

Aikido und Gewaltprävention¹

Michael Andres

Inhaltsverzeichnis

1	Vorbemerkung	1
2	Was ist Prävention?	1
3	Selbstwirksamkeit als Schutzfaktor	2
4	Konflikte	3
5	Konflikte im Aikido	4
6	Zusammenfassung	5

1 Vorbemerkung

Aikido hat einen schweren Stand, es muss sich gegen die vielen verschiedenen Formen der Körperbewegungen behaupten, nicht nur den gesundheitsorientierten Formen gegenüber, sondern auch den unzähligen Kampfkünsten, die mit einer ähnlichen Herangehensweise der «Friedensarbeit» argumentieren, so dass es schwer fällt, den eigenen «Nähr- und Mehrwert» darzustellen - oder wie es heißt: zu kommunizieren. Im Streben nach Anschlussfähigkeit und Positionierung des Aikido fällt dabei oft das Schlagwort «Prävention». Aikido als gewaltfreie Kampfkunst sei für Prävention - wenn auch nicht für alles, doch zumindest und zuvörderst der Gewaltprävention - geeignet. Im Nachdenken über diesen fast naturalistisch wirkenden Konnex stellt sich die Frage, was gerade Aikido zu einer Prävention beitragen kann. Dieser Frage soll hier schlaglichtartig und abstrakt nachgegangen werden. Dabei gehen wir davon aus, dass es dies durch seine symbolhafte Struktur schafft, die einen Transfer auf Kontexte der «realen Welt» ermöglichen.

2 Was ist Prävention?

In einer ersten Betrachtung ist Prävention - im Gegensatz zur Behandlung - eine Verhinderung eines Problems (etymologisch leicht einzusehen «prä-venire, zuvorkommen»). Somit ist die Prävention futurisch orientiert. Die Adressaten sind Menschen, bei denen ein Problem noch nicht aufgetreten ist und dies auch so bleiben soll. Zugleich wird von

der Prävention eine Verhaltensmodifikation erwartet, so dass wir auf eine Paradoxie der Prävention stoßen: mit der Prävention wird versucht, einen gegenwärtigen Zustand so zu verändern, dass er bleibt wie er ist. Diese Paradoxie wird aufgelöst, indem nach den Ursachen für die Probleme gefragt wird. Prävention ist somit eine Ursachenbehandlung. Behandlung dagegen meint die Fokussierung auf eine bereits geschehene Tat und eine darauf folgende Handlung - z.B. eine Strafe für eine begangene Tat. Hier werden die Zeitstrukturen deutlich: die Behandlung legt ihren Fokus auf Vergangenheit, während Prävention auf Zukunft gerichtet ist und sich an Personen richtet, die in Hinblick auf das zu verhindernde Problem noch keine Geschichte haben. Dass sich hieraus schwerwiegende methodische Probleme ergeben, liegt auf der Hand, da mit entsprechenden Mitteln herausgefunden werden muss, welche Personen eher Probleme bekommen werden und welche nicht; dies geschieht über statistische Verfahren, um entsprechende Risikogruppen zu klassifizieren. Dabei ist die Zahl der Risiko-, aber auch Schutzfaktoren schier unermesslich, wobei zu beachten ist, dass Risikofaktoren in vielen Fällen unzureichend ausgebildete Schutzfaktoren sind und Schutzfaktoren mit der Abwesenheit von Risikofaktoren gleichgesetzt werden können. Diese Schutzfaktoren sind einerseits personell/individuell vorhanden, z.B. in Form einer hohen Frustrationstoleranz oder eines hohen Selbstbewusstseins etc. als auch strukturell (sozioökonomischer Status, sonstige Rahmen- und Lebensbedingungen). So dass Prävention entweder direkt an Menschen gerichtet werden kann, indem die Schutzfaktoren auf- und die Risikofaktoren abgebaut werden oder diejenigen Schutz- und Risikofaktoren beeinflusst werden, mit welchen die Zielpersonen in ihren sozialen Systemen konfrontiert werden. Wenn wir also präventiv arbeiten wollen, sind die Schutzfaktoren aufzubauen, bzw. die Risikofaktoren zu vermindern; zugleich sollten wir beachten, dass es zwei Wirkebenen der Prävention gibt.

