit dem ständigen Training trage ich viel dazu bei, dass es so lange wie möglich so bleiben wird.»

### Hauptsache, man treibt Sport

Das Training für Körper und Geist bringt dem 75-Jährigen noch weitere Vorteile. Vor einigen Jahren rutschte er auf der Strasse aus. Nur dank reflexartiger, korrekter Abfederung und ausgefeilter Falltechnik blieb er unverletzt. Ein anderes Mal griffen ihn drei Spanier an. Ehe sie es sich versahen, lagen alle drei am Boden.

Er habe «nur die Energie der Angreifer ins Leere laufen lassen» erklärt Vicari bescheiden: «So, wie es im Aikido oft geübt wird. Im Notfall kann ich mich schützen. Das gibt mir auch im Alter ein Gefühl der Sicherheit.» Im Gegensatz zu vielen älteren Menschen bewegt sich Romolo Vicari in jeder Lebenslage angstfrei und selbstsicher.

Für ihn ist klar: Sportliche Betätigung ist in jedem Alter angesagt. Damit anzufangen sei nie zu spät. «Es spielt keine Rolle, welchen Sport, sondern dass man Sport treibt.» Ein Altersturnen könne genauso gut sein. «Körperliche Bewegung bringt auch eine grössere Beweglichkeit im Denken mit sich. Gleichzeitig hilft es, Stress abzubauen und innerlich entspannt zu sein.»

Mit den Letzten verlässt er die Trainingshalle. Problemlos bewältigt er zu Fuss die zwei Stockwerke zum Ausgang. «Auch im Alltag bieten sich viele Möglichkeiten, um ein Minimum an Bewegung zu erhalten. Anstelle von Aufzügen benutze ich Treppen.» Sagt es und macht sich auf den Heimweg. Zu Fuss – nicht mit dem Tram.

\* SCN Sport-Center Nippon, asiatische Kampfsportarten, Fitness-Gymnastik, Bubenbergplatz 8, 3011 Bern. Tel. 031 311 63 72, [www.nipponbern.ch](http://www.nipponbern.ch)