



PSYCHOTHERAPIE und KAMPFKUNST

TEIL II

THERAPEUTISCHE EFFEKTE und AIKIDO

Diese Arbeit wurde: 2000c Dirnberger, R. "Psychotherapie und Kampfkunst: Teil 2 therapeutische Effekte und Aikido" In: Zeitschrift für Transaktionsanalyse in Theorie und Praxis, Nr. 3, Jahrg.17. S.119-142; veröffentlicht. Die Urheberrechte liegen beim Autor. Das auszugsweise Zitieren unter Hinweis auf den Autor und Einhaltung der Zitierregeln ist gestattet und erwünscht.

1 Einführung

Asiatische Kampfkünste nehmen für sich in Anspruch, neben einem gesundheitsfördernden Aspekt auch Charakter und Persönlichkeit positiv zu beeinflussen. Dennoch sind sie nach westlichem Verständnis nicht als Selbsterfahrungsmodell konzipiert und wollen auch nicht als solches verstanden werden. Veränderung und Wachstum im Sinne der Kampfkünste werden durch jahrelanges Training erlangt. Ethisches und charakterlich positives Verhalten werden durch das Beispiel des Lehrers und gelegentliche verbale und schriftliche Anleitungen (z.B. durch Gleichnisse) vermittelt. (Historischer Hintergrund ist ein Meister - Schüler Verhältnis, bei dem der Schüler im Hause des Lehrers mit diesem und dessen Familie lebte.)

Eine bewußte Verbalisierung emotionaler, kognitiver und leiberlebter Inhalte, wie sie die therapeutischen Schulen zu Behandlung, Wachstum und Selbsterfahrung entwickelt haben, kennt das Training der Kampfkünste nicht. (Ich habe dies deswegen ausgeführt, um den Leser vor möglichen Enttäuschungen zu bewahren, sollte er aufgrund dieses Artikels ein Aikido Training aufsuchen.) Die im folgenden referierten therapeutischen Wirkfaktoren sind sozusagen implizit oder potentiell im Aikido enthalten. Im „normalen“ Training kann jeder für sich selbst sie entdecken und nützen. Unter fachlich kompetenter Anleitung eines Psychotherapeuten können die Wirkeffekte aber auch systematisch, in Verbindung mit verbalen Reflexionsmethoden, therapeutisch verwendet werden. Dann aber haben wir eine Veränderung des Trainings - Settings zu einem Selbsterfahrungs - Setting, d.h. es ist im traditionellen Sinn kein Aikido - Training mehr.

In Europa wurde Aikido erstmals von Graf Dürckheim und H. Petzold im Rahmen umfassender Therapieprogramme eingesetzt. Die Schweizer Bewegungen - Psychotherapeutin S. Roth arbeitet sowohl mit Aikido Training als auch mit Aikido im Selbsterfahrungssetting mit Drogenabhängigen. Sie hat die therapeutischen Wirkvariablen von Aikido, im bezug auf dieses Klientel, ausgearbeitet. Ihre Arbeiten



(Roth, 1990, 1993) waren sowohl Anregung als auch Ausgangspunkt für meine Auseinandersetzung mit dieser Thematik.

Die Variablen, wie sie S. Roth für Suchtklientel formuliert hat, haben meiner Ansicht nach allgemein therapeutische Gültigkeit. Im folgenden stelle ich diese und weitere therapeutisch nutzbare Wirkfaktoren des Aikido vor.

2 Therapeutische Effekte im Aikido:

Basis für diese Effekte ist das Erleben von Gelingen und Mißlingen beim Ausführen einer Aikidotechnik. Gelingen bedeutet hier das angenehme Erfolgserleben am Leib durch „Rechtes Tun“. Lernen erfolgt dabei einerseits durch wiederholtes Üben in der Situation des Trainings, andererseits durch Modell - Lernen der vorgezeigten Techniken sowie durch „Führen zum Erfolg“ mittels Geleitet - Werden in die richtige Bewegung durch den Trainer und fortgeschrittene Trainierende. Ein Mißlingen der Technik wird im Training konfrontiert mit dem Erleben von Mißerfolg, verbunden mit Schmerzen und Gefahr für das leibliche Wohlbefinden und Gesundheit.

Schautafel I zeigt zusammenfassend eine Übersicht der augenfälligsten Effekte.

