

Ute Schwarzmayr

Aikido als Beziehungsarbeit und die „herzliche Aggression“

Überblick:

1. Einführung
2. Do – der Weg
3. Zur Bedeutung von Beziehungen
4. Was bedeutet in diesem Zusammenhang der Begriff „Aggression“?
5. Voraussetzungen für herzliche Aggression
 - 5.1 Fähigkeit, sich wahrzunehmen und zu spüren
 - 5.2 Fähigkeit, sich abzugrenzen
 - 5.3 Fähigkeit, für sich ein zu stehen (Zentrierung)
 - 5.4 Bindungsfähigkeit
 - 5.5 Fähigkeit, erotisch zu wirken
 - 5.6 Fähigkeit, die Identität eines Erwachsenen (Mann/Frau) zu bilden
 - 5.7 Liebesfähigkeit
 - 5.8 Die Fähigkeit, „weibliche“ Anteile zuzulassen und zu entfalten
 - 5.9 Bereitschaft, die spirituelle Seite des Aikido zu entdecken
 - 5.10 Bereitschaft, täglich zu üben

Literatur

Mit besonderem Dank an Ildiko Haring.

1. Einführung

Da meine Ausführungen das Ergebnis persönlicher Lebenserfahrungen sind, möchte ich dem Text eine kurze Darstellung meiner Person voranstellen.

Ich bin ausgebildete Soziologin mit Studienanteilen aus Psychologie und Pädagogik. Über sechs Jahre arbeitete ich in einer offenen Beratungseinrichtung für wohnungslose Menschen am Hauptbahnhof Salzburg (Bahnhofsozialdienst). Derzeit berate ich Menschen, die auf Unterstützung aus der Sozialhilfe angewiesen sind, bei der Entwicklung ihrer beruflichen Perspektiven. Außerdem bin ich freiberufliche Mitarbeiterin im Lebensberatungszentrum Panama.

Ich praktiziere und unterrichte Aikido seit nunmehr zehn Jahren. Seit zwei Jahren trainiere ich bei Meister Watanabe, der meiner Meinung nach von allen Aikidomeistern, die ich bisher kennen lernen durfte, das „herzlichste“ Aikido lehrt.



Das Lebensberatungszentrum Panama
Fotos: Christian Treweller

Aufstellungsarbeit, speziellen Angeboten für Jugendliche bis zu kreativem Ausdruck und Körperarbeit (Aikido, Workshops für Körper und Stimme, Trommeln, Theater..).

Unter der Leitung von Ildiko Haring bietet das Team der MitarbeiterInnen Trainings für Frauen zum Thema „Macht und Ohnmacht – die herzliche Aggression“ an.

2. Do – der Weg

In der japanischen Kultur spielt Do – der Weg – eine wesentliche Rolle. Verschiedenste Künste, auch die Kampfkünste (Budo), werden als Weg der Persönlichkeitsentwicklung – als lebenslanger spiritueller Weg – verstanden.

Meister Morihei Ueshiba – der Begründer des Aikido – versteht den „wahren Geist des Budo als die Suche nach Vervollkommnung als Mensch sowohl auf geistiger als auch körperlicher Ebene“ (Ueshiba 1993, S. 19). Er sieht als „höchstes Ziel des Budo die Selbstbefreiung, das Erlangen des Nicht-Selbst und daher das Erkennen des wahrhaft Menschlichen.“ (Ueshiba 1993, S. 20).

Aikido ist ein Weg (Do), die individuelle und kosmische Energie (Ki) in Einklang zu bringen (Ai). Anders ausgedrückt: die Aufgabe, meine innere Welt mit der äußeren in Übereinstimmung zu brin-

Die zweite „Schule“, die ich durchlaufen habe, ist das Lebensberatungszentrum Panama. Durch Ildiko Haring – Leiterin von Panama – erfuhr und lernte ich, was es bedeutet, herzlich und aggressiv zu sein.

Der Name Panama leitet sich von Janosch's Buch „Oh, wie schön ist Panama!“ ab. Der kleine Bär und der kleine Tiger verlassen ihr Haus (Ich-Symbol), um eine Reise in ihr Traumland „Panama“ zu unternehmen. Nach vielen Wegen kehren sie letztlich zu ihrem alten Haus zurück und erblicken es aus einer veränderten Perspektive. Sie renovieren das Haus und ziehen wieder ein – glücklich über die neue Heimat. Diese Geschichte ist eine Therapiegeschichte, welche – übertragen auf psychologische Vorgänge – die „Reise zu sich selbst“ beschreibt.