3 Selbstwirksamkeit als Schutzfaktor

Es wird von einem Paradigmenwechsel innerhalb der Sichtweise von Krankheit und Gesundheit gesprochen; von einem krankheitsorientierten Weltbild (pathogenetische Sicht) mit einer Fokussierung auf Risikofaktoren und den entsprechenden Semantiken («Hören Sie auf mit...» usw.), kam es innerhalb der letzten Jahre zu einer Wende und einer ressourcenorientierten Sicht mit dem Salutogenese-Modell, in dem stärker die Schutzfaktoren beachtet werden. Dabei kommt es zu einer wesentlichen Erweiterung des Menschenbildes; Gesundheit wird ganzheitlich gesehen, mit den entsprechenden körperlichen, psychischen und sozialen Komponenten. Dabei ist der Mensch als handelndes Wesen in den Mittelpunkt der Überlegungen gerückt. Für die Entwicklung gesundheitsförderlicher Lebensweisen ist es von sehr großer Bedeutung, dass ein Mensch davon überzeugt ist, kompetent genug zu sein, um selbstwirksam handeln zu können. So dass nach unserer Meinung diese Selbstwirksamkeitskompetenz als unabdingbarer Schutzfaktor gesehen werden muss. Besonders in der heutigen funktional ausdifferenzierten Welt mit Ohnmachts- und Nichtigkeitserfahrungen werden diese Selbstwirksamkeiten massiv beschnitten und werden dann in anderer Form nachgeholt - der Extremsport ist ein Paradebeispiel für die Selbstermächtigung des Subjekts - aber auch alle Formen der Süchte können hier genannt

werden. So dass Prävention auch immer neben der Erweiterung von Kompetenzen die Selbstwirksamkeit des Subjekts fördern, unterstützen und ausbauen muss. Hier ist es nun lediglich ein kleiner Schritt, wenn wir sagen, dass der höchste Schutzfaktor die Sinnbejahung der eigenen Existenz und damit die Existenzberechtigung an sich oder in philosophischem Duktus: das Sein als höchster Schutzfaktor zählt. So dass die höchstmögliche und umfassende Prävention darauf ausgerichtet sein muss, das Sein personenorientiert im Sinne einer Sinn- und Seinsbejahung zu bestärken und strukturell die Ausschöpfungsmöglichkeit des Seins zu erhöhen.

4 Konflikte

Konflikte sind im menschlichen Handeln allgegenwärtig und besitzen zunächst positive Funktionen¹, sie

- machen Probleme bewusst
- stärken den Willen zur Veränderung und erzeugen den notwendigen Druck
- vertiefen zwischenmenschliche Beziehungen
- festigen den Zusammenhalt
- machen das Leben interessanter
- fördern die Kreativität
- lassen uns und andere besser kennen lernen
- führen zu besseren Entscheidungen
- fördern die Persönlichkeitsentwicklung

Entsprechend ihrer Allgegenwart sind sie in vielfältigen wissenschaftlichen Sichten Forschungsobjekte. Wir werden dies an dieser Stelle nicht angemessen würdigen können, sondern wollen uns auf individuelle Konflikte beschränken. Als Konflikt sehen wir mit Glasl² eine Interaktion zwischen zwei Parteien, die unterschiedliche Interessen zur gleichen Zeit durchsetzen wollen. Hierbei werden die Differenzen der Akteure deutlich, die sich beide im Recht glauben. Dies kennzeichnet die Grundstruktur eines Konfliktes, die sich dann in der Oberflächenerscheinung des Streits offenbaren kann. Die nicht ordnungsgemäß verschlossene Zahnpastatube führt zum Streit, der aber lediglich einen Konflikt auf einer tiefenwirksamen Ebene vertritt. Folgt man der Spirale der Tiefenstruktur etwas weiter, ergibt sich auch hier wiederum die philosophische Dimension der Anerkennung des Menschseins und der damit verbundenen Grundbedürfnisse. Werden diese Grundbedürfnisse nicht erfüllt und/oder anerkannt, entstehen Konflikte und Streits, die sich dann in einer Eskalationsspirale bis hin zur (sichtbaren) Gewalt destruktiv entladen können. Es lässt sich bereits erahnen, inwieweit Aikido hier deeskalierend wirksam werden kann.