Schautafel I: THERAPEUTISCHE EFFEKTE und AIKIDO	
ALLGEMEINE EFFEKTE:	
γ	Korrigierendes Erleben
γ	aktives Lernen in der Situation
γ	Übung durch Wiederholung
γ	Konfrontation durch Mißerfolg, Schmerz und Gefahr
γ	Belohnung durch „leib - haftes“ Erfolgserleben
γ	Motivation, Erklärung, Akzeptanz und Erlaubnis in der Trainer - Beziehung
γ	Führen zum Erfolg
γ	Modell durch Vorzeigen
BESONDERE EFFEKTE (SIEHE TEIL I DIESER ARBEIT)	
<u>Konfrontation von Spielen:</u>	
γ	Aikido Spiel
γ	Verlassen der Dramadrieecks - Rollen
	Π Opfer - Rolle
	Π Retter - Rolle
	Π Verfolger - Rolle
γ	„sich fallen lassen“ Spiel
<u>Konfrontation alter Schemata</u>	
γ	des Verhaltens
γ	des Denkens
γ	des Fühlens
γ	des Leib - Erlebens
<u>Umgang mit Konflikten</u>	
γ	Gewalt- und Widerstandslosigkeit
γ	Durch Aufgeben erfolgreich sein
γ	Ausstieg aus dem Wettbewerb
γ	Anerkennung der Bedürfnisse
γ AIKIDO ALS PROBLEMLÖSEPARADIGMA	



Im folgenden werden die einzelnen Effekte aufgezählt und kurz beschrieben. Die Zuordnung der Effekte zu den Aikido - Prinzipien ist mehr oder weniger willkürlich. Diese Strukturierung dient vor allem der besseren Übersichtlichkeit und Lesbarkeit.

2.1 Aikido - Prinzip: KÖRPER - GEIST EINHEIT

* positive Körpererfahrung: Ein gestörter Bezug zur Leiblichkeit ist bei vielen psychischen Leiden zumindest Begleiterscheinung, aber auch Wesensmerkmal unserer westlichen aus der Körperfeindlichkeit des Christentums entstandenen Kultur. Aikido ermöglicht ein freudvolles, positives Erleben des eigenen Körpers in der Bewegung und Begegnung mit den Körpern anderer. Dieser „Tanz der Energien“ ist mitunter zum Erstaunen von Beobachtern deutlich sichtbar.

* Zusammenspiel Körper - Geist: Im Prinzip entspricht es unserer allgemeinen Erfahrung, daß wir uns körperlich wohl fühlen, wenn wir psychisch ausgeglichen sind und umgekehrt. Aus dieser einfachen Parallelität hat die ganze "Denk positiv" - Bewegung Kapital geschlagen. Doch auch jenseits eines simplen linearen Zusammenhangmodelles ist der destruktive Einfluß negativer Leitsätze, Glaubenssysteme oder Schemata evident. In Aikido wird diese Wahrheit zum spürbaren Erlebnis, sei es in der negativen Version im Scheitern oder in der positiven im Erfolg. Beides ist unmittelbare Konsequenz der Einstellung und Haltung zu mir selbst und dem anderen.

2.2 Aikido - Prinzip: HALTUNG

* Schulung der Einstellung und Haltung

A: Körperliche Haltung: Physiologisch korrekte, aufrechte Haltung, mit gerader Wirbelsäule, entspannten Schultern, bei entspanntem aber keinesfalls schlaffem oder laxem Körper. Entspannt - Sein ist die Voraussetzung zum Fühlen - Können und Ausführen der Techniken. Im Unterschied zu verkrampftem (streßigem) Angespant - Sein oder zu laxem Schlaff - Sein, soll eine "entspannt - gespannte" Bereit - Sein - Haltung eingenommen werden, mit einer ruhigen, gleichmäßigen Bauchatmung.

B: Geisteshaltung: Bewußtes konzentriertes Da Sein, wachsame Aufmerksamkeit auf Umwelt und Innenwelt, waches im Hier und Jetzt Sein

C: Emotionelle Haltung: Gelassene, ruhige, unbekümmerte - heitere Stimmungslage (Angst, Furcht oder Wut verstellen den Blick auf den Partner und stören das Ausführen der Technik)

D: Einstellung: Bescheidene, respektvolle Haltung in Achtung vor sich selbst, dem anderen und der Umwelt, Dankbarkeit gegenüber dem Partner, der mir durch seinen ehrlichen Angriff erst das Üben und Lernen ermöglicht.

E: Denken: Positives, zuversichtlich bejahendes Denken, daraus folgt, daß ein Angriff als Energiegeschenk, als Herausforderung und Chance für Lernen und Wachstum aufgefaßt wird. Statt gegeneinander kann ein Konflikt durch Miteinander und Kooperation kreativ auf neuen Wegen gelöst werden. Der Angreifer, Gegner, wird zum Begegneten, dem Partner bei der Konfliktlösung.



H: Wachstumsbereitschaft: Lernbereitschaft als Wille zu individueller Entwicklung, persönlichem Wachstum, sich diesen Prozessen auszusetzen.

* Selbstbeherrschung: Klienten haben oft eine verzerrte Vorstellung von Selbstbeherrschung als Unterdrücken von Gefühlen und Bedürfnissen. Gelegentlich kommen sie auch mit dem Wunsch, dies zu perfektionieren, in die Therapie. Im Aikido steckt die Erfahrung, daß Selbstbeherrschung nicht Wahrnehmungsverleugnung heißt, sondern als Funktion der Eigenverantwortlichkeit Freiraum schafft. Selbst - Beherrschung als schulbare Fähigkeit wird so zur Antithese von (Selbst -) Unterdrückung.

