



Psychotherapie und Kampfkunst: Teil I

Transaktionsanalyse und Aikido

Diese Arbeit wurde: 2000a Dirnberger, R. "Psychotherapie und Kampfkunst: Teil 1 Transaktionsanalyse und Aikido" In: Zeitschrift für Transaktionsanalyse in Theorie und Praxis, Nr. 1/2, Jahrg.17. S.39-57; veröffentlicht. Die Urheberrechte liegen beim Autor. Das auszugsweise Zitieren unter Hinweis auf den Autor und Einhaltung der Zitierregeln ist gestattet und erwünscht.

1 Vorbemerkungen:

Dieser Artikel ist ein Beispiel für die Integration zweier auf den ersten Blick einander sehr wesensfremder Bereiche, Kampfkunst und Psychotherapie. Das theoretische Betrachtungsparadigma ist die Transaktionsanalyse, das praktische die Arbeit am Leib. Insofern stellt diese Arbeit eine konkrete Möglichkeit der Integration von einem leiborientierten Arbeitsansatz mit TA vor, als Fortführung der theoretischen Überlegungen zur Implementierung von Leiblichkeit und TA, wie ich sie im Artikel „Transaktionsanalyse - Leiblichkeit - Ich-Zustände dargelegt habe (Dirnberger 1998a) Schwerpunkt von Teil I ist die theoretische und praktische Kombination von Kampfkunstparadigmen am Beispiel des Aikido im therapeutischen Setting auf der Basis der Transaktionsanalyse. Kampfkünste werden dabei als körperorientiertes, am Leibschemata ausgerichtetes Konflikt - und Problemlöseparadigma vorgestellt. Teil II widmet sich den psychotherapeutisch relevanten bzw. nutzbaren Wirkeffekten des Aikido.

Dieser Artikel beginnt mit einer kurzen Darstellung von Aikido. Anschließend werden die für die praktische Arbeit nötigen Aikido-Prinzipien und der Aikido-Technikablauf vorgestellt. Anhand dreier Illustrationsbeispielen wird die konkrete therapeutische Umsetzung gezeigt. Abschließend erfolgen einige theoretische Überlegungen zur Beziehung zwischen Aikido und TA.

2 Was ist AIKIDO

Formal gesehen wird Aikido zu den WEICHEN KAMPFKÜNSTEN gezählt (wie etwa TAI CHI, im Gegensatz zu den harten wie Karate-Do). Auf Matten (Judomatten) werden nach einigen Vorbereitungsübungen Techniken in Form von Partnerübungen trainiert, wobei abwechselnd die Rollen des "Angreifers" und des "Verteidigers" eingenommen werden.

Aikido setzt an der Körpererfahrung an, durch das Erleben der unmittelbaren Empfindung und Wahrnehmung des Leibes, als der "Leib, der man ist", im Unterschied zu „dem Körper, den man hat " (Dürckheim, 1985). Der Sinn des steten Übens der Techniken bedeutet, mittels des Leibes zu lernen. Um zu verstehen muß jeder selber in seinem Leib die Erfahrungen, in der Begegnung und Auseinandersetzung mit dem Leib des Trainingspartners, machen (Tamura, 1986).



Aikido ist kein Sport. Sport hat als Wesenskern den Wettkampf, der eine Reihe von "Nachteilen" für das Training und Praktizieren bringt (Regeln, Gewichts/ Alters/ Geschlechterklassen, Förderung der Besten, Sieger/ Verlierer Kategorisierung) In Aikido gibt es keinen Wettkampf.

Historisch gesehen wurde Aikido von seinem Begründer, O'Sensei Morihei Ueshiba, anfang dieses Jahrhunderts aus verschiedenen Kriegskünsten des BUJUTSU (oberstes Ziel: Effektivität im Kampf) synthetisiert und zu einer BUDO Kriegskunst (oberstes Ziel: DO - der Weg) weiterentwickelt.

2.1 Philosophische Implikationen der Wortbedeutung AIKIDO

2.1.1 AI - Harmonie, Einheit, Friede, Liebe

Als höchstes Ziel des Aikido können wir die "Einheit mit dem Universum" sehen, sich als Teil des Universums durch Selbsterkenntnis und Verstehen zu erkennen und im Einklang mit diesem Wissen zu handeln.

Wenn wir ein Teil des Universums sind, so können wir als Teil das Ganze nicht verstehen, es durch Analyse erfassen. Aber als Teil des Universums ist das Universum auch in uns. In diesem Sinne kann es durch Selbsterkenntnis, als Verstehen von sich selbst, erfahren werden. Damit heißt sich Verstehen das Universum verstehen, was wiederum Verstehen des Anderen, der Dinge und ihrer Beziehungen als Teile der Einheit des Universums und damit als Teile von sich selbst, bedeutet.

Psychologisch entspricht dieser philosophische Gedankengang der Parallelität zwischen extrapsychischer und intrapsychischer Betrachtungsweise von Phänomenen, wie sie in der psychotherapeutischen Arbeit geläufig ist..

Einheit ist aber auch als Ganzes zu verstehen, das einerseits mehr ist als die Summe seiner Teile, andererseits in sich ein unwiederbringliches Ganzes darstellt. (Eine Vase, einmal zerbrochen, wird nie wieder dieselbe Ganzheit.)

Symbol für die Einheit ist der Kreis, der sich um sein Zentrum (Hara, siehe Dürckheim, 1983) erstreckt und dabei die Gegensätze (Ying/Yang) durch sich einverleiben in einem Ganzen auflöst.

2.1.2 KI - Energie

Unter Ki können wir Lebensenergie als potentielle Energie des Leibes verstehen. Diese ist nicht mit Muskelkraft gleichzusetzen (vielmehr ist es als energetische Kraft eher als Antithese zur Muskelkraft aufzufassen).

Philosophisch gesehen ist Ki die Kraft, die zur Einheit führt. Dabei ist Ki als menschliche Lebensenergie nur ein Teil des universellen Ki, das als "Essenz des Universums" (Tohei, 1990) gilt.

In der abendländischen Denktradition gibt es meines Wissens nach kein vergleichbares Äquivalent zu den Konzepten von Hara und Ki, die namentlich auch in der chinesisch-asiatischen Medizin eine tragende Rolle spielen. Von diesem Zusammenhang wird auch der gesundheitsfördernde Aspekt der Kampfkünste begründet (siehe etwa Man-Ch'ing 1991), insofern als durch die (richtige) Atmung das Ki im Hara angereichert werden kann. So kann es im Körper fließen gelassen oder an Punkten konzentriert und verwendet werden.