Im Mittelpunkt der Arbeit im Lebensberatungszentrum Panama steht die Kunst der Menschlichkeit. Achtung und Konzentration auf den Menschen sollen gelebt und trainiert werden, da Menschen als Individuen wichtiger sind als Ideologien, Macht und Geld. Aus diesem Grund richtet sich die Aufmerksamkeit auf zwischenmenschliche Beziehungen – da Heilung und menschliche Entwicklung nur in Beziehungen passiert.

Das Angebot im Lebensberatungszentrum Panama reicht von Einzel- und Paarberatungen, über Gruppen (Frauen-, Männer- und gemischte Gruppen),

gen. Im Aikido gibt es keinen Wettkampf, da er seiner Philosophie des Nicht-Kämpfens und der Selbstbefreiung widerspricht.

Herzliche Aggression ist ebenfalls ein Weg: der Weg, der aus dem Herzen kommt, einem persönlichen Herzen mit spezieller Färbung. Die lateinische Wurzel des Wortes Aggression „adgredior“ bedeutet „herantreten, -gehen“. Herzliche Aggression erfordert daher den Mut, die eigene Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen.

Die Verbindung beider Wege bedeutet für mich, die Spiritualität des Aikido in meinem alltäglichen Handeln und meinen Beziehungen auf ganz persönliche Weise umzusetzen – so, wie ich das in meinem Herzen spüre.

3. Zur Bedeutung von Beziehungen

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er steht immer in Beziehung zu seinen Mitmenschen und der Umwelt oder er leidet an seiner Beziehungslosigkeit. Menschliche Entwicklung vollzieht sich in Beziehung mit anderen Menschen.

Für Krishnamurti (o. J.) gibt es Isolierung nicht, da der Mensch nicht in Absonderung leben kann. Beziehung ist somit „das Gewährwerden der eigenen Verbundenheit. [...] Dienen sie [Beziehungen; U.S.] der Selbstenthüllung, der Selbsterkenntnis, so gewinnen sie eine außerordentliche Bedeutung“ (Krishnamurti o. J., S. 138 ff). Menschen, mit denen ich in Beziehung stehe, werden so zu einem Spiegel, der mir hilft, mein eigenes Bewusstsein zu erweitern und mich zu erkennen.

Aikido bedeutet für mich körperliche Beziehungsarbeit. Die Beziehung zu mir, meinen Mitmenschen und dem Göttlichen (auch in mir) sind zentrale Themen dieser fernöstlichen Bewegungskunst. Während des Trainings auf der Matte spiegelt mir jede/r Partner/in meine Befindlichkeit, meine Stärken und Schwächen.

Zwischenmenschliche Beziehungen sind jedoch nicht nur harmonisch, sondern auch konflikthaft. Ein großer Teil unserer Emotionen anderen Menschen gegenüber sind aggressive Impulse. Für den Bestand von Beziehungen ist es daher sehr wichtig, aggressive Gefühle innerhalb einer Beziehung leben zu können bzw. konstruktive Lösungen für Konflikte zu finden. Das ist herzliche Aggression.

4. Was bedeutet in diesem Zusammenhang der Begriff „Aggression“?

Viele Menschen verbinden mit dem Begriff „Aggression“ negativ besetzte, schädigende Verhaltensweisen bzw. Emotionen. Die Auseinandersetzung mit Aggressionen (eigenen und fremden) wird oft beängstigend erlebt und gemieden. In alltäglichen Begegnungen ebenso wie in den Weltnachrichten werden wir immer wieder mit destruktiven Formen der Aggression und Gewalt konfrontiert.

Der Friedensforscher Johan Galtung definiert „Gewalt als Vorliegen einer Beeinflussung von Menschen, die ihre somatische und geistige Verwirklichung einschränkt“ (zit. in: Perner 2001, S. 51). Gewalt begegnet uns nach Perner (2001) in personaler/direkter bzw. struktureller/indirekter Form (in diesem Fall ist keine handelnde Person auszumachen), auf offensichtliche oder sehr subtile bzw. schwer erkennbare Art, durch andere Personen und/oder in uns selbst sowie an den unterschiedlichsten Tatorten (vgl. Perner 2001).

Ich möchte den Begriff „Aggression“ in diesem Zusammenhang jedoch positiv definieren (im Gegensatz zu Aggressivität und Gewalt). Der lateinischen Wortwurzel „adgredior“ folgend, verstehe ich unter Aggression eine Vitalität – Energie, ohne die menschliches Leben nicht möglich ist.