* Selbstvertrauen: Daß eine Kampfkunst einen positiven Effekt auf das Selbstvertrauen hat, sowie auf die Bedeutung des Selbstvertrauens für den Selbstwert brauche ich hier wohl nicht näher eingehen.

* Selbstakzeptanz: siehe bei_Wahrnehmungsschulung

* Verantwortung: Aikido schult Eigenverantwortlichkeit und verantwortungsbewußtes Handeln, indem hocheffektive Kampftechniken so trainiert und angewandt werden, daß sie zu einem konstruktiven Miteinander (statt gegeneinander) führen. Nur Du selbst hast die Verantwortung darüber, wie Du eine Technik ausführst und was du daraus resultierend bewirkst. Das verweist auf einen verantwortungsvollen Umgang mit sich, seinen Ressourcen und Fähigkeiten, den anderen und der Umwelt, um zu schützen, nicht zu zerstören. Durch den Angriff erlaubt mir der Partner das Ausführen der Technik mit ihm. Das hat zur Folge, daß ich ihn in eine potentiell sehr gefährliche Position bringen kann, soll und darf. Doch nicht nur für den Partner ist verantwortungsvoll schützendes Verhalten gefordert, sondern auch für die Umwelt in Form der anderen Trainierenden neben mir, die durch meine Bewegungen und Aktionen, zum Beispiel bei einem Wurf, der viel Platz braucht, gefährdet werden könnten. Neben der Verantwortung für Aktionen und Reaktionen (in Denken, Verhalten und Fühlen) impliziert Aikido verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper. Dies gilt sowohl in dem Ausmaß, in dem Bewegungen (z.B. Würfe) ausgeführt werden als auch für die Kraft und Geschwindigkeit, mit der der Partner angegriffen wird (um diese so zu dosieren, so - daß die Antwort auf meinen Angriff verkraftbar bzw. verarbeitbar bleibt). Der Trainierende übernimmt die Verantwortung für all seine Körperteile (etwa der Füße beim Rollen, um niemanden unbeabsichtigt zu treffen).

* Verlassen der Opfer-Rollenposition: Wer sich in der Opferrolle befindet, wird einem Angreifer nicht begegnen - und dessen Angriffsenergie um - bzw. ableiten können. Diese Erfahrung steht in jeder Hinsicht dem Opfer-Sein diametral entgegen. Man kann sich nicht gleichzeitig als Opfer fühlen und die Energie eines Angriffes kreativ handhaben. Sich wie ein Opfer zu verhalten, so zu denken und zu fühlen ist mit den Inhalten und Zielen einer Kampfkunst nicht vereinbar.



2.3 Aikido - Prinzip: RAUM (Position, Distanz) - ZEIT - GRENZEN

* einen Standpunkt (Position) vertreten, seinen Raum (Platz) einnehmen : Einen Standpunkt reflektiert einzunehmen und zu vertreten und damit verbunden seinen Platz im sozialen Gefüge (z.B. in der Familie) zu finden bzw. zu definieren ist häufig Inhalt von Therapie und Selbsterfahrung. Im Aikido wird Position unter dem Aspekt des Vorbereitet - Seins verstanden. Bereit Sein heißt, eine Stellung einzunehmen, die optimale Wahrnehmung und flexible angemessene (Re)-Aktion ermöglicht. Als meinen Raum können wir uns jenen Bereich um uns herum vorstellen, den wir durch unsere HALTUNG (siehe dort) und POSITION einnehmen, der zu uns gehört, unsere Intimssphäre darstellt. Das ist als Wirkungsbereich, jener Raum, auf den ich Einfluß habe, der meiner Kontrolle und Verantwortung unterliegt. Raum ist jener Bereich, den wir mit Leben ausfüllen. Ebenso kann Raum auch über seine GRENZEN und über seinen Bezug zu anderen Räumen, also der DISTANZ (siehe auch dort) zum anderen, betrachtet werden. Grenze ist jener Bereich, an dem die Entscheidung über Begegnung oder Konfrontation, über Einlaß oder Überschreitung, über Zusammenkommen, Verfehlen oder Aneinandergeraten manifest wird, als Folge der Position, Haltung und Distanz der beiden Partner zu dem jeweiligen spezifischen Zeitpunkt. Distanz, einfach definiert als räumliche Beziehung zwischen mir und dem anderen, schließt in Aikido den Aspekt der "Bewegung des Herzens innerhalb des Raumes" (Tamura, 1986) mit ein. Darunter können wir die psychologische Abhängigkeit des Raumes als erlebte Größe verstehen. So macht Angst den Raum zu klein, übertriebenes Selbstvertrauen den Raum zu groß. Darüber hinaus fördert Aikido das Verständnis, daß Raum, Distanz und Position nichts statisch Endgültiges sind, sondern als gelebte Größen der Dynamik des jeweiligen Augenblickes unterliegen.

