



Die Haltung zum anderen:
Im Aikido kann man lernen, mit dem inneren Stress umzugehen, der entsteht, wenn man körperlich angegriffen wird

„Man kann auch auf der Matte Neinsagen lernen“

Psychologie und Kampfkunst – wie passt das zusammen?
Der Psychotherapeut Rainer Dirnberger hat ein Programm entwickelt, das beides vereint. Für ihn ist Aikido die perfekte Ergänzung der Psychotherapie

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 Psychologie-Studiums 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 zusammenkommen. Die Grundidee ist, dass die Kraft des Gegners in einer entspannten, ruhigen Haltung aufgenommen und in eine für beide sichere Bewegung gebracht wird.

Man bezeichnet Aikido im Vergleich zu anderen Kampfkünsten auch als „Kampfkunst für Sensible“. Würden Sie dem zustimmen?



Rainer Dirnberger arbeitet seit 1993 als Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe und Transaktionsanalytischer Psychotherapeut. Er ist 5. Dan Aikido

Absolut. Aikido ist schon von seiner Gründungsgeschichte her speziell. Die Techniken gehen auf den Japaner O'Sensei Morihei Ueshiba zurück, dessen Bild noch heute zum Gedenken in jedem Dojo, dem Übungsraum, zu sehen ist. Ueshiba zog als Soldat in den russisch-japanischen Krieg Anfang des 20. Jahrhunderts. Nach seiner Rückkehr erlebte er eine Art spirituelle Erleuchtung, die dazu führte, dass er seine eigene Form der friedfertigen Kampfkunst entwickelte: das Aikido.

Die drei Silben Ai, Ki und Do erklären, worum es dabei im Wesentlichen geht. Ai steht im Japanischen für Freundschaft, Gleichgewicht und Harmonie, Ki bedeutet Energie, Geist und Wille, und Do bezeichnet den Weg beziehungsweise die Philosophie. Ein Hauptprinzip des Aikido liegt im Schutz und in der Achtung des anderen. Es war wohl nicht zufällig die erste Kampfkunst, die nach dem Zweiten Weltkrieg in Japan wieder praktiziert werden durfte.

Was bedeutet das für die Praxis? Immerhin handelt es sich beim Aikido letztlich doch um Kampfsituationen und nicht wie bei Yoga oder Qi Gong um friedliche, individuell praktizierte Übungen. Konkret bedeutet das, dass es im Aikido keine Wettkämpfe oder Gewichtsklassen wie bei anderen Kampfkünsten gibt. Eine zarte Frau kann einen schweren Mann problemlos umwerfen, wenn sie über

die richtige Technik verfügt. Kraft, Stärke und Schnelligkeit sind kein Kriterium. Es gibt auch keine einzige Angriffstechnik.

Das Aikido besteht im Wesentlichen aus Würfen und Hebeltechniken, wie man sie auch aus dem Karate oder Judo kennt, die hier aber alle nur der Verteidigung dienen. Wer gelernt hat, seinen Körper im Gleichgewicht zu halten und die richtige Atmung praktiziert, kann darauf zählen, dass die Schwerkraft den Gegner zu Fall bringt. Durch die vielen Dreh- und Rotationsbewegungen wirkt diese Kampfkunst für den Betrachter häufig besonders elegant. Dementsprechend schwer ist sie auch zu erlernen.

Sie haben ein Buch geschrieben, das eine Verbindung zwischen Aikido und Psychotherapie herstellt. Wie passen diese beiden Dinge zusammen?

Auf den ersten Blick scheint es so, als ob sie nicht viel miteinander zu tun hätten. Im einen Fall geht es um Heilung, zumeist durch ein Gespräch, im anderen Fall um die Lösung eines Konflikts. Doch beim genaueren Hinsehen werden Sie bemerken, dass Kampfelemente auch im Bereich der Psychotherapie auf zwei Ebenen vorkommen.

Einerseits hat jeder Klient innere konflikthafte Anteile, die im Widerstreit stehen. Denken Sie nur an den bekannten Spruch: Zwei Seelen wohnen in meiner Brust. Andererseits tritt auch in der Klienten-Therapeuten-Beziehung ein Konflikt auf, der sich im sogenannten Widerstand zeigt. Der Widerstand ist jener Anteil des Klienten, der gar nicht gesund werden will und somit auch den Heilungsprozess hemmt. In der Therapie geht es letztlich darum, einen Umgang mit diesem Anteil zu finden. Die Kampfkünste bieten gewisse Antworten auf Konflikte, die auch für die Psychotherapie hilfreich sind.