Aikido beinhaltet für mich diesen positiven Aggressionsbegriff. Meister Ueshiba sah in seiner Methode eine Brücke zum Frieden und zur Harmonie für die ganze Menschheit. „Aikido lehrt den Weg zum Erringen des absoluten Sieges auf der Grundlage des Nicht-Kämpfens. Nicht-Kämpfen heißt die aggressiven, kämpferischen, destruktiven Instinkte in einem Menschen abzubauen und sie der Kraft der schöpferischen Liebe zuzuleiten“ (Ueshiba 1993, S. 14).

Im ersten Symposium zu Aikido-Erweiterungen in Augsburg wurde ebenfalls auf den positiven Wert der Aggression verwiesen. „Als aktives ‚Herantreten‘ an Dinge und Menschen – als Kontaktaufnahme – wird Aggression aus der Sicht des Aikido prinzipiell positiv bewertet. [...] Gesucht ist das ‚rechte Maß‘“ (Schettgen 2002, S. 19).

Meiner Meinung nach geht es jedoch nicht nur um das rechte Maß, sondern vor allem um die rechte Qualität der Aggression. Herzliche Aggression bedeutet, die Wut durchs Herz schicken und sie so mit der Liebe zu verbinden. Anders ausgedrückt: je mehr Aggression, desto mehr Liebe ist erforderlich oder je mehr Liebe, desto mehr Aggression wird verträglich.

Aikido-Techniken und Aikido-Bewegungsformen (Fotos: Gustav Holzner)



Angriffsform: Katate ryote tori
Abwehr: Irimi kokyo



Angriffsform: Shomenuchi
Abwehr: Ikkyo ura, aus Suwari waza



Angriffsform: Ai hanmi katate tori
Abwehr: Iriminage



Angriffsform: Gyaku hanmi katate tori
Abwehr: Kokyo nage, aus Hanmi handachi

5. Voraussetzungen für herzliche Aggression

Im Folgenden möchte ich zeigen, welche persönlichen Fähigkeiten und Bereitschaften entwickelt werden müssen, um herzlich aggressiv sein zu können, und welchen Beitrag Aikido dazu leisten kann. Zusammenhänge zwischen Aikido und herzlicher Aggression werde ich anhand ausgewählter Übungen illustrieren.

5.1 Fähigkeit, sich wahrzunehmen und zu spüren

Es ist sehr wichtig, sich selbst zu spüren. Bei der Wahrnehmung der eigenen Gefühle und aggressiven Impulse spielt der Körper eine wichtige Rolle, da wir über den Körper Zugang zu diesen finden. Wenn wir mit einem Menschen in Beziehung treten, passiert dies immer über den Körper. Die Spiegelung durch den anderen Menschen bringt uns in Kontakt mit unseren Gefühlen.

Der Körper setzt dem Ausmaß der Aggression eine natürliche Grenze. Zornige Gefühle werden nicht so bedrohlich erlebt, wenn man sich im eigenen Körper gut spürt. Durch meine langjährige Berufserfahrung konnte ich wahrnehmen, dass viele wohnungslose Menschen (häufig sucht- und/oder psy-

chisch krank) sehr wenig Beziehung zum eigenen Körper haben (Verwahrlosung). Ihr soziales Umfeld ist geprägt von wenigen oder sehr instabilen Beziehungen. Ihr Aggressionsverhalten schwankt oft zwischen großer Aggressionshemmung und Gewaltausbrüchen, denen sie sehr schwer selbst Grenzen setzen können.

Aikido verbessert die Körperwahrnehmung und somit die Verbindung zu den Gefühlen. Dies ist sehr wichtig, wenn man in einer Auseinandersetzung herzlich und aggressiv sein will, da man dazu mit den eigenen Gefühlen in Verbindung sein muss. Und das ist nicht einfach: es bedeutet für mich und die anderen gleichzeitig da zu sein.

Die Wahrnehmung der eigenen Gefühle braucht Zeit. In unserer modernen oder postmodernen Gesellschaft ist Geschwindigkeit von hohem Wert. Durch die technische Entwicklung können Menschen sich heute mit sehr großer Geschwindigkeit von einem Ort zum anderen bewegen. In der Arbeitswelt ist in vielen Bereichen vor allem Schnelligkeit gefragt. Je schneller desto besser.

Wer wagt es in diesem Zusammenhang noch, von sich selbst zu behaupten, langsam zu sein bzw. mit Langsamkeit zu leben? Und doch, die Wahrnehmung der eigenen Gefühle und die Achtsamkeit anderen Menschen gegenüber werden mit zunehmender Langsamkeit immer besser.