* Umgang mit Grenzen und Abstand: Grenzen können pathologisch besetzt sein. Einerseits können sie als einengender Käfig oder zwanghaftes Schutzbedürfnis wahrgenommen werden, andererseits kann Grenzenlosigkeit als euphorisch idealisierter oder panisch - selbstaflösender Zustand erlebt werden. Wir kennen Abstand als unüberwindliche Ferne oder erdrückende Nähe. In der Kampfkunst werden Distanz und Grenzen als psychische und physische Realität im unmittelbaren Körperkontakt der menschlichen Berührung erlebt. Gleichsam als von allem individuellen Beiwerk objektivierbare Größen, als korrigierendes Erlebnisangebot durch den neuen Handlungsrahmen der Anforderungen an die Aikidotechnik

* Strukturierung der Zeit:: In einer Aikidoeinheit ist jede Form des „Zeitverbringens“ inkludiert:

RÜCKZUG: In Form der Meditation -, Konzentration - und Atemübungen.

RITUAL: Im Einhalten der Etikette (Tamura 1991), etwa der Verbeugung vor den Trainingspartnern am Beginn und Ende jeder Übung.

ZEITVERTREIB: Spaß an der Bewegung, lustvolle Begegnung im Experimentieren und Ausprobieren der Techniken.

ARBEIT: Als konzentriertes Arbeiten an Lösungen und individuellem Fortschritt.



SPIEL: Das "Spielen wir Kampf und Technik nach vorgegebenem Muster", (in allen Spielgraden ausführbar) ist die sicherste Methode, nichts zu lernen.

INTIMITÄT: In den wunderbaren Momenten der Aikido - Begegnung, dem faszinierendem Erleben im Ausführen gemeinsamer Bewegungen und Begegnungen..

* Den rechten Zeitpunkt wählen: Was nützt die beste Tat, der schönste Satz, (z.B. eine Liebeserklärung) wenn sie zu einem ungünstigen (falschen) Zeitpunkt erfolgt? Die Notwendigkeit des Erkennens und Nutzens des „rechten Augenblicks“ scheint sowohl für Psychotherapie wie für eine Kampfkunst evident. In Aikido wird Zeit verstanden als "RECHTER AUGENBLICK" in dem eine Handlung zu erfolgen hat, um überhaupt Sinn zu machen. Zeit wird aber auch als "RECHTES TEMPO", ohne das es zu keiner Begegnung kommen kann, gesehen. Bin ich zu schnell oder zu langsam, werde ich mit dem anderen nicht zusammenkommen, ihn verfehlen.

2.4 Aikido - Prinzip: GEWALTLOSIGKEIT

* Gewaltlosigkeit : Gewalt als Konfliktlösestrategie wird in Psychotherapie ebenso wie im Aikido prinzipiell abgelehnt. Gewalt erzeugt wieder Gewalt, in einer an Intensität ansteigenden Spirale, indem Aggression mit Aggression, einem Mehr - Desselben, beantwortet wird. Therapie und Aikido können als Konzepte verstanden werden, die eine konstruktive, gewaltfreie Konfliktlösung suchen, ohne sich den Folgen der Gewalt auszuliefern (also einen gewaltfreien Schutz vor der Gewalt des anderen). Die Idee im Aikido ist, die Aggressivität eines Gegners zu neutralisieren, statt ihn zu besiegen, und ihm so die Nutzlosigkeit eines Angriffes aufzuzeigen. Dies bedeutet ein nicht Aufzwingen des eigenen Standpunktes dem anderen, und damit ein Akzeptieren, ein (Zu)lassen der Intention des Anderen. Durch das Zulassen kann die Angriffshandlung in eine neue Aktion, eine gemeinsame Bewegung, geführt werden. Durch das Nichtaufzwingen des Neuen, sondern dem Führen zu einem gemeinsamen Prozeß werden Möglichkeiten einer konstruktiven Lösung möglich. Ein Aufröten der neuen Aktion bzw. Bewegungsrichtung würde hingegen wieder Gewalt bedeuten. Damit wird Gewaltlosigkeit zu einem sehr machtvollen Sein, als spürbare Antithese zu dem verbreiteten Mythos, daß Gewaltlosigkeit gleichbedeutend sei mit hilflos, wehrlos,

* Umgang mit Macht: Aikido schult den verantwortungsvollen Umgang mit Macht. In jeder Technik ist die Möglichkeit, den Partner zu verletzen, gegeben. Hier wird auf der körperlichen Begegnungsebene „Macht ohne Ausbeutung“ (Steiner 1987) geübt.