¹Nach Berkel (1997) Konflikttraining. Konflikte verstehen, analysieren, bewältigen. Heidelberg.

²Vgl. Glasl (1997) Konfliktmanagement. Handbuch für Führungskräfte und Berater. Stuttgart.

5 Konflikte im Aikido

Die Konflikte im Aikido werden wir als symbolische Inszenierungen und so können sie durchaus als Handlungsvorlagen für «reale» Konflikte dienen. Symbolisch in dem Sinne, dass es im Aikido nicht darum geht, den Anderen durch Gewalt zu verletzen, sondern in bestimmten Rollen symbolische Handlungen (Angriff, Technik) vorzunehmen. Die beiden Konfliktparteien Uke und Tori stehen in Interaktion und haben beide die gegenseitig anzuerkennenden Grundbedürfnisse des menschlichen Seins und im konkreten Sinne des da-seins der physischen Existenz. Dieses Grundbedürfnis wird durch Uke begrenzt, indem er das Sein des Tori nicht anerkennt und durch einen Angriff die Räumlichkeit des Gegenüber vereinnahmen will. Welche Konfliktlösungen bleiben Tori? Zunächst wird das berühmte Flight or Fight Schema aktiviert. Erstens: Flucht, hierbei kommt es allerdings zu keiner Lösung, da der Konflikt verdrängt, verleugnet wird und es zu einem Kontaktverlust kommt, der zwar keine Verlierer, aber auch keine Gewinner kennt. Dass hierbei kein Lerneffekt im Sinne einer Konfliktlösungskompetenz auftritt, ist leicht einzusehen. Zweitens: Vernichtung. In körperlicher Form entsteht gewalttätiges Handeln, in sozialer Form Ausgrenzung, Mobbing, Krieg etc. Diese relativ unkomplizierte Form der Handlung ist inhuman, unumkehrbar und eine Negierung des menschlichen Gegenübers und der menschlichen Ideale. Um Missverständnissen vorzubeugen: in einer konkreten Gewaltsituation ist es durchaus angeraten und sinnvoll, Möglichkeiten der Flucht zu nutzen oder eben des Kampfes, um das eigene Leben zu verteidigen, doch dies wäre keine Präventionsleistung mehr. In diesem Artikel geht es um Konflikte, die symbolisch im Aikido transzendiert und transformiert werden. Dabei bleibt wünschenswert, dass diese Fähigkeiten der Transformation wie sie weitergehend genannt werden, in Gewaltsituationen zur Anwendung kommen. Die nächste Möglichkeit ist, einen Kompromiss zu finden, also eine Teileinigung, hierbei müssen die Konfliktparteien ihre Bewältigungskompetenzen einsetzen, je nach Ergebnis können diese unter Wahrung des eigenen Prestige kommuniziert werden, beide Parteien sind für das Ergebnis verantwortlich. Die letzte Form ist der Konsens: aus den gegensätzlichen Positionen wird von den Konfliktparteien eine neue Sicht der Problemlage eingebracht, beide müssen sich kreativ mit den Interessen des Gegenüber auseinandersetzen und sind darin und damit emotional involviert, so dass es zu einer wahren Konfliktlösung kommen kann. Dies kann nur dann vollständig gelingen, wenn die human needs, befriedigt werden, ansonsten werden nur die aktuell auftretenden Erscheinungen «gelöst»; wobei eine Lösung auf der Tiefenstrukturebene kaum möglich ist, es findet lediglich eine Transformation des Konfliktes auf eine andere Ebene statt, die Arbeit bleibt daher ontologisch unvollständig und kann nur kontinuierlich dynamisch stabilisiert werden. Dadurch dass Aikido primär mit dem (körperlichen Angriff) auf physischer Ebene wirkt, ist es nicht unbedingt offensichtlich, die Übertragung auf die entsprechenden Konfliktlösungsstrategien leisten zu können, daher verweisen wir nochmals auf unseren Ansatz, Aikidohandlungen als symbolische und damit stellvertretende Handlungen zu sehen. Die ersten beiden «Lösungen» Flight or Fight sind dabei noch am ehesten transferierbar, da sie ebenfalls primär-prozesshaft körperlich sind. Dabei sind sie im phylogenetisch älteren Teil des Gehirns (im Stammhirn) verankert und damit vorbewusst und schnell abrufbar. Die darüber hinausgehenden Bewältigungsfor-