Das Zusammenwirken von beidem stellt für mich aber nur eine Möglichkeit dar, wie der Bereich der Leiblichkeit bewusst in den ansonsten häufig eher körperfernen Therapieprozess hineingebracht werden kann. Ich habe mein Buch in dem Bestreben verfasst, die Dinge so zu formulieren, dass es Kampf- und Bewegungskünstler verschiedenster Art in ihre Kunst übersetzen können. Meine Methode ist nur eine Möglichkeit, das seelische Erleben durch den körperlichen Zugang zu aktivieren und positive Veränderungen herbeizuführen. Ausgangspunkt ist die Tatsache, dass vergangene Konflikte im Körper abgespeichert sind. Dies ist mittlerweile neurowissenschaftlich zu Genüge belegt. Wilhelm Reich war übrigens einer der Ersten, der sehr treffend von einem „Charakterpanzer“ sprach.

Vergangene Konflikte sind im Körper abgespeichert – Wilhelm Reich sprach von einem „Charakterpanzer“

Hätte die Kombination Yoga und Psychotherapie dann zum Beispiel einen ähnlichen Effekt?

Nicht ganz. Ich praktiziere Yoga selbst auch und finde, dass es eine sehr wirkungsvolle Technik ist. Wir lernen beim Yoga Achtsamkeit, Fokussierung auf unser Inneres, die Atmung. Diese Zen-Elemente sind alle sehr wichtig und auch die Basis jeder Kampfkunst. Was das Aikido allerdings noch ermöglicht, ist die Zuwendung zum Du.

Man praktiziert gemeinsam und hat so die Möglichkeit der Auseinandersetzung. Im Aikido kann eine neue Möglichkeit des Umgangs mit innerem Stress bei einem physischen Angriff erlernt werden. Gelingt es dem Trainer, das im Nachhinein auf eine reflexive Ebene zu heben, kann sich dies wesentlich auf die Beziehungs- und Konfliktfähigkeit eines Menschen auswirken. Yoga bleibt im Bereich der eigenen Haltung stehen, es fehlt die Haltung zum anderen.

Wie löst ein Aikidoka denn konkret seine Konflikte, und was davon kann in die therapeutische Praxis übernommen werden?

Es gibt drei biologische Reaktionen auf einen Angriff, die uns alle angeboren sind: Totstellen, Flucht oder Gegenangriff. Wenn Sie zum ersten Mal Aikido praktizieren, werden Sie sich auf körperlicher Ebene ganz ähnlich verhalten, wie Sie es im Alltag tun. Sind Sie also ein Mensch, der im Konfliktfall das Zimmer verlässt, so werden Sie im Angriffsfall auf der Matte intuitiv einen Schritt nach hinten machen. Gehören Sie zu den impulsiveren Menschen, die bei Kritik rasch in die Offensive gehen, werden Sie auch im Aikido zuerst versuchen, sich Ihrem Gegner mit Kraft entgegenzustemmen. Und natürlich gibt es auch jene Menschen, die im Falle einer Konfrontation innerlich erstarren und alles mit sich geschehen lassen. Auch das kann sich im Dojo auf körperlicher Ebene zeigen. Wichtig zu wissen ist: Alle drei Reaktionsweisen führen zu einer Verschärfung des Konflikts.

Das Aikido bietet eine sinnvolle alternative Verhaltensmöglichkeit an, bei der es darum geht, den Angriff oder Konflikt anzunehmen und in eine für beide sichere Position zu bringen. Ein gutes Beispiel aus der Praxis ist der *Koshi Nage*.

Das japanische Wort *Koshi* heißt Hüfte, *Nage* bezeichnet den Wurf. Kommt ein Angreifer festhaltend von hinten, wäre der normale Reflex, sich gegen den Angriff zu stemmen. Im Aikido jedoch entspannt sich die angegriffene Person, schmiegt sich mit den Hüften für einen Moment in den Angreifer hinein und lässt ihn dann über die Hüfte abrollen. Das Umlenken der Angriffsenergie führt zum Wurf. Anstatt den Gegner weiter zu schädigen, wird dieser nur



Den Angriff annehmen: Hölzerne Trainingswaffen werden verwendet, um Bewegungsabläufe besser zu verinnerlichen

gesichert. Übertragen auf die Gefühlsebene würde dies bedeuten: Nimm den Konflikt an, anstatt ihn zu vermeiden, aber lass nicht zu, dass der andere dich überwältigt.