* Umgang mit Konflikten: Ein Kampf, verwirklicht durch eine körperliche Attacke, ist wohl der „Archetypus“ eines Konfliktes. Aikido schult den konstruktiven Umgang mit Konflikten, indem dieser als Chance zum Wachsen verstanden und behandelt wird.

2.5 Aikido - Prinzip: WIDERSTANDSLOSIGKEIT

* Zurückleiten: Das Umleiten der Energie in einen Wurf entspricht dem Zurückgeben der Angriffsenergie an den Attackierer. Durch die Energie des Hiebes verliert der Angreifer



sein Gleichgewicht, fällt und schlägt auf der Matte auf, anstatt mich zu schlagen. Dieses Prinzip des Zurückleitens an den betreffenden und zuständigen Absender, kennen wir in der Therapie bei der Richtigstellung von Verantwortlichkeiten, ebenso, wie bei der Bearbeitung destruktiver Skriptbotschaften und Eltern - Ich Introjekte.

* Durch Aufgeben erfolgreich sein: Das nicht Kämpfen, das Erfolgreich - Sein durch Aufgeben wird mittels der Aikidotechniken geübt. Egal ob gegen ein reales Gegenüber oder gegen Windmühlen, gegen verinnerlichte Elternbotschaften oder sonstige Feinde - erst das Aufgeben der Kampfstrategien gegen äußere oder innere Feinde (zugunsten eines Umgangs mit Konflikten) öffnet das Tor zu Heilung und Wachstum.

* Ausstieg aus dem Wettbewerb: Im Aikido gibt es keinen Wettkampf, kein gegenseitiges Bekämpfen, kein Siegen und Besiegen. Dies ist unserer Kultur des Wettbewerbs und Wettkampfes diametral entgegengesetzt. Tatsächlich ist das Siegen - Wollen und Müssen und die Angst vor der Schmach einer Niederlage, des Verlierens, so tief in uns verwurzelt, daß wir generell Konflikte so behandeln, als wenn es dabei nur um die Frage des Gewinnens ginge. Besonders destruktiv kennen wir dies in Paar - und Familienkonflikten, in dem aufreibenden täglichen Kleinkrieg, mit dem viele Menschen sich das Leben schwer machen.

2.6 Aikido - Prinzip: ANNEHMEN - VERSCHMELZEN - LOSLASSEN

* Umgang mit Spannung: Das Aushalten von Spannung, sei es nun als spannungsgeladene Situation (z.B. vor dem Angriff) oder als physische Spannung, die ich im Moment der Begegnung, um sie wahrnehmen zu können, auch aushalten können muß, wird in Aikido geübt. Wenn Spannung vom erfrischend aktivierenden Erregungszustand zum Streß wird, öffnet sich bekannterweise das Tor zur psychischen Vergangenheit und das Lebensskript als gewohnte Erlebensverarbeitungsweise steht zum Abruf bereit. So gesehen können wir das Üben der Techniken im Kontext der physischen Attacke als bewußte Provokation unseres Skriptes verstehen. Alle Überlebensschlußfolgerungen, die wir für Streß und Gefahr im Laufe unserer Lebensgeschichte entwickelt haben, werden auf den Plan gerufen. Das stete Training ist ein Sich - immer - wieder - dieser - Situation Aussetzen, um Wachstum zu fördern. Dies erfolgt durch Entwickeln von neuen, autonomen Erlebens - und Verhaltensweisen, im Ausführen und Gelingen der Aikidotechniken .

* Annehmen - Einlassen - Abgeben: Das Annehmen, Einlassen in Intimität, „Verschmelzen“ und Abgeben sowie der Aspekt der Auswahl, des „Wieviel - ich - wovon - und von wem annehme“, ist im Aikido als Austausch und „Wechselspiel“ der Energien in der menschlichen Begegnung der Trainingspartner in der Angriffssituation ständig präsent.

Annehmen und Abgeben als zentrale Thematik kennen wir nicht nur bei psychosomatischen Reaktionen sowie Eßstörungen und Suchterkrankungen.



Sondern auch In vielen Skripts ist ein „Alles oder Nichts - Gesetz“, in bezug auf das Befolgen internalisierter elterlicher Botschaften, egal ob diese nützlich, neutral oder schädlich sind, evident. Hier kennen wir die Erlaubniß für das Auswählen - Dürfen, das Annehmen dessen, was mir hilft und gut tut, mit dem ich umgehen kann. Ebenso fundamentale Bedeutung hat das Abgeben dessen was mir schadet, zuviel ist oder unbrauchbar ist., Auf die Bedeutung der Fähigkeit zur Intimität sei hier hingewiesen.