2.1.3 AIKI

"Letztendlich bedeutet AIKI die höchste Harmonie des bewußten Daseins überhaupt, die aus dem Gleichgewicht zwischen den Prinzipien Liebe (Bewahren, Achten, Vertrauen) und Energie (Streben, Erreichen, Wirken) besteht" (Lind, 1992, S. 154) oder in den Worten des Aikidobegründers "Aiki ist nicht die Kunst des Kämpfens mit dem Feind, es ist nicht eine Technik zur Zerstörung des Feindes, es ist der Weg zur Harmonisierung der Welt, der aus der Menschheit ein einziges Haus macht" (Tamura, 1986, S. 249).

2.1.4 DO - Der Weg

Do ist der Weg, auf den man zur Einheit durch Selbsterkenntnis gelangt. Den Begriff des Weges finden wir in vielen japanischen Künsten als Ausdruck des spirituellen Hintergrundes und Sinnes des Erlernens einer Kunst, als Sinnbild für das gemeinsame Ziel der verschiedenen Wege (Blumenweg, Teeweg, Schwertweg, Bogenweg).

Um Aikido kurz zu erklären wurde von O'Sensei folgendes Gedicht verwendet (Tamura, 1986, S.8).

Oh, die Schönheit
der Form dieses Universums,
Das der Schöpfer als ein einziges Haus erdachte!

3 Aikido als psychologisches Problemlöseparadigma

3.1 Theoretische Überlegungen:

Auf einer sehr abstrakten, allgemeinen Betrachtungsebene haben Psychotherapie und Aikido dieselbe Intention. Ein unerfreulicher - Angst erzeugender und Angst besetzter -, gefährlicher -, Leid erzeugender -, Schmerzen verursachender -, entwicklungshemmender Zustand (bzw. Erlebnissequenz) soll konstruktiv verändert werden. Betrachten wir Setting und Lösung, die Aikido hierfür anbietet:

In einer leiblichen Bedrohungssituation durch einen physischen Angriff wird durch Reaktion mittels einer Aikido-Technik, unter Berücksichtigung der Aikido-Prinzipien, die Situation einer Lösung zugeführt, deren Erleben allen Beteiligten persönliches Wachstum ermöglichen soll.

Diese Betrachtungsweise inkludiert zwei Voraussetzungen:

1. Kenntnis der Aikido - Prinzipien
2. Kenntnis der Basis einer Aikido - Technik

3.1.1 Die Aikido - Prinzipien

(Eine ausführliche Beschreibung der Aikido Prinzipien siehe in Dirnberger 1998b).

Die Prinzipien beziehen sich auf die drei Ebenen des menschlichen Seins:

- 1; Die physische (Beziehungs-) Ebene als Ausdruck der physischen Berührung, des körperlichen ANGREIFENS des Anderen.
- 2; Die psychologische (Beziehungs-) Ebene als Ausdruck der „Körper - Geist“ Einheit stellt das psychische Erlebniskorrelat zur Leiblichkeit dar.



3; Die philosophische (Beziehungs-) Ebene als Ausdruck einer universellen Bezogenheit des Menschen mit seinem Lebenskontext. (Auf diese philosophische Ebene wird hier nicht weiter eingegangen.)

Die für den psychotherapeutischen Kontext relevanten Aikido Prinzipien sind:

AIKIDO - PRINZIPIEN:

- ÿ KÖRPER - GEIST EINHEIT (als Ganzheitsprinzip des Menschen)
- ÿ eine korrekte HALTUNG (als umfassender Ausdruck impliziert):
 - .. Körperliche Haltung (gerade, aufrecht, entspannt)
 - .. Geisteshaltung (wachsam, bewußt, „Im Hier und Jetzt Sein“)
 - .. Emotionelle Haltung (ausgeglichen, ruhig)
 - .. Einstellung (konzentrierte Unbekümmertheit, bescheiden und respektvoll)
 - .. Denken (zuversichtlich, positiv, Problem als Herausforderung)
 - .. (Eigen-)Verantwortung (für Einstellung, Aktionen, Reaktionen und Unterlassungen)
 - .. Lassen können (Gelassenheit, verlieren können)
 - .. Wachstumsbereitschaft (Lernbereitschaft, sich einlassen)
- ÿ korrekter RAUM (Position, Distanz) - ZEIT - GRENZEN (Als definierter und faktischer Bezugsrahmen des Menschen zwischen sich und dem Anderen)
- ÿ GEWALTLOSIGKEIT (Gewalt erzeugt wieder Gewalt als destruktiver, unproduktiver Problemkreislauf)
- ÿ WIDERSTANDSLOSIGKEIT (als Prinzip des Annehmens, Offenheit, ohne Selbstaufgabe)
- ÿ ANNEHMEN - VERSCHMELZEN - LOSLASSEN (Abgeben) (als universeller Kreislauf des Lebendigen)
- ÿ DYNAMISCHES GLEICHGEWICHT (als umfassender Ausdruck impliziert):
 - .. Im Gleichgewicht sein (Zentriertheit, Erdkontakt, Stabilität durch Flexibilität)
 - .. Das Gleichgewicht aufgeben können (sich fallen lassen können)
 - .. Aus dem Gleichgewicht bringen können (durch Wissen und Übung als Option)
- ÿ Freiheit durch AKTIVITÄT - FLEXIBILITÄT und WEICHHEIT (als Antithese zu ausgeliefert sein, nichts (Neues) tun können)
- ÿ NUTZUNG DER RESSOURCEN (FREIHEIT) (Freiheiten nützen statt in Angriff - Problem „verbeißen“)
- ÿ ES GIBT KEIN ZURÜCK (als universelles Prinzip der Gerichtetheit alles Zeitlichen)
- ÿ MANÖVRIEREN (UM - LEITEN) statt Manipulieren (eingehen auf die Intention des Anderen, ohne die Eigene zu verleugnen oder aufzuzwingen)
- ÿ ERKENNEN - WAS IST (WAHRNEHMUNGSSCHULUNG als umfassender Ausdruck impliziert, als Bedingungen für zielgerichtetes, situationsangemessenes Verhalten):
 - .. Äußere Realität
 - .. Innere Realität - Selbstwahrnehmung
 - .. Bedürfnisse und Beziehungen



- korrekte ATMUNG (ruhige, tiefe, gleichmäßige Bauchatmung; Atmung als energetisches Potential)
- KREIS - SPIRALE (Symbol und konkrete Verhaltensmöglichkeit als Ausdruck der Ganzheit)

3.1.2 Basis: Aikido - Technik

Als zweite Voraussetzung zum Verständnis von Aikido als psychologisches Problemlösemodell dient der theoretische Ablauf einer Technik (siehe: Abbildung 1). Gewöhnlich wird das Konfrontiert - Sein in der Kampfsituation, die Begegnung mit einem Angreifer als Konflikt begriffen. Dieser Konflikt (wörtlich Zusammenstoß), definiert als Widerstreit der Motive (Duden, 1982), wird durch das „Verschmelzen mit dem Anderen“ in ein Problem (der Vorwurf, das Vorgelegte), definiert als Schwierigkeit, schwierig zu lösende Aufgabe, transformiert. Dieses Problem wiederum gilt es im Sinne einer "kooperativen Reaktion" (wie bei Steiner, 1987) zu lösen.