Wie sieht die Verbindung von Psychotherapie und Kampfkunst ganz praktisch aus? Lassen Sie Ihre Klienten in der Therapie Würfe und Hebeltechniken erlernen?

Nein. Von meinem Grundberuf her arbeite ich als transaktionsanalytisch orientierter Psychotherapeut. Dabei handelt es sich um eine tiefenpsychologische Richtung, in der Konflikte vor allem verbal – also eher körperfern – bearbeitet werden. Für meine Praxis wandle ich die Übungen aus dem Aikido so ab, dass sie die Konflikte eines Klienten symbolisch auf Körperebene darstellen.

Können Sie das anhand eines Beispiels erklären?

Eine Frau kam mit Burn-out zur Behandlung in meine Therapiegruppe. Die alltäglichen Anforderungen hatten begonnen, sie massiv körperlich zu beeinträchtigen. „Alle wollen dauernd etwas von mir“, formulierte sie ihr Unwohlsein. Im Versuch, es ihrer Umgebung recht zu machen, hatte sie sich selbst komplett aufgegeben. In der Gruppe versuchten wir nun diese Situation in einer symbolisch adäquaten Angriffssituation nachzustellen.

Es gibt drei biologische Reaktionen auf einen Angriff: Totstellen, Flucht, Gegenangriff

Die Frau begab sich also in die Mitte der Gruppe, die einen Kreis um sie bildete. Die anderen Teilnehmer begannen sie von allen Seiten hin- und herzuschieben und äußerten dabei Sätze aus dem Alltag der Klientin. Da gab es die Kinder, die immer wieder riefen: „Ich will spielen!“, „Ich will essen!“, die Chefin, die sagte: „Mach das sofort!“, der Mann, die Freunde, alle riefen ihr ihre Wünsche zu – Anforderungen von allen Seiten, so viele, dass der Raum für die eigenen Bedürfnisse der Klientin scheinbar fehlte. Sie reagierte reflexartig, wendete sich getrieben vom einen zum anderen, verlor dabei körperlich ihr Gleichgewicht und stolperte.

In dieser Situation würde man im Aikido die Konfrontation zuerst zulassen. Mit anderen Worten: Raus aus der Passivität, hinein in eine aktive Rolle. Die junge Frau entspannte sich also und drehte sich bewusst mit jeder Aufforderung in die jeweilige Richtung. Durch die gelöste Haltung bewegten sich ihre Arme mit und begannen, locker um den Körper zu schwingen. Die umstehenden Personen traten dadurch unmittelbar einen Schritt zurück. Ihr Freiraum wurde größer.

Die Klientin erlebte, dass es neben den beiden Möglichkeiten, ich muss dagegen kämpfen und stolpere, oder ich verliere mich selbst, auch noch eine

Alternative gibt. Es geht darum zu spüren, wie es sich anfühlt, auch „anders“ sein zu können. Durch die an die Aikido-Übung anschließende bewusste Reflexion ihrer neuen Haltung wurde ein heilsamer Prozess ausgelöst. Man kann auch auf der Matte Nein-sagen lernen.

Wo wird die Kombination aus Aikido und Psychotherapie derzeit noch praktiziert?

Ich habe kürzlich eine sehr positive Rückmeldung vonseiten eines Krankenpflegers und Aikidoka aus dem Bonner Gezeitenhaus, einer psychosomatischen Klinik, erhalten. Er praktiziert dort seit Kurzem wöchentlich mit einer Gruppe von Burn-Out Patienten in der Tagesklinik Aikido, noch länger jedoch mit einer Gruppe aus dem Personal. Während seine Kollegen so lernen, mit schwierigen, konflikthaften Situationen im Alltag mit den Klienten besser umzugehen, lernen die Burn-Out Erkrankten, wieder in die eigene Kraft zu kommen. Letztere berichten davon, dass das Aikido auf sie aktivierend und den Selbstwert stärkend wirkt. Sie lernen die Freude an der Bewegung neu und spüren, dass sie selbst der Motor ihres eigenen Tuns sind.