* Begegnung - Verschmelzung (Intimität)- Trennung: Die Sehnsucht oder die Angst vor Verschmelzung werden von Klienten pathologisch ausgelebt. Abhängigkeit und Symbiose auf der einen Seite, Isolation und Vereinsamung auf der anderen sind die zwei Kehrseiten dieses Phänomens. Bei beiden kann das Erleben der möglichen Andersartigkeit, daß Beziehung nicht Kampf -, Liebe oder Verschmelzen nicht Selbstaufgabe -, Trennung nicht Verlust heißen muß, heilsamer Effekt sein. Die wiederholte Begegnung mit den Trainingspartnern im Aufnehmen - Verschmelzen - Umleiten zu einer neuen gemeinsamen Bewegung zwischen „Angreifer“ und „Verteidiger“ im Aikido sowie das Sich - Lösen und Trennen am Ende der Technik verdeutlichen dieses Prinzip auf einer energetischen, leiblich fühlbaren Ebene.

* Unterscheidung zwischen Abhängigkeit und intensiver Bezogenheit: Ganz im Sinne des eben Gesagten wird von vielen Klienten Abhängigkeit mit intensiver Bezogenheit gleichgesetzt. Sowohl ein Aikido - als auch ein Therapieerfolg sind ausgeschlossen, wenn man nicht zwischen Abhängigkeit und intensiver Bezogenheit differenzieren lernt. Im Aikido bedingt das Ausführen der Techniken eine intensive Bezogenheit zum Trainingspartner. Dies resultiert in engstem Körperkontakt, wo die Energien und Bewegungen der Partner verschmelzen. In der Therapie ist Bezogenheit als therapeutische Beziehung Basisvoraussetzung für jeglichen therapeutischen Effekt.

2.7 Aikido - Prinzip: DYNAMISCHES GLEICHGEWICHT

* Stehen, Geerdet - Sein, Zentriert - Sein: „Den Boden unter den Füßen verlieren“, „Im Raum Schweben“, „Hin und Hergestoßen Werden“, „Spielball äußerer Umstände sein“ - mittels solcher Beschreibungen charakterisieren Klienten ihre Selbstwahrnehmung, wenn sie ihr inneres Gleichgewicht verlieren. Dem stehen die Betonung und die Übungen des „Mitte Findens“, des „Arbeitens aus der Zentriertheit“ mittels Kraftübertragung aus der Erdverbundenheit der Kampfkunst, gegenüber (versuchen Sie einmal ohne Reibung und Schwerkraft (= Erdverbundenheit) zu gehen).

* Stabilität durch Flexibilität: Gewöhnlich werden Stabilität und Flexibilität als sich ausschließende Gegensätze betrachtet. Diesem Mythos wirkt Aikido durch die Erfahrung, daß Flexibilität Stabilität bedeutet, sich gegenseitig bedingen, entgegen. Erst ein dynamisches Gleichgewicht bedeutet Halt und Sicherheit.

* Sich fallen lassen - Vertrauen: Aikido macht Spaß. Beobachtbar ist dies an dem erfreuten Aufleuchten der Augen bei einer gelungenen Technik bei beiden



Trainingspartnern, also auch bei dem „Geworfenen“. Dieses freudevolle Erleben können wir einerseits als positiven Stroke für das entgegengebrachte Vertrauen sehen, ohne das ein gemeinsames Trainieren nicht gut möglich wäre. Andererseits ist es auch eine Belohnung für das Sich - Hergeben, das Sich - fallen - Lassen, das ein Geworfen - Werden inkludiert. Darüber hinaus fördert das Sich - fallen - Lassen die Fähigkeit zur Aufgabe des Gleichgewichts ohne Kontrollverlustängste und das Verlieren - Können ohne Selbstwertverlust. Erst ein Fallen - Lassen ermöglicht das Glücksgefühl des erleichterten Aufstehens.

2.8 Aikido - Prinzip: AKTIVITÄT - FLEXIBILITÄT - WEICHHEIT

* Umgang mit Härte und Weichheit: Gewöhnlich machen wir die Erfahrung, die nicht zuletzt auch der tatsächlichen Situation eines Kindes entspricht, daß Stärke eine Frage von Härte, Größe und Gewalt ist. Der eher angenehme Zustand sicherer Stärke wird durch die unerfreulichen Attribute der Härte und Gewalt erworben. Weichheit, Sensibilität und Einfühlungsvermögen als erfreuliche Eigenschaften werden dagegen häufig mit Schwach - Sein oder Schutzlosigkeit verbunden. Das Erleben der Härte in Aikido als „brüchig“ (knochenbruchgefährdet), „ziemlich instabil“ und „unflexibel“ konfrontiert den Mythos, daß Härte immer auch Stärke bedeutet. Ein ebensolches ermöglicht die Erfahrung der Bedingungen, unter denen Weichheit zu machtvolltem Sein wird: etwa durch Zentriertheit, Übungsinhalt. So wird der Satz, daß Weichheit Härte besiegt, zum physischen realen Begegnungserlebnis im Ausführen der Technik.

* Unterscheiden zwischen Nachgeben und Selbstaufgabe: Wie Intimität so kann auch Nachgeben mit Selbstaufgabe verknüpft sein. Eine starre, inflexible, zwanghafte Haltung ist oft die Konsequenz. Im Aikido steht dem die erlebte Erfahrung gegenüber, daß Nachgeben Stärke und Selbstbehauptung bedeuten.