Übung: Zwei Personen stehen sich gegenüber. Eine Person versucht, sich zu zentrieren und zu erden. Dies geht am besten mit Hilfe der Atmung und der Aufrichtung des Körpers. Des weiteren stellt sich diese Person einen energetischen Raum vor, der den eigenen Körper wie eine Kugel umgibt. Dieser energetische Raum ist nicht statisch, sondern verändert sich je nach Befindlichkeit. Dann beginnt die zweite Person sich anzunähern und zu erspüren, wann sie den energetischen Raum des/r Partners/in betritt bzw. ob sich dieser mit größerer Nähe verdichtet. Eine weitere Möglichkeit ist die Wahrnehmung der eigenen Gefühle mit zunehmender Annäherung. Danach können sich beide Übenden miteinander austauschen und die eigenen Wahrnehmungen reflektieren. Lassen Sie sich Zeit bzw. versuchen Sie die Übung mit unterschiedlicher Geschwindigkeit! Welche Geschwindigkeit oder Langsamkeit brauchen Sie, um gut wahrzunehmen?

Grundsätzlich verbessert jede Form der Körperarbeit durch regelmäßiges Training die eigene Körperwahrnehmung. Kampfkünste schulen in einem besonderen Maße Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, da es letztlich in der Gegenüberstellung mit einem „Gegner“ um „Leben und Tod“ geht.

5.2 Fähigkeit, sich abzugrenzen

Ein wesentliches Prinzip des Aikido ist „Ma ai“, d. h. der gute bzw. liebende, herzliche Abstand. In allen Aikido-Bewegungen gibt es in jedem Moment einen passenden Abstand zum Partner. Findet man diesen, bleibt man mit dem Partner in Verbindung und behält gleichzeitig seine Bewegungsfreiheit. Übertragen auf alltägliche Beziehungen bedeutet dies, Grenzen wahrzunehmen und diese rechtzeitig zu setzen oder aufzuheben.

Erlaubt man anderen Menschen, die eigenen Grenzen zu verletzen, verliert man auch die Herzlichkeit.

Für die „herzliche Aggression“ ist Training dringend notwendig. Man muss seine Wendigkeit und Schnelligkeit trainieren, um die Distanz verändern zu können. Aikido schult diese Fähigkeiten in hervorragender Weise. Für Kisshomaru Ueshiba sind „Hauptmerkmale der dem Aikido zugrunde liegenden Techniken Freiheit und Spontaneität in kreisförmigen Bewegungen“ (Ueshiba 1993, S. 59).

Übung: In unseren Trainings mit Frauen im Lebensberatungszentrum „Panama“ schulen wir deren Fähigkeit, „Nein“ zu sagen. Wieder stehen sich zwei Personen gegenüber. Beide erden und zentrieren sich. Dann geht eine Person auf die andere zu. Der/die Partner/in versucht nun, die herannahende Person zum Innehalten zu bewegen, indem er/sie klar und entschieden Nein sagt, sobald die eigene Grenze erreicht ist. Die sich nähernde Person bleibt jedoch nur stehen, wenn die Abgrenzung deutlich genug formuliert ist und daher auch spürbar wird. Durch anschließende Reflexion können Wahrnehmungen und Erfahrungen ausgetauscht und integriert werden.

Überlegen Sie, wie Sie einen fremden Raum (im Gegensatz zum eigenen) betreten. Oder, falls Sie sich mit mehreren Personen in einem Raum aufhalten: Versuchen Sie zu erspüren, wie viel (Körper-)Raum Sie brauchen bzw. wo das Revier der anderen Person beginnt. Respektieren andere Menschen Ihr Nähe-Distanz-Bedürfnis oder kommt es zu Revierverletzungen? Wie gehen Sie mit anderen um?

In Rollenspielen kann auf lustvolle Weise anhand verschiedenster Situationen die Fähigkeit zur Abgrenzung geübt und trainiert werden.

5.3 Fähigkeit, für sich ein zu stehen (Zentrierung)

Eine wichtige Fähigkeit ist es, bei sich zu bleiben und für sich einzutreten bzw. auf die eigenen Gefühle einzugehen. Vor allem in Konfliktsituationen erfordert dies viel Kraft. Sich nicht verlassen bedeutet zentriert sein.

Hara – die japanische Bezeichnung für „Bauch“ – bedeutet nicht nur Körperzentrum. Ein Mensch, der „in seiner Mitte ruht“ zeichnet sich durch ein körperlich-geistig-seelisches Gleichgewicht aus. Für Dürckheim (1992) hat Hara eine spirituelle Bedeutung. Der eigentliche Sinn von Hara liegt „in jener nur mit Hara zuverlässig ermöglichten und erlebbaren Präsenz des überweltlichen Seins, das in der Welt zu bezeugen die Bestimmung des Menschen ist“ (Dürckheim 1992, S. 38).

Wie weiter oben bereits erwähnt, ist es für die herzliche Aggression wichtig, mit den eigenen Gefühlen in Verbindung bzw. für sich und für andere gleichzeitig da zu sein. Dies erfordert Zentriertheit und ist die innere Haltung jedes Aikidoka (zumindest ist diese Haltung das Ziel der Übung). Dadurch entsteht auch Echtheit in menschlichen Beziehungen. Notwendige Voraussetzung dafür ist die Authentizität eines Menschen, d.h. dieser ist in seinem Selbstaussdruck (Körper und Sprache) frei und stimmig. Das bedeutet, dass der Mensch eine körperlich-geistig-seelische Einheit bildet. Diese Einheit geht beispielsweise dann verloren, wenn jemand sprachlich eine Botschaft vermittelt, mit seinem Körper jedoch das Gegenteil ausdrückt.

Dürckheim (1992) nennt jedes Tun, das „vom Bauch her“ vollendet ist, „Haragei“. Alle Wege und Künste sind in ihrer Höchstform Haragei. Aber auch echte zwischenmenschliche Beziehungen sind dessen Ausdruck. „Auch schon im täglichen Leben sind die echten Beziehungen von Mensch zu Mensch, die vorübergehenden wie die dauernden, durch Haragei gekennzeichnet“ (Dürckheim 1992, S. 47).

Jede Bewegung des Aikido erfordert Zentriertheit. Daher übt und entwickelt jede/r Schüler/in mit jeder Technik und Bewegung die eigene Mitte. Eine besondere Rolle spielt dabei die „richtige“ Atmung (Bauchatmung).

Übung: Der/die Übende sitzt im Kniesitz und versucht, seine Zentrierung und Aufrichtung zu finden. Der/die Partner/in versucht, ihn/sie aus dem Gleichgewicht zu bringen bzw. umzustoßen. An seiner/ihrer Stabilität kann der/die Übende erkennen, inwieweit er/sie Zentriertheit gefunden hat.

Denken Sie an eine Konfliktsituation bzw. Auseinandersetzung, die Sie in letzter Zeit erlebt haben. Wie verlief die Kommunikation und gab es eine Verständigung? Haben Sie sich als authentisch erlebt bzw. waren Sie in der Lage, Ich-Botschaften zu senden? Stimmten Ihre Aussagen mit Ihrem Körperausdruck überein? Wie war Ihre Körperhaltung? Wie Ihre Atmung? Konnten Sie Körpergefühle wahrnehmen? Wenn ja, welche? Falls Sie es nicht wissen, versuchen Sie, dies (zumindest teilweise) während der nächsten Auseinandersetzung bewusst wahrzunehmen!

5.4 Bindungsfähigkeit

Aikido ignoriert weder die Existenz von Gewalt noch beantwortet es diese auf gleiche Weise. Aikido bietet dem Übenden eine dritte Lösung an. Der Übende setzt einem Angriff weder Widerstand entgegen noch entzieht er sich. Vielmehr verbindet sich der Aikido-Übende mit der Energie des Angreifers und nutzt sie, um dessen Angriff unwirksam zu machen. Damit bringt er den Angreifer von seiner Absicht ab, ohne ihn zu verletzen, und stellt so die ursprüngliche Harmonie wieder her. Meister Watanabe sagt, dass der Angreifer im Moment des Kontaktes zu einem Teil von ihm wird und er diesen behandelt wie sich selbst.

Das ist herzliche Aggression, zugleich eine Lebenseinstellung und praktische Philosophie: da man sich mit dem Menschen, auf den man zornig ist, verbinden muss. Dadurch entsteht der Boden, auf dem wirkliche Auseinandersetzung möglich wird. Es geht nicht mehr darum, eigene Ansprüche und Wünsche durchzusetzen (eine Form der Gewalt, da dies häufig gegen den Willen der anderen Person geschieht), sondern miteinander eine Lösung zu finden. Dies ist Teil der Philosophie des Nicht-Kämpfens!

Übung: Bei jeder Übung der verschiedenen Techniken des Aikido versuchen die Übenden, Kontakt herzustellen und diesen nicht mehr zu verlieren. Es ist jedoch nicht unbedingt körperlicher Kontakt, sondern Kontakt in einem energetischen Sinne gemeint. Dieser entsteht oft schon, bevor es zu einer körperlichen Berührung kommt. Die beständige Übung des Aikido verbessert die emotionale Bindungsfähigkeit der Übenden.

In Rollenspielen kann anhand verschiedener Konfliktsituationen im Sinne der herzlichen Aggression

geübt werden, sich mit dem/der Konfliktpartner/in und mit sich selbst zu verbinden und so eine echte Lösung für den Konflikt zu finden.