Vergegenwärtigen wir uns dieses Problemlösen anhand des schematischen Ablaufes einer Technik. Abbildung 1 zeigt diesen Ablauf anhand einer Beispiel-Technik, Abbildung 2 faßt das Geschehen in Worten zusammen.

Abbildung 1: „Aikido - Technikablauf anhand einer Beispielstechnik“

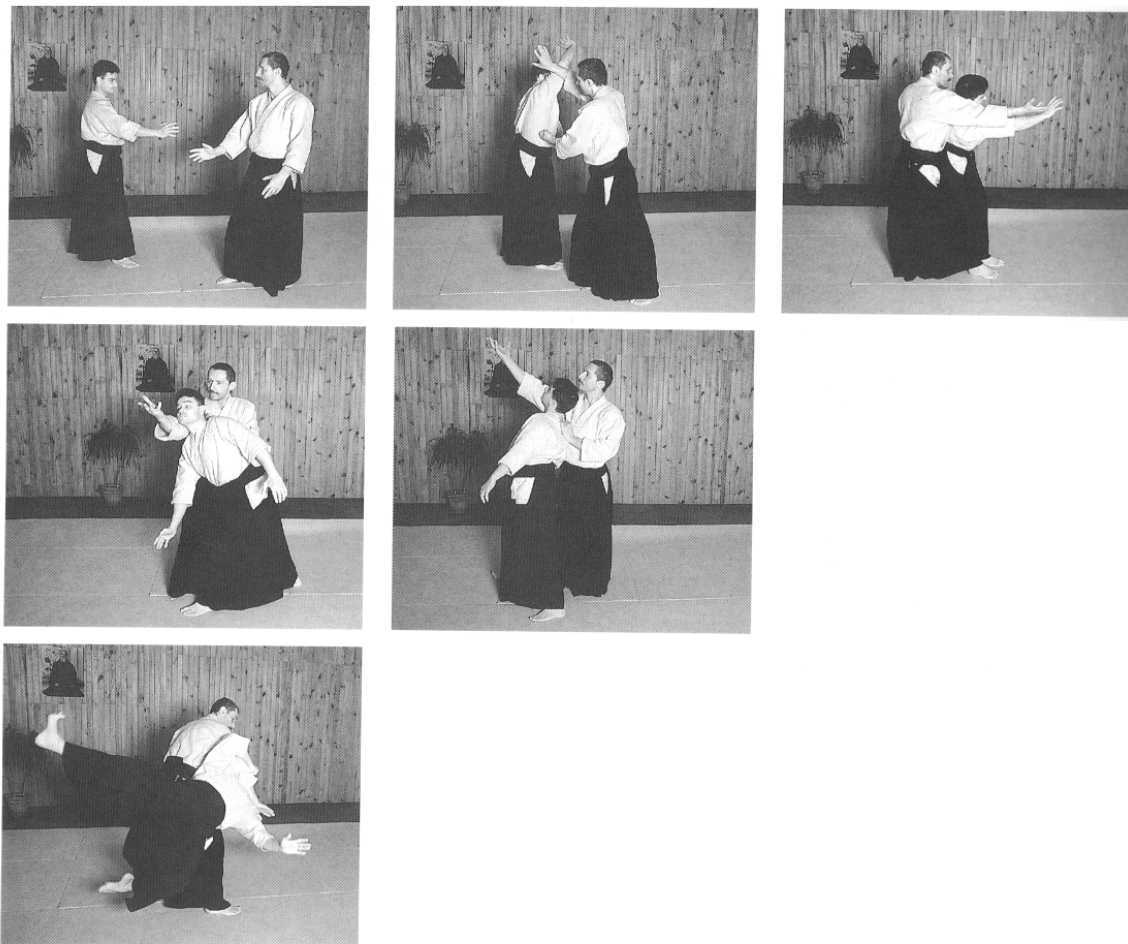


Abbildung 1 zeigt uns den in Abb. 2 verbal beschriebenen Aikido - Technikablauf. Bild. 1 (von re. nach



li.) zeigt den Aspekt der „Haltung“ im Augenblick des Angriffes. In Bild 2 können wir die Aspekte des „Herangehens“ sehen. Das „Aufnehmen“ und „Akzeptieren“ des Angreifers und seiner Angriffsrichtung zeigt Bild 3, indem der Aikidoka die gleiche Position und Blickrichtung wie der Angreifer eingenommen hat. Wie in Bild 3 so sehen wir auch in Bild 4 den Aspekt des „Verschmelzens“ zu einer neuen, gemeinsamen Gestalt, durch eine gemeinsame, kreisförmige Bewegung möglich. Diese führt in ein Umleiten der Angriffenergie (Bild 5) und Endet in der Lösung der gemeinsamen Bewegung und Verschmelzung im Loslassen und Trennen durch den Wurf bzw. das Fallen des Angreifers, Bild 6.

Abb. 2: Verbalisierter Aikido-Technikablauf

AIKIDO - TECHNIKABLAUF						
Aufrechte HALTUNG	HERAN-GEHEN	AUF-NEHMEN	VERSCH-MELZEN	(Um) - LEITEN	LÖSEN	Aufrechte HALTUNG
aus ICH	und DU	wird	WIR	um im Transformationsprozeß	der Bewegung im Bewegt - Sein	ICH auf einer neuen Erlebensebene zu Sein! Und DU ?
geistig - psychisch - körperlich Wachsamkeit im „Hier und Jetzt“ sein Realitäts-bezogene Einschätzung der Situation sich Positionieren Standpunkt einnehmen - vertreten	durch Öffnung eintreten der Herausforderung stellen annehmen durch Annähern eindringen in Situation und Partner KEINE passive Erwartungshaltung	durch akzeptieren zulassen das, was da ist aktiv - so viel ich vertragen - verarbeiten kann in bewältigbare Dimension setzen Portionieren KEIN alles oder nichts	EINS werden, zu meinem machen Vereinigung der Gegensätze, der Energien aus zwei entgegengesetzten Bestrebungen wird eine gemeinsame Sache Übernahme der Bewegungsintention	Kreisbewegung aus Gleichgewicht bringen mit Konflikt, Energien tanzen NICHT manipulieren dagegenarbeiten	loslassen, abgeben, sich trennen Neutralisation der Angriffenergie Wurf, Bodenfixierung Wahlfreiheit über das Wie	
Für alle Phasen gilt eine entspannte dynamische Flexibilität und Zentriertheit						

Es beginnt und endet mit der Einstellung, der Position, dem Standpunkt, den ich einnehme (Bild 1 und Spalte 1 von Abb 1 und 2). Haltung impliziert, wie auch bei den Prinzipien ausgeführt, eine entspannte, gelassene Wachsamkeit im „Hier - und - Jetzt - Sein“ unter realitätsbezogener Einschätzung der Situation.