Gerade bei Burn-out oder Angsterkrankungen kann Aikido ein wichtiger Mosaikstein in der Therapie sein, da die Kampfkunst eingefahrene Muster auf körperlicher Ebene auflösen hilft. Besonders schön fand ich es zu hören, dass durch das Aikido-Training in der Klinik einige Klienten an positive Erfahrungen mit anderen Kampfkünsten in der Kindheit und an das gute Gefühl des gemeinsamen, freudvollen Trainings erinnert wurden – und dass sie das Training nach der Behandlung fortsetzen wollten.

Die Idee, Aikido und Psychotherapie zu verbinden, ist aber nicht ganz neu.

Nein. Meines Wissens nach war der Psychotherapeut Karlfried Graf Dürckheim der Erste im deutschsprachigen Raum, der Aikido als Teil einer ganzheitlichen Behandlungskonzeption eingeführt hat. Er war auch derjenige, der in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts die sogenannte Initiatische Therapie begründete, in der er westliches therapeutisches Know-how mit asiatischem Ideengut, wie etwa der Zen-Meditation, zusammenbrachte.

Für mich war der Kongress „Kampfkunst und Psychotherapie“, der 1993 in der Schweiz stattfand, eine Art Initialzündung. Dieser wurde vom Psychotherapeuten Hilarion Petzold, dem Begründer der Integrativen Therapie, selbst über Jahrzehnte praktizierender Aikidoka, organisiert. Ich war damals ein junger Psychotherapeut und erster Dan Aikido. Plötzlich hatte ich eine ganz konkrete Idee, wie eine Ver-

Die Burnout-Erkrankten spüren, dass sie selbst der Motor ihres eigenen Tuns sind

bindung von Kampfkunst und Psychotherapie für mich als Aikidoka und Psychotherapeut aussehen könnte, und habe meine Ideen 1996 beim ersten Weltkongress für Psychotherapie in Wien erstmals einer Öffentlichkeit vorgestellt und danach stetig aus der Praxis heraus weiterentwickelt.

1993 brachte einen gewissen Hype in der Auseinandersetzung mit dem Thema, der seit damals leider stagniert. Meiner Kenntnis nach gibt es immer wieder einmal eine wissenschaftliche Abschlussarbeit zu diesem Thema. Was aber nach wie vor fehlt, ist eine breite Basis in Forschung und Praxis.

Bei welchen Erkrankungen halten Sie die Behandlung mit einer Kombination von Aikido und Psychotherapie für besonders empfehlenswert?

Ich denke da vor allem an solche, bei denen Passivität, Mangel an Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit symptomatisch sind. Vor allem bei Burn-out kann die aktivierende Wirkung des Aikido helfen, aus der Passivität herauszukommen. Bei schweren und akuten Erkrankungen empfehle ich jedoch, dies im sicheren Rahmen eines stationären Krankenhausaufenthalts oder in einem Rehabilitationszentrum zu machen.

Gibt es auch Krankheiten, bei denen Sie von dieser Behandlung abraten würden?

Bei Menschen mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung würde ich zu großer Vorsicht raten. Hier ist der sichere, freundliche und einfühlsame Rahmen, den der Trainer und die anderen Trainierenden bieten können, sehr wesentlich. Es geht darum, die Erfahrung des Miteinanders freudvollen leiblichen Tuns und Lernens zu vermitteln anstatt eines kriegerischen Gegeneinanders.

Ich erinnere mich an ein Training mit Kriegsflüchtlingen, von denen sicherlich etliche traumatische Erfahrungen in jüngster Zeit erleben mussten. Alle hatten aber sichtlich große Freude, an der für sie ungewöhnlichen Erfahrung einer Aikido-Einheit. Gerade für Traumatisierte kann es von Bedeutung zu sein, zum ersten Mal oder wieder zu spüren, dass sie sich auch wehren können und dürfen – ohne den anderen dabei besiegen zu müssen.

INTERVIEW: DAGMAR WEIDINGER

Rainer Dirnberger hat das Buch SELE veröffentlicht, Selbsterkenntnis durch Leiberfahrung. Eine Synthese aus Psychotherapie und der Kampfkunst Aikido. (Book on Demands, 2013).

Quellen im Internet unter www.psychologieheute.de/literatur

ANZEIGE