5.5 Fähigkeit, erotisch zu wirken

Erotik spielt eine wichtige Rolle, da ein Mensch dann erotisch ist, wenn er mit sich selbst in Verbindung, d.h. authentisch ist. Außerdem gibt es einen engen Zusammenhang zwischen Erotik und Aggression, da Erotik eine bestimmte Art und ein bestimmtes Maß an Aggression erfordert.

Der Zusammenhang zwischen Aikido und Erotik wird meiner Meinung nach viel zu wenig wahrgenommen und thematisiert. Dass hier ein Zusammenhang besteht, bestätigte mir einer meiner Schüler: Seine Frau nimmt ihn erotischer wahr, seit er regelmäßig Aikido praktiziert. Für ihn hat sich vor allem die Beziehung zu seinem Körper verbessert.

Die Bewegungen des Aikido erfordern Aufrichtung und ein richtiges Maß an Körperspannung (weder Auflösung der Körperstruktur noch Verspannungen und Blockaden). Um erotisch zu wirken, müssen Mann und Frau eine bestimmte Spannung (aus-)halten können. Darüber hinaus hat Aikido meiner Meinung nach auch Auswirkungen auf die Sexualität, da auf körperliche Weise Aufmerksamkeit und Hingabe an einen Partner geübt wird.

Übung: Eine Übung von Ildiko Haring nennt sich Defilee. Ein Mann/eine Frau gehen vor einer Gruppe auf und ab und versuchen, Erotik auszustrahlen. Dabei kann er/sie mit Körperhaltung, Geschwindigkeit und Art des Ganges, Atmung, Blickkontakt etc. experimentieren. Er/sie sollte einen authentischen Ausdruck der eigenen Persönlichkeit finden – dann ist er/sie erotisch. Das Feedback der Gruppe unterstützt diesen Prozess.

Im Lebensberatungszentrum Panama wird in Gruppen sehr viel am Thema der Erotik gearbeitet (z.B. auch mittels Kleidung). Dabei geht es vor allem darum, die eigene Erotik als Kraftquelle für den und im Alltag zu entdecken.

5.6 Fähigkeit, die Identität eines Erwachsenen (Mann/Frau) zu bilden

Die herzliche Aggression ist die Aggression eines erwachsenen und fähigen Menschen. Das bedeutet den Weg von der Ohnmacht in die Fähigkeit. Dazu muss man Muster aus der eigenen Kindheit erkennen und auflösen können. Ein erwachsener Mensch kann und muss seine Schwächen tragen (und nicht schwach sein!!) und diese in seine Beziehungen integrieren.

Es ist sehr wichtig, in sich selbst Formen der Gewalt kennen zu lernen und diese zu überwinden. Aufgrund von tiefen Verletzungen in der eigenen Lebensgeschichte (häufig in der Kindheit) entwickelt der Mensch mitunter einen tödlichen Zorn. Daraus resultiert oft eine große Zurückhaltung aggressiver Gefühle. Dadurch fehlt nicht nur die Kraft zur Gestaltung der eigenen Beziehungen (in gleichberechtigten Beziehungen übernehme ich zur Hälfte die Verantwortung und somit auch Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten), es können auch gesundheitliche Schädigungen (z.B. Brustkrebs, Gelenkschmerzen) eintreten. Der Mediziner Howard Brody weist in seinem Buch „Der Placebo-Effekt“ auf beeindruckende Weise nach, wie groß der Einfluss des Bewusstseins und der Emotionen auf die Gesundheit bzw. auf Heilungschancen ist.

Um Zugang zur eigenen Aggression zu finden, ist es daher nötig, Formen von Gewalt in sich zu erkennen (z.B. Unterdrückung eigener Gefühle) und deren Ursprung zu verstehen.

Dann wird Aggression zu einer Kraft, Beziehungen in der unmittelbaren Lebenswelt konstruktiv und friedlich, doch knisternd und spannend zu gestalten.

Aikido wird immer wieder bezeichnet als Methode, Frieden in die Welt zu bringen. Für Peter Schettgen ist Aikido Arbeit an sich selbst, da „es darum geht, die Herkunft der eigenen Aggressionen zu erforschen, mit dem Ziel, sich mit sich selbst auszusöhnen“ (Schettgen 2002, S. 24).

Aikido beinhaltet für mich die Identität eines erwachsenen Menschen, der seine Fähigkeiten und Potentiale entfaltet, um in jeder Situation angemessen und persönlich – und damit: lustvoll – handeln zu können.

5.7 Liebesfähigkeit

Meister Ueshiba – der Begründer des Aikido – erkannte, dass das Wesen des Budo die Liebe ist. „Die wahre Kampfkunst [...] umarmt alle Lebewesen in Liebe und arbeitet für den Frieden der ganzen Menschheit“ (Ueshiba 1993, S. 179). Dies war wohl die Geburtsstunde des Aikido. Für Meister Watanabe ist Aikido die pure Menschenliebe.

Die Liebe und die Hingabe an den Menschen ist meiner Meinung nach die wichtigste menschliche Fähigkeit.

Ohne diese Fähigkeit kann man nicht herzlich aggressiv sein. Auch die Liebesfähigkeit erfordert Bewusstsein und Übung. Für Fromm (1974) z. B. ist Lieben eine Kunst.

Regelmäßiges Aikido-Training öffnet die Herzen der Übenden und fördert somit ihre Liebesfähigkeit.

5.8 Die Fähigkeit, „weibliche“ Anteile zuzulassen und zu entfalten

Die herzliche Aggression – obwohl kein Privileg der Frauen – ist für mich in ihrer Qualität eine weibliche Form der Aggression, weil in ihr die Verbindung mit den eigenen Gefühlen und mit anderen Menschen zum Ausdruck kommt.

In den bereits erwähnten Trainings für Frauen im Lebensberatungszentrum Panama zum Thema „Macht und Ohnmacht – die herzliche Aggression“ liegt ein Schwerpunkt daher auf dem Bewusstsein der eigenen Weiblichkeit. Wie können sich Frauen auf weibliche Art durchsetzen? Wie als Frauen ihre Hälfte der Macht (positiv verstanden als Fähigkeit und Gestaltungskraft) in Anspruch nehmen? Wie auf kräftige und doch weibliche Art ihre Beziehungen und unmittelbaren Lebenswelten gestalten – im Beruf wie in der Familie? Diese und ähnliche Fragen sind Teil der Workshops und werden anhand verschiedener Methoden bearbeitet.

Die Qualität der herzlichen Aggression kann prinzipiell auch von Männern verkörpert werden. Allerdings haben es Männer aufgrund ihrer Sozialisation bzw. ihres Lebens- und Arbeitsumfelds im allgemeinen schwerer, herzliche Aggression zu entwickeln. So werden Buben z. B. viel früher dazu erzogen, ihre Gefühle zu negieren („Männer weinen nicht“; „ein Indianer kennt keinen Schmerz“). Sie lernen gewissermaßen, sich von ihren Gefühlen „abzuschneiden“. Eine männlich dominierte Berufswelt ist oft durch Konkurrenz und weniger durch Solidarität geprägt. Durchsetzungsvermögen zählt mehr als menschliches Miteinander. Natürlich können auch Frauen im Beruf ausgesprochen „männlich“ agieren und mehr zur Konkurrenz als zur Verbindung tendieren.

Herzliche Aggression ist ein zutiefst menschliches Vermögen, das Männer und Frauen gemeinsam leben und gestalten können. In jedem Menschen vereinen sich Yin und Yang, männliche und weibliche Anteile (gemeint als Energieform). Die Beziehung zwischen Mann und Frau – gelebt in einem gleichwertigen Kräfteverhältnis – ist eine sehr wesentliche Lebensform und daher ein besonderer Schwerpunkt der Arbeit im Lebensberatungszentrum Panama.

Obwohl Aikido – wie alle Kampfkünste – eine traditionell männliche Domäne ist, beinhaltet es meiner Meinung nach auch viele weibliche Elemente des Yin (d. h. aufnehmende, akzeptierende und verbindende Kräfte). Ich bin der Ansicht, dass in vielen Frauen ein instinktives Wissen über diese Form der Kraft vorhanden ist und dass – so gesehen – viele Männer von den Frauen lernen können. Kisshomaru Ueshiba (1993) stellt in seinem Buch „Der Geist des Aikido“ fest, dass Aikido für Frauen besonders zugänglich scheint. „Sie alle [Frauen; U.S.] haben die Essenz des Aikido aus ihrer Intuition und Erfahrung mehr oder weniger begriffen, und – im Gegensatz zu denen der Männer – ihre Äußerungen beziehen sich direkter auf das tägliche Leben“ (Ueshiba 1993, S. 87).

5.9 Bereitschaft, die spirituelle Seite des Aikido zu entdecken

Aikido hat eine spirituelle Dimension. Für Meister Ueshiba war die Suche nach der wahren Bedeutung des Budo eine intensive spirituelle Reise. Daher kam es auch zur Gründung und Errichtung des Aikido-Schreins in Iwama, einem spirituellen Zentrum für Aikido. Vor allem in fortgeschrittenem Alter verwendete er in den Unterrichtsstunden viel Zeit für die Erklärung des spirituellen Hintergrundes seiner Kunst.

Für Stevens (1992) liegen die Wurzeln von Morihei Ueshiba's Religiosität in einer mystischen Strömung. Meister Ueshiba bezeichnete Aikido als „[...] eine Religion, die keine ist; Aikido ergänzt und vervollkommnet vielmehr alle bestehende Religionen“ (Stevens 1992, S. 193). Nach Ueshiba's

Gottesauffassung befindet sich das Göttliche in jedem einzelnen. „Das Göttliche ist in Dir, nicht irgendwo anders. Vereinige Dich mit dem Göttlichen [...] aber versuche nicht, es zu packen und Dich daran festzuhalten“ (Stevens 1992, S. 202). Von besonderer Bedeutung ist für ihn dabei der Körper. „Unser Körper ist ein Mini-Universum“ (Stevens 1992, S. 199).

Durch Aikido bringt sich der Mensch mit dem Universum in Einklang. Für Kisshomaru Ueshiba bedeutet wahre Atmung, mit dem Universum in Einklang zu atmen. Die japanische Bezeichnung für den Übungsraum – „dojo“ – bedeutet „Ort der Erleuchtung“.

Im Lebensberatungszentrum Panama gibt es auch einen Arbeitskreis zu spirituellen Themen. Männer und Frauen setzen sich mit der Frage einer persönlichen Gottsuche jenseits bestimmter Konfessionen auseinander. Dies geschieht durch Gespräche, persönliche Gebete, Bewegung, Körperbemalung, Maskierung etc. Dabei geht es unter anderem um religiöse Erlebnisse, die eine Rück-Verbindung (Religion) mit Teilen der Seele ermöglichen.



Impressionen aus dem Aikido-Training im Lebensberatungszentrum Panama
Fotos: Christian Treweller

An dieser Stelle möchte ich noch einmal auf die Bedeutung des Körpers verweisen. Für mich ist der Körper etwas Heiliges, da wir durch unseren Körper mit dieser Welt und dem Kosmos verbunden sind. Menschliche Entwicklung wiederum ist nur in dieser Welt möglich.

5.10 Bereitschaft, täglich zu üben

„Die Übung des Aikido beginnt und endet mit der Achtung vor dem anderen Menschen“ (Stevens 1992, S. 183).

Achtung vor dem anderen Menschen – dies beinhaltet natürlich auch Selbstachtung – erfordert in jedem Moment höchste Achtsamkeit. Beim Erlernen einer fernöstlichen Kunst spielt daher die tägliche Übung eine sehr große Rolle. Sie ist der Schlüssel zur Meisterschaft. Meister Ueshiba sagt: „Durch tägliches Aikidotraining kann Deine innere Göttlichkeit immer klarer erstrahlen“ (Stevens 1992, S. 204).

Sowohl Aikido als auch die herzliche Aggression erfordern Training. Dieses ist jedoch meiner Meinung nach nicht auf die Matte oder eine spezielle Übungssituation beschränkt. Erst wenn es gelingt, die Ideen und Prinzipien des Aikido sowie der herzlichen Aggression in den Alltag zu integrieren, d.h. in alle alltäglichen Begegnungen und Handlungen, scheint mir wahre Meisterschaft möglich.

Literatur

- Brody, H. & Brody, D. 2002. Der Placebo-Effekt. Die Selbstheilungskräfte unseres Körpers. München: Deutscher Taschenbuch Verlag
- Dürkheim, K. Graf 1992. Hara. Die Erdmitte des Menschen. Bern: Barth Verlag (16. Auflage)
- Fromm, E. 1974. Die Kunst des Liebens. Berlin: Ullstein
- Heintel, P. 1999. Innehalten. Gegen die Beschleunigung – für eine andere Zeitkultur. Freiburg: Herder
- Krishnamurti, J. (o. J.). Schöpferische Freiheit. Bern: Humata Verlag (5. Auflage)
- Perner, R. A. 2001. Schaff´ Dir einen Friedensgeist! Gewaltprävention im Alltag. Wien: Aaptos Verlag
- Schettgen, P. 2002 (Hrsg.): Heilen statt Hauen! Aikido-Erweiterungen in Therapie und beruflicher Bildungsarbeit. Augsburg: Ziel-Verlag
- Stevens, J. 1992. Unendlicher Friede. Die Biographie des Aikido-Gründers Morihei Ueshiba. Heidelberg-Leimen: Werner Kristkeitz Verlag
- Ueshiba, K. 1993. Der Geist des Aikido. Heidelberg-Leimen: Werner Kristkeitz Verlag