2.9 Aikido - Prinzip: NUTZUNG DER RESOURCEN

* „Es darf leicht gehen“ - Schwachpunkt ausnützen: Eine Aikidotechnik setzt am Schwachpunkt des Partners an, an der Stelle, an der Veränderung am leichtesten, mit minimalem Kraftaufwand möglich ist. Die Erlaubnis, „es darf leicht gehen“ und das Erkennen, wo dies möglich ist, können wir als lebensbejahende Antithese zu einem „Arbeite hart“ Antreiber und ähnlichem sehen.

* Vorwegnehmen: Es gibt Klienten, die mit einer unglaublichen Naivität und Sicherheit von einem Fettnäpfchen in das Nächste tappen, von einer schlimmen Situation in die nächste. Dies bewerkstelligen sie mittels beeindruckender Ignoranz ihrer, oft sehr guten, Intuition und Wahrnehmung. Die Haltung in Aikido ist gekennzeichnet durch ein Vorwegnehmen als Vorbereitet - Sein auf den Angriff, um seinen Teil zur Vermeidung einer Eskalation des bevorstehenden Konfliktes beizutragen. Dies kann z.B. durch eine dementsprechend gewählte Position erfolgen, die einen Angriff mit voller Wucht unmöglich macht.



* Nutzung der Ressourcen: Sowohl Probleme jedweder Art als auch ein physischer Angriff haben die Tendenz, die Aufmerksamkeit so zu fesseln, als ob nur mehr der Konfliktmoment existieren würde, der die Möglichkeiten zu reagieren determiniert. Das „Verbeißen“ in das Problem geht einher mit Gefühlen von Eingeschränkt - Sein, Unfreiheit, Bewegungs - oder Alternativenunfähigkeit. Das gesamte Erleben und die Möglichkeiten reduzieren sich auf die Konfliktgegebenheiten. Vorhandene Freiräume und Ressourcen erkennen und nützen bedeutet, meine Handlung dort anzusetzen, wo ich frei bin, um Veränderung zu ermöglichen. In den Aikidotechniken wird dieses Prinzip geübt. Durch Nutzung des Freiraumes kann ich eine Position einnehmen, von der aus sicheres, effizientes und ökonomisches Handeln möglich ist.

2.10 Aikido - Prinzip: ES GIBT KEIN ZURÜCK

* Bewußt "da sein": bildet den Gegensatz zum „Verlieren in Träumen“, Phantasien und Wunschvorstellungen als Folge geistigen Abwesend - Seins. Solches wird in der Kampfkunst umgehend, sei es durch unangenehme Körpererfahrung, Schmerz oder nicht Gelingen, konfrontiert. Beim Ausführen einer Technik ist es wesentlich, in jedem Moment „da zu sein“. Denke ich zum Beispiel bereits während des Ausführens der Technik an deren Ende, so wird diese, durch die phantasierte Vorschau, mißlingen. Ebenso ist es äußerst ineffektiv, mit phantasierten oder gewünschten „Gegnern“ sich zu beschäftigen, wenn ein realer Partner leibhaftig präsent ist.

* Akzeptanz des Geschehenen: Um Veränderung und Verantwortung zu ermöglichen, muß ich das Geschehene akzeptieren. Ist meine Aufmerksamkeit, meine Energie und mein Geist in der Vergangenheit gefangen (z.B. mit dem Wunsch, daß diese anders sein sollte) ist für effizientes und zielgerichtetes gegenwärtiges und zukünftiges Handeln wenig Raum. Dies gilt für Therapie wie für Kampfkünste. Im Aikido gibt es den Spruch „es gibt kein Zurück“. Zurück im räumlichen Sinn, denn das Zurückgehen ist ein Vorwärtsgen in die entgegengesetzte Richtung. Zurück im zeitlichen Sinn, denn ich kann eine begonnene Bewegung nicht mehr zurücknehmen, sie ungeschehen machen. Wenn ich stoppe, so ist das eine neue, eine andere Handlung, aber kein Zurück. Akzeptanz und Eigenverantwortlichkeit werden so geschult.