Dem Annähern, Herangehen an den Konflikt (Bild/Spalte 2) folgt das An - und Aufnehmen dieses (Bild/Spalte 3), um damit durch Wahrnehmung und Wahrung der Gefühle und Bedürfnisse in Intimität (verstanden als TA Fachterminus) „zu verschmelzen“ (Bild/Spalte 4).

Wenn Siegen durch Verschmelzen, dem „Eins werden“ mit dem Anderen erfolgt, dann gibt es keinen Besiegten mehr. Verschmelzen als konsequente Fortsetzung der Prinzipien der Gewaltlosigkeit und der Widerstandslosigkeit setzt anstelle von Gewalt und Widerstand Annehmen und Aufnehmen. Verschmelzen mit dem Anderen ist das „Eins werden“, das Ersetzen des ER und ICH durch ein WIR. Zu einem werden bedeutet so nicht nur Auflösung der Gegensätze, ohne sie zu nihilieren oder gegen sie anzukämpfen, sondern auch ein kreatives Miteinander, ein Suchen nach neuen, nun möglich gewordenen Alternativen. Es resultiert die Sicht auf das Wesentliche als größtmögliches Verstehen, da es ja nun ein Gemeinsames -



der "Tanz mit den Energien", die Kunst, neue Lösungen und Wege zu finden, ist. (Bild/Spalte 5).

Natürlich ist eine wesentliche Voraussetzung für „Verschmelzen - Können“ die Sicherheit seiner Selbst und seiner Grenzen (siehe Prinzipien).

Nicht zuletzt beinhaltet der Aspekt des Verschmelzens, so er nicht pathologisch ist, auch den der LÖSUNG (Bild/Spalte 6). Jede Verschmelzung ist befristet, in diesem Sinne nicht Selbstzweck, sondern auf Wandel und Wachstum ausgerichtet. Durch die gemeinsame Bewegung im Umleiten eröffnen sich Kreativität und Alternativen, die im Vollzug der Lösung münden.

Als Voraussetzung für das erfolgreiche Problem - Lösen haben wir die Orientierung bzw. Einhaltung der Aikido - Prinzipien kennengelernt.

Sowohl mittels der Aikido - Prinzipien, als auch mittels Analyse der Probleme beim Ablauf der Technik kann ich jenen Bereich definieren, ab dem meine Lösungsversuche scheitern oder ineffizient werden. Anhand der Vorgaben des Aikido - Technikablaufes, wie eine Lösung zustande kommen kann, besteht die Möglichkeit, daran orientiert, Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

3.2 Praxeologie:

Basis einer praktischen, psychotherapeutischen Umsetzung ist ein stetes Wechseln zwischen physischer und psychologischer Erlebnisebene. Dieses Wechseln bzw. Übersetzen des Erlebens zwischen den Ebenen ermöglicht das Nützen von Problemlöseschritten von einer Ebene für die andere. Konkret heißt das, daß die oben theoretisch beschriebenen Punkte einer Konfliktlösung auf der physischen Erlebnisebene (durch das Aikido) für konkrete psychische Probleme der Klientel genutzt werden können.

Hierfür lassen sich zwei prinzipielle methodische Vorgehensweisen nützen:

- 1.) durch Vorgabe einer Übungssituation.
- 2.) für die Bearbeitung eines konkreten individuellen Problems.

3.2.1 Vorgabe der Situation:

Mittels Vorgabe eines Konfliktes, (z.B. in Form eines bestimmten Angriffes wie an der Hand festgehalten zu werden, von hinten gestoßen zu werden oder einer Aufgabe, wie den anderen aus dem Raum schieben) werden die Teilnehmer ermuntert und motiviert, neben dem Spaß am spielerischen Agieren, den Streß des Augenblickes zuzulassen. Dies indem sie auf ihre Gedanken und Gefühle achten und ihre beabsichtigten Reaktionsweisen registrieren und gegebenenfalls ausprobieren.

Durch diese vom Therapeuten vorgegebene Situation werden alte Erlebens und Verhaltensmuster provoziert.

Damit eröffnet sich die körperorientierte Möglichkeit der bewußten Reflexion der alten Schemata. Weiters soll von der in der Übung kreierten Situation anhand des Erlebens diesem Erleben entsprechende Situationen aus dem Alltag, also vergleichbare Konfliktsituationen, gefunden und ausgesprochen werden.



Nach der Reflexionsphase wird dieselbe Übung wiederholt, diesmal aber sollen die Aikidoprinzipien zur Lösung des Konfliktes herangezogen werden. Wiederum gilt es, die inneren Regungen sensibel wahrzunehmen.

In einer weiteren Reflexionsrunde soll dem Unterschied im Erleben zwischen beiden Übungsdurchgängen Raum gegeben werden.

Besonderes Gewicht kommt dabei der Übertragung der Bedeutung des eben Erlebten für den tatsächlichen alltäglichen Konflikt zu.

Neben der Wahrnehmungs - und Verbalisationsschulung üben die Teilnehmer auch das Übersetzen zwischen körperlichen und psychischen Konflikterleben sowie deren Verarbeitungs bzw. Lösungsmöglichkeiten.

Konkretheit und Effekt dieser Methode ist dabei abhängig von der (schulbaren) Fähigkeit des Übersetzen und Wechseln zwischen den Bearbeitungsebenen.

Mit der selben Vorgehensweise kann auch die Bearbeitung eines spezifischen Problemkreises oder Prinzips (z.B. Umgang mit Grenzen) fokussiert werden.

In der Bearbeitung kann jenes Prinzip besondere Bedeutung erlangen, das am auffälligsten im ursprünglichem Lösungsversuch mißachtet wurde.

3.2.1.1 Illustrationsbeispiel 1: „Sich verbeißen oder die Freiheit der Bewegung“

In einer Selbsterfahrungsgruppe wurde folgende Partnerübung instruiert. Ein Teilnehmer faßt den anderen am Handgelenk, um jede weitere freie Bewegung des Gehaltenen zu verhindern. Nach Möglichkeit soll nicht freiwillig losgelassen werden. Eine Klientin mittleren Alters berichtet folgendes Erleben: Am Anfang sei die Übung lustig gewesen. Doch als sie mit den Versuchen, sich zu befreien, begann, habe sich das völlig gewandelt. Jede Bewegung (am Handgelenk) habe ihr Schmerzen bereitet und so habe sie die Versuche dann gelassen, weil es ohnehin nichts nützte. Zuerst sei sie eher traurig gewesen, aber je länger sie so dastand, umso ärgerlicher wurde sie auf die Kollegin, die sie festhielt. In der weiteren Situationsanalyse berichtet sie, daß sie dieses „in das Problem verbeißen“ von sich gut kenne. Konkret nennt sie die Situation mit einer Bürokollegin, auf die sie auch ärgerlich sei, weil sie von ihr in der Arbeit nur behindert werde.

Durch Fokussieren von Erlebnisparallelen zwischen Übungssituation und möglichen realen Situationen wurde ein konkreter Konflikt aktualisiert.

Die Übung wurde nun unter dem Aspekt der Nutzung der Ressourcen, in Form der Bewegungsfreiheit, die verbleibt, wenn man von der gehaltenen Hand absieht, fortgesetzt. Wenn man an der Hand nichts verändern oder bewegen will, kann man ganz leicht hinter die Person die hält, gehen. Von dort ist eine Veränderung, z.B. den der hält aus dem Gleichgewicht bringen, ohne Anstrengung möglich.

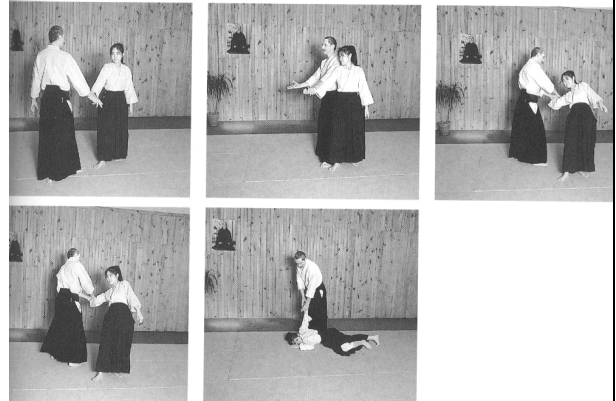
Das Verschieben der Aufmerksamkeit vom Problem (der gehaltenen Hand) auf mögliche Ressourcen soll der Klientin aus ihrer Passivität in der Situation helfen.

Abb. 3 Zeigt die, dieser Thematik entsprechende, Aikidotechnik als Illustration des Prinzips „Nutzung der Ressourcen“ (aus Dirnberger, 1998b)..



Abb. 3 „Nutzung der Ressourcen“

Das Bild zeigt, wie der Aikidoka durch Fassen an der Hand angegriffen wird. Indem er den Angriff akzeptiert und (vorerst) nicht zu verändern versucht, sondern den freien, nicht gehaltenen Körper und Raum nützt, kann er „leicht“ hinter die Angreiferin gelangen und sie dort aus ihrem Gleichgewicht bringen.



Die Klientin überträgt das Erleben auf ihre Situation so, daß sie beschließt, den Kampf in Form des Ändernwollens der Kollegin aufzugeben. Konkret beschließt sie, ihr mit Freundlichkeit zu begegnen und sie in der nächsten Kaffeepause ungewollt anzusprechen.

Erfreulicherweise konnte die Klientin später berichten, daß die Kollegin nach anfänglicher Überraschung positiv reagiert hat und seither ein wesentlich besseres Arbeitsklima bestehe.

3.2.1.2 Illustrationsbeispiel 2: „Totstellreflex oder Freiheit durch Aktivität“

Die Übungsanweisung lautete: Locker die Hand von oben Richtung Kopf des Partners fallen zu lassen, wobei jener auf diesen Angriff reagieren soll. Diese „Erstreaktion“, ob tatsächlich ausgeführt oder lediglich intendiert, soll sensibel, so vielschichtig als möglich, erspürt werden.

Als typisch menschliche (und tierische) Antwort auf einen Angriff kennen wir die drei archaischen Reaktionsweisen „Flucht“, „Totstellen/Erstarren“ oder „Gegenangriff“. (Theoretische Erläuterung folgen unter Punkt 4.3.: „Skript und Aikido“.) Die Aikido Lösung/Reaktion besteht in einem „Ausweichend - Annehmenden - Zugehen“ auf den Angreifer. Die vier Abbildungen Nr. 4-7 zeigen diese Reaktionsweisen in einer künstlerischen Umsetzung von A.H. Graze.

Abb.: 4 „Flucht - Reaktion“

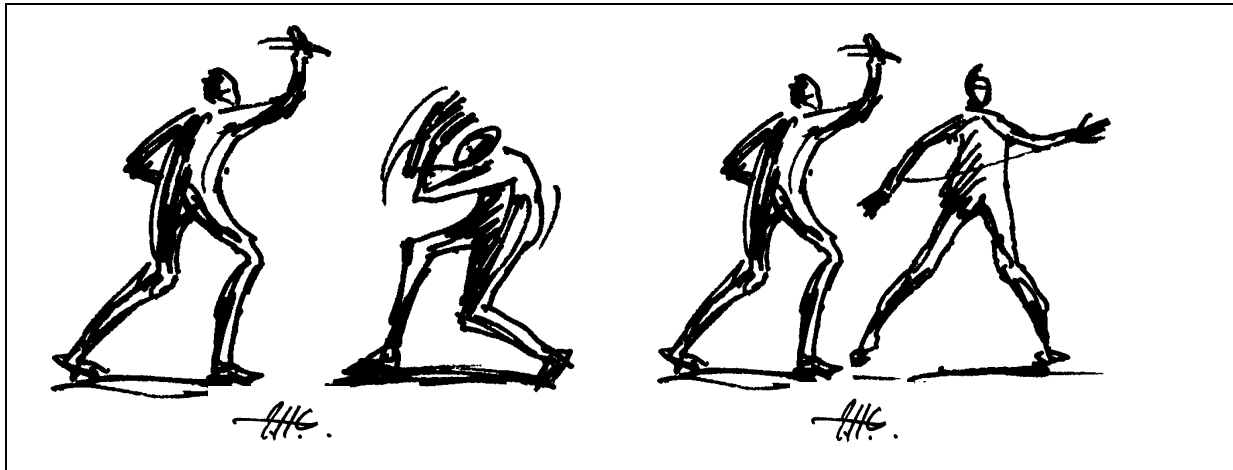


Abb.: 5 „Angriff auf Angriff - Reaktion“



Abb.: 6 „Totstell - Reaktion“

Abb.: 7 „Aikido - Reaktion“



Eine sehr zierliche Frau Mitte Dreißig, mit auffallend zarter Stimme berichtet, daß sie sich völlig hilflos gefühlt habe und wie gelähmt war, unfähig zu denken oder zu reagieren. Ohne es konkret ausführen zu wollen, teilte sie mit, daß sie sich oft von anderen in dieser Weise überfahren fühle.

Wieder kommt es durch die Parallelität des Erlebens zu einer Vergegenwärtigung eines aktuellen Konfliktgeschehens. Die Klientin ist jedoch nicht in der Lage, dieses verbal mitzuteilen.

Die anschließende Aikidolösung lautete, ausweichend auf den Partner zuzugehen. Dies konnte sie nicht umsetzen. Wieder hatte sie dasselbe Erleben. Eine kooperative, aufnehmende Lösung war also noch nicht möglich. Durch das Eindringen des Anderen in ihren Raum verlor sie jeglichen inneren Halt und blieb gelähmt stehen.

Die Klientin ist nicht in der Lage, sich dem Konflikt zu stellen und das Problem „anzugehen“.

Als nächsten Übungsschritt sollte sie durch Ausstrecken der Hand und „HALT“ rufen ihre Grenzen abstecken und sichern, indem sie dem Anderen „Stopp“ signalisierte. Sie konnte jedoch diese Übung nur sehr zaghafte ausführen. Damit signalisierte sie eigentlich das Gegenteil des Beabsichtigten, nämlich daß man ruhig auf sie eindringen könne, sie verstehe sich ohnehin nicht zu schützen.

Die Klientin zeigt, daß sie alleine nicht fähig ist, sich zu schützen bzw. zu wehren. Deutlich signalisiert sie ihren Bedarf an Hilfe.

Als nächsten Schritt sollte sie sich eine Unterstützung aus der Gruppe suchen. Hinter ihr stehend half diese ihr beim Ausführen der Übung. Gemeinsam mit dem Helfer gelang es ihr HALT zu schreien und Stopp zu signalisieren. Dies beeindruckte sie sehr, was sie auch der Gruppe verbal mitteilen konnte.

Die erlebte Präsenz der Thematik, die ihr verbal bisher nicht greifbar zugänglich war, sowie das Erfahren des Bedarfs an Unterstützung und deren Effizienz führten zu ihrem Entschluß, sich mit dieser Problematik in Einzeltherapie zu begeben.

In diesem Beispiel wurde durch das leibliche Erleben der Möglichkeit und Wirksamkeit der Hilfestellung die Klientin einer therapeutischen Behandlung zugänglich.



3.2.2 Vom Problem zur Übung:

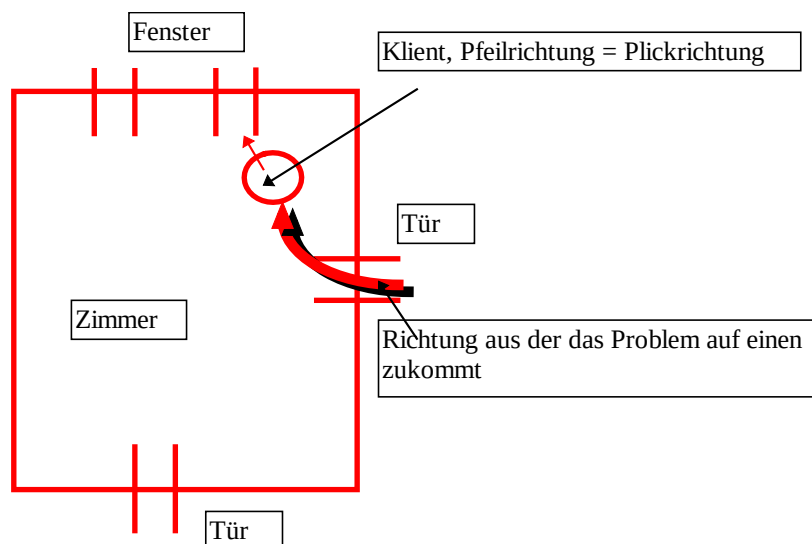
Der beschriebene Übersetzungsvorgang zwischen den Ebenen kann natürlich auch in der Richtung vom Problem zur Übung führen, um dann wie oben beschrieben mit der Bearbeitung fortzufahren.

Ein Klient berichtet sein Problem. Ausgehend von der Situationsanalyse wird nun versucht, eine Situation, einen Angriff (oder eine sonstige Stellung) zu finden, die im Erleben dem beschriebenen Verhaltensschema des Klienten entspricht. Damit kann er das entsprechende Erleben in der therapeutischen Situation auf der Leibebe replizieren. Wie oben beschrieben, werden dann unter Anwendung der Aikidoprinzipien Alternativen erarbeitet und anschließend auf die Ursprungssituation übertragen und rückübersetzt.

3.2.2.1 Illustrationsbeispiel 3: „Einfluß auf Situation durch Positionierung“

Ein Lehrer berichtete aus aktuellem Anlaß, daß er immer wieder bei Konferenzen übergangen würde und seine Interessen nicht wahren könne. Irgendwie habe er das Gefühl, als ob die Kollegen ihm dann in den Rücken fallen würden. Die Gruppe wurde so instruiert, daß sich jeder einen Platz freier Wahl im Raum suchen solle.

Bei dem Klienten kam das Problem von der Tür in seinen Rücken.



Der Klient nahm seine Position seitlich von der Tür, mit Rücken zu dieser und Blickwinkel zum Fenster ein. So konnte er kaum etwas vom Rauminneren sehen. Dann sollten die Teilnehmer, den Raum und ihren Standpunkt darin auf ein Blatt Papier zeichnen. Darauf wurde als weiterer Übungsschritt dann noch die Richtung eines herannahenden Problems eingetragen.

Anschließend diskutieren wir, wie eine gute Position, ein klarer Standpunkt unter Berücksichtigung der Aikidoprinzipien aussehen könnte. In diesem Prozeß wurde dem Lehrer klar, daß er tatsächlich bei den Konferenzen in einer hinteren Ecke zu sitzen pflegte. Spielerisch wurden dann verschiedenste Positionierungen und deren Einfluß auf das Erleben in der Gruppe ausprobiert.



Als der Klient bei der nächsten Lehrerkonferenz sich bewußt dem Direktor gegenüber platzierte, konnte er tatsächlich seine Interessen besser vertreten.

Ich habe sehr unterschiedliche Illustrationsbeispiele angeführt, um die vielseitigen Möglichkeiten der Anwendung und Kombination mit geläufigen therapeutischen Methoden zu zeigen. Der Vorteil der Integration der Aikidoprinzipien besteht nicht in einer Neuerung der Art und Weise, wie therapeutische Methoden zur Anwendung kommen, sondern in den konkreten Lösungsbedingungen, die auf einer leiblichen Erlebnisebene unmittelbar nachvollzogen werden können.

4 Aikido als Problemlöseparadigma im Spiegel der TA

4.1 VERGLEICH TRANSAKTIONSANALYSE - AIKIDO

	TA	AIKIDO
Menschenbild	Humanistisch, der Mensch ist dem Wesen nach O.K., entwicklungsfähig, entscheidungsfähig und denkfähig	Der Mensch als entwicklungsfähiger Teil der Natur und des Universums
Der Mensch als Beziehungswesen	Strokeabhängigkeit, Fähigkeit zur offenen, freien Kommunikation auf Basis der Transaktionen	Bezug zum Mitmenschen - Natur - Universum, Fähigkeit zur offenen, freien Leib - Begegnung,
Erklärung für Störung	Tiefenpsychologisch, aus Lebensgeschichte	Verstoß gegen Bezogenheit zu Naturgesetzen
Orientierung an	individueller Pathologie	Begegnung im Kampf
Arbeitsbasis	Therapeutisches Setting, therapeutische Beziehung, Vertrag	Trainings - Setting, Lehrer (Klassisch: Meister)-Schüler Beziehung
Verstehen	Intellektuell, Einsicht in Psychodynamik	Leib Verständnis als physische Durchdrungen-Seins – Erfahrung
Veränderung	Erlaubnis und Neuentscheidung in emotionalen korrigierenden Beziehungserfahrungen zwischen Therapeut und Klient	Korrigierende Beziehungserfahrung in regelmäßigem Training durch Anwendung der Techniken auf Basis der Aikido-Prinzipien
Zielvorstellung	Heilung, Autonomie, Skriptfreiheit als Lebensprozeß	persönliche Meisterschaft als Lebensprozeß, der Weg ist das Ziel
Methoden:	verbal	üben der Techniken
Konfrontieren durch	Ansprechen, kreuzen von Transaktionen, paradoxe unerwartete Äußerungen, Provokation,	Schmerz, Mißerfolg, Gefahrenmoment
Skriptkonfrontation, -provokation durch	Übertragungsgeschehen, erlebnisorientierte bzw. -	Aussetzen der Gefahr durch die Angriffssituation



	aktivierende Methoden	
Neuorientierung des Bezugsrahmens bei beiden durch Redefinieren der Attribute, nicht des Substrates (der Wahrnehmung und Gefühle). Zum Beispiel als:	Pathologie als ursprünglich positive- und kreative-Kind- Überlebensstrategie/ Abwehr als Schutz/ Symptom als Informant/ wunder Punkt als sensible Stelle/ Störung als mißratener Schutz und Ausdruck des bedürftigen Kindes	Angriff als Herausforderung/ Konflikt als Wachstumschance/ Schlag als Energiegeschenk/ Feind als Lernschance/ statt: Vermeiden - Annehmen/ Gegeneinander - Miteinander/ müssen - lassen/ Destruktion- Kreativität

4.2 Anerkennung von Bedürfnissen in TA und AIKIDO

Wo es um das „eherne“ Ziel des Siegens geht, haben Bedürfnisse keinen Platz. Alles ist dem Ziel „Sieg“ unterzuordnen. Wird doch ein Bedürfnis spürbar, so wird es als Siegerpreis behandelt. Entweder wird es erfüllt und somit in voller Konsequenz in Handlung umgesetzt, oder man hat verloren.

Wie English & Wonneberger (1992) es für Gefühle beschrieben haben, fällt dann Wahrnehmen und Tun zusammen. Spüren wird mit Verhalten verwechselt. English beschreibt den therapeutischen Lösungsansatz im Lernen, die Wahrnehmungen zu verbalisieren, um sie auf diese Weise aus dem reinen internalen Prozeß herauszuholen, dadurch behandelbar zu machen und einen bewußten Umgang damit zu ermöglichen. Der Fokus der Aufmerksamkeit wird vom Symptom (der intendierten Handlung) zugunsten der Wahrnehmung des dahinterliegenden Gefühls verlagert. Das bedeutet Anerkennung durch sprachliche Mitteilung und Beachtung, bevor es überhaupt zu einer Handlung kommt. So wird eine sichere Ausdrucksform gewählt, als Schutz vor impulsivem schädigendem Verhalten. Der einfache Ursache - (Spüren des Bedürfnisses oder Gefühls) Wirkung (sofortiges Umsetzen in Handlung) - Zusammenhang wird durch einen komplexen, bewußten Denkvorgang im Verbalisieren erweitert. Das löst den scheinbar natürlichen Ursache - Wirkungszusammenhang und ermöglicht konstruktive, alternative Verhaltensweisen in der Auseinandersetzung und Umgang mit den Gefühlen.

In Aikido wird ein anderer Lösungsweg eingeschlagen, der aber durchaus Parallelen zu dem eben beschriebenen hat. Auch hier wird der einfache Ursache - (Angriffsenergie und Angriffsrichtung) Wirkung (Verteidigung in Gegenrichtung) Zusammenhang durch ein komplexes Geschehen aufgelöst. (Praktisch erfolgt dies durch die gemeinsame kreisförmige Bewegung, in der Ursache und Wirkung zur Unkenntlichkeit verschmelzen.) Der Fokus der Aufmerksamkeit wird vom Symptom des Angriffes auf den Verursacher, den Angreifer gelenkt. Das Akzeptieren des Angriffes bedeutet aber, das Bedürfnis des Angreifers wahrzunehmen und als solches anzuerkennen. Das Bedürfnis des Angreifers, mich zu attackieren, mir seine Energie zu geben, wird angenommen, nicht aber seine Folge - Absicht, mich durch die Handlung zu schädigen oder zu verletzen. Auch hier darf das Bedürfnis wahrgenommen und ausgedrückt werden. Durch den Prozeß der Aikidotechnik kommt es zum Schutz vor den Folgen des Verhaltens des Angreifers.



4.3 Skript und Aikido

Wenn man sich einem Angriff aussetzt und sich auf eine derartige Situation einläßt, können bei feinfühligster Selbstbeobachtung die selben Mechanismen wahrgenommen werden, die auftreten, wenn man tatsächlich einem Angriff ausgeliefert ist. Dies gilt für psychische wie für physische Angriffe. Es werden alte Schemata aktiviert, z.B. aufgrund der Ähnlichkeit der Situation, Erlebnissen von An- und Übergriffen, Mißbrauch, Ausgeliefert - gewesen Sein. So können wir das Sich - Aussetzen eines Angriffes als Stressor und bewußter Skriptprovokation sehen.

Selbst wenn keine einschlägigen historischen Erlebnisse oder Traumata vorliegen, stellt ein Angriff eine unmittelbare Bedrohung unseres Selbst dar und provoziert archaische Reaktionsweisen.

Erklärbar ist dies als Rückzug oder Aktivierung des Limbischen Systems bzw. des Reptilienghirns des Menschen (English & Wonneberger, 1992). Im Verhalten beobachtbar durch den Abruf von FLUCHT - ERSTARRUNGS - oder ANGRIFFS - Reaktionsweisen (siehe Abb. 4-6). Dieses in physiologischen Termini erklärte Reaktionsmuster erfolgt spontan und unbewußt. Psychotherapeutisch beschreiben wir diesen Vorgang als Skriptreaktion. (Übrigens kann das leicht von jedem überprüft werden: Bitten sie einfach einen Freund, er solle seine Hand von oben herab auf ihren Kopf fallen lassen (wie in Illustrationsbeispiel 2), als Simulation eines Schlages und beobachten sie, was sie tun oder am liebsten tun würden. Mit ziemlicher Sicherheit werden sie entweder Zurückweichen (Flucht), sich ducken, klein und starr machen (Totstellen) oder die Hände als Schutz gegen den Schlag und den Freund hochreißen (Angriff)).

Der therapeutische Ansatz zur Veränderung liegt im Lernen des Verbalisierens der innerlich erlebten Phänomene. "Gefühle müssen differenziert wahrgenommen und dann auch geäußert werden" (English & Wonneberger, 1992, S. 96). Wie bereits zuvor beschrieben, dürfen die Regungen (in diesem Fall Flucht, Angriff oder Totstellen) da sein und wahrgenommen werden. Durch das Verbalisieren sollen sie jedoch nicht mehr in Verhalten umgesetzt werden. In der therapeutischen Behandlung sollen alternative Handlungsszenarien (zu Flucht, Angriff oder Totstellen) gefunden und gelernt werden.

Im Aikido hat Verbalisation keine Bedeutung. Vielmehr wird als leiblicher Lösungsansatz das Üben im Ausgesetzt - Sein der Angriffssituation mit einer klaren Zieldefinition wie die Reaktionsweise mittels der Aikidotechnik aussehen soll, angeboten. Entgegen dem Flucht/Angriff oder Totstellverhalten wird gelernt, den Angriff durch Zugehen auf den Angreifer anzunehmen (siehe Abb. 7), um dann in einer gemeinsamen Bewegung durch Aufnahme und (Um-)Leiten der Angriffsenergie eine neue, alternative Situationslösung zu finden. Das Konfrontiert - Sein mit Erfolg oder Scheitern der Technik, das unmittelbar diesen Prozeß begleitet und die Sensibilisierung für die spürbaren leiblichen Reaktionen und Veränderungen, ermöglichen die Bewußtwerdung und eine gezielte Auseinandersetzung. Im Aikido erfolgt dies durch Korrektur und stetes Wiederholen der Techniken.

In einem therapeutischen Setting können Verbalisation und Leibübung kombiniert zur Skriptarbeit psychotherapeutisch eingesetzt werden.



5 Vorteile einer Integration des Aikido - Problemlöseparadigmas mit TA:

- + Theoretischer und praktischer Bezug und Zugang zu Körper und Leiblichkeit.
- + Lösungen werden unmittelbar physisch gespürt, (müssen nicht geglaubt werden).
- + Sensibilisierung und Schulung leiblicher Wahrnehmung und der Übersetzung von Empfindungen in Sprache.
- + Zusätzliche leiborientierte Methodik, z.B. wenn Verbalisation nicht möglich ist.
- + Aktiviertheit im Tun, Methode ist Kind-Ich freundlich.
- + Flexibler und spielerischer Umgang mit der Methode auf fundierter Basis.
- + Leichte Integrierbarkeit in TA-Theorie.
- + Sensibilisierung für Leiblichkeit und deren Störungen durch Tun mit dem Leib.
- + Weiterer Schritt in Richtung ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen.

Mag. Rainer Dirnberger
Peter Rosegger Siedlung 16
8151 Steinberg
Austria

Zusammenfassung:

In dem Artikel werden theoretische und praktische Möglichkeiten einer Verbindung zwischen TA und der Asiatischen Kampfkunst AIKIDO erörtert. Dabei wird AIKIDO als leiborientiertes Problemlösemodell vorgestellt.

Summery:

Theoretical und practical aspects of a connection between TA und AIKIDO, an Asian marcial art, are discussed. Aikido is introduced as an body-model of problem - solving.

6 Literatur

- Dirnberger, R. (1998a). „Transaktionsanalyse - Leiblichkeit - Ich-Zustände“ Zeitschrift für Transaktionsanalyse, (3), 93-115.
- Dirnberger, R. (1998b). „Kampfkunst (AIKIDO) - Psychotherapie (Transaktionsanalyse)“. Vortrag gehalten am ersten Weltkongreß für Psychotherapie 1996 und an der Fachtagung des Institutes für Transaktionsanalytische Pschotherapie (ITAP) 1998 veröffentlicht in: „Transaktionsanalse in Theorie und Anwendung. Gesammelte Schriften“ Herausgegeben von ITAP.
- Duden, (1982), „Das Fremdwörterbuch. Duden Band 5“. Bibliographisches Institut Mannheim: Dudenverlag.
- Dürckheim, K. G. (1983) Hara. Die Erdmitte des Menschen. 10. Aufl. Bern: Scherz
- Dürckheim, K. G. (1985) Vom Leib der man ist in pragmatischer und initiatischer Sicht. In H. Petzold (Hrsg.) Psychotherapie und Körperdynamik. 5.Aufl. Paderborn: Jungfermann.
- English, F. & Wonneberger, K-D. 1992. „Wenn Verzweiflung zu Gewalt Wird.... Gewalttaten und ihre verborgenen Ursachen“. Jungfermann: Paderborn.



- Lind, W. (1992) Budo. Der geistige Weg der Kampfkünste. Bern: O.W. Barth.
Man -Ch'in. Cheng (1991) Dreizehn Kapitel zu T'ai Chi Ch'uan. Das Wissen der Meister. 3. Aufl. Basel: Sphin.
Steiner, C.M. (1987) Macht ohne Ausbeutung. Zur Ökologie zwischenmenschlicher Beziehungen. 2.Aufl. Paderborn: Jungfermann.
Tamura, N. (1986) Aikido. Marseille: AGEF.
Tohei, K. 1990) Ki im täglichen Leben. Heidelberg: Kristkeitz.

Abbildungen:

- Abbildungen 1 und 3 aus: Benedetti, S. (1993) Aikido. Le Livre du Dèbutant. Aix en Provence: Soleil Levant. S. 138 u. 113 mit freundlicher Genehmigung des Autors.
Abbildungen 4-7 von A. H. Graze, Kasernstr.88, 8041 Graz - Austria.