men sind im Bereich des phylogenetisch jüngeren Gehirnteils aktiv, dem Frontalhirn und so kommen kognitive Prozesse ins Spiel, die uns hoffen lassen, dass mit den Handlungen (Lern-) Effekte zur Persönlichkeitsänderung auftreten. Neben dem Flight or Fight Schema ist die nächste Stufe der Kompromiss. Anstatt den Arm zu brechen, wird ein Bewegungsangebot gemacht, der Tori schützt sich, aber auch den Uke, der allerdings das Angebot annehmen muss; somit ist noch immer die Wertung des Angriffs vorhanden, es gibt weiterhin Sieger und Verlierer. Der nächste Schritt des Konsens wirkt dagegen im Sinne einer Transformation; es kommt zu einer Auflösung der moralischen Wertung des Angriffs, damit einer Akzeptanz des Gegenübers - wobei hier schon die Semantik eine Harmonisierung mit sich bringt: Gegenüber, Partner statt Gegner. Auf dieser Ebene kommt es zu einem kreativen Austausch von Energien, die sich wahrscheinlich nicht in bestimmten Aikido-Techniken ausdrücken, sondern die Prinzipien deutlich werden lässt. Aikido kann also die Tiefenstruktur festigen, indem es einerseits die Selbstwirksamkeit fördert und andererseits Akzeptanz für das Gegenüber beinhaltet, die gewaltpräventive Leistung besteht darin, Menschen in ihrem Sein zu bestärken, so dass sie ihre Konflikte nicht auf der Gewaltebene ausleben müssen.

6 Zusammenfassung

Wir können feststellen, dass Aikido einerseits individuell wirksam sein und werden muss. Innerhalb des Trainings erreicht es dies durch den Rollentausch und fördert den Aufbau des Selbstbewusstseins und der Selbstwirksamkeit (physisch und psychisch). Durch die symbolischen Handlungen ist Aikido gewaltfrei und führt so zur Wertungsfreiheit und Akzeptanz des Gegenübers und der damit verbundenen Akzeptanz eigener und fremder Grundbedürfnisse. Dadurch dass Aikido keine Sportart ist, die auf konkrete Überwindung des Gegners und den Sieg abzielt - Aikido also keine agonale Struktur besitzt, kann es durch seinen symbolhaften Charakter in die «Welt» transferiert werden und als mögliche Form des Umgangs mit Konflikten interpretiert werden. Wir gehen also davon aus, dass Aikido eine Konflikttransformationseigenschaft besitzt, die so zu einer Verhinderung von Gewalt beiträgt. Sofern dies geschieht, wirkt Aikido gleichfalls strukturell, da es einen geschützten Raum (dojo) bietet, in dem gewaltfrei trainiert wird. Durch Netzwerke können diese strukturellen Eigenschaften transportiert werden und so einen Beitrag zu einer friedlichen Zone leisten. Und über Rückkopplungseffekte zu einer Stabilisierung und Strukturierung beitragen. Die Präventionsleistung, also ein Zuvorkommen gewalttätigen Handelns, besteht darin, Handlungsmuster zu schaffen, die die Sinnbejahung verstärken, die Selbstwirksamkeit fördern, Akzeptanz der Grundbedürfnisse erzeugen und damit Empathie fördern.

Notes

¹Der Artikel findet sich abgedruckt in: *Aikido Journal* (2006) 4, S. 18-20.