2.11 Aikido - Prinzip: MANÖVRIEREN (UM - LEITEN)

* Veränderung statt Manipulation: Der Versuch, jemanden in eine Bewegung zu manipulieren, diese ihm aufzudrängen, führt bei den meisten automatisch zu einer Gegenbewegung, einem Sich - dagegen Wehren. Ursache dafür ist das unerfreuliche Körpererleben des Manipuliertwerdens. Offensichtlich wollen wir nicht manipuliert werden (=Kontrollverlust), da wir es als unangenehm und bedrohlich erleben. Durch die Gegenbewegung bricht die in Aikido angestrebte Harmonie, und es kommt zum Kampf. Eine Erfahrung, die sich durchaus mit unserem Alltag deckt. Die für einen Beobachter oft scheinbar kleine Differenz zwischen Manövrieren als (Um)leiten und Manipulieren, der in der Absicht des Akteurs liegt, wird in der Aikidotechnik als eklatanter Unterschied leiblich spürbar. Doch in der Erfahrung des Unterschiedes liegt auch die Möglichkeit zum entwickeln von Alternativen zum manipulieren (z.B. bei der Durchsetzung von



Wünschen und Bedürfnissen). Wie die Kunst des Leitens in Aikido, so ist es auch des Therapeuten Kunst, seine Klienten in die Veränderung zu begleiten.

* Dynamik - Veränderung - Kontrolle: Die "Alles fließt" Philosophie kommt in den runden dynamischen Aikido Bewegungen zum Ausdruck. Dabei wird die Erfahrung gemacht, daß Veränderung durch Dynamik entsteht. Das wirkt, wie das oben beschriebene Sich - fallen Lassen starren Strukturen entgegen. Dem Umgang mit Dynamik und dem Zeitpunkt, in dem Dynamik zur Eigendynamik wird, als sich verselbstständigender, der Kontrolle entgleitender, Prozeß, kommt besondere Bedeutung zu. Deutlich wird dies z.B. bei den Hebeltechniken, bei denen die Gelenke durch Verdrehung an die Grenze ihrer Beweglichkeit geführt werden. Normalerweise bedeutet dies erheblichen Schmerz und Bruch, Auskegeln oder Überdehnung, was wir als Folge der Eigendynamik betrachten können. Sinn im Aikido ist jedoch nicht das Erzeugen von Schmerz, dieser entsteht durchaus, aber er ist Zeichen und Hinweis für einen Bruch der Harmonie oder den Versuch einer unnatürlichen Bewegungsrichtung. Vielmehr liegt der Sinn der Hebeltechniken im Bewegen des Zentrums des Partners, im Aufnehmen und Umleiten seiner Energie. Das hat, korrekt von beiden Trainierenden ausgeführt, weder Schmerz noch Verletzung zur Folge.

Die Angst vor der Gefahr der Eigendynamik (etwa als Überschwemmt - Werden von Gefühlen), wohnt auch psychischen Prozessen inne. Klienten erhalten ihre Symptomatik in einer pathologischen Eigendynamik, in einem sich selbst verstärkenden Prozeß (als „Teufelskreislauf“ beschrieben).

2.12 Aikido - Prinzip: ERKENNEN - WAS IST

* Anerkennung der Bedürfnisse: Wenn wir einen Angriff aufteilen in das Bedürfnis des Angreifers, eine gewisse Energie und Bewegung durchzuführen, und der Konsequenz dessen, nämlich mich zu schädigen, kann ich als „Verteidiger“ meine Aufgabe darin sehen, das Bedürfnis zulassen zu können, ohne mich der Intention auszuliefern. Das ist Wesen der Aikidotechnik. Das Bedürfnis des Angreifers, mich zu attackieren, mir seine Energie zu geben, wird angenommen, nicht aber seine Absicht, mich durch die Handlung zu schädigen oder zu verletzen. Durch das Aufnehmen und Umleiten der Angriffsenergie kann dem Angreifer eine andere Konsequenz (als seine beabsichtigte, mich zu verletzen) vor Augen geführt werden, indem er etwa durch seinen eigenen Angriff zu Fall kommt; eine schöne Gelegenheit, die Konsequenzen seines Tuns neu zu reflektieren und daran zu wachsen.

* Wahrnehmungsschulung: Eine adäquate Reaktion wird erst möglich, wenn ich erkenne, was ist. Erkennen heißt aber auch Wissen um die Bedingungen und Möglichkeiten für eine realistische Situationseinschätzung, also ein Erkennen und Verstehen, was ist. Physisch bedeutet dies, den Partner sehen, wie er ist, wie er steht usw. Nur wenn ich den Partner z.B. seine Größe, realistisch wahrnehme, kann ich ihn an einer gewünschten Stelle greifen, berühren. Psychisch bedeutet das ein Erkennen der Absicht, der Intention des Partners, ein Einfühlen. Das ist eine Schulung der Intuition. Nur wenn ich die Situation erkenne, kann ich vorbereitende Maßnahmen setzen, z.B. eine gute Ausgangsposition einnehmen, bevor es zum Angriff kommt.



So wie diese äußeren Bereiche wahrzunehmen sind, gilt selbiges auch für die „inneren“ Zustände, die Selbstwahrnehmung. Selbstwahrnehmung ist Voraussetzung für bewußtes Handeln ebenso wie für zielgerichtete Veränderung, bei der ich den Ausgangszustand zu kennen habe. Durch Schulung der Grob - und Feinmotorik sowie des Übens und Koordinierens komplexer Bewegungsabläufe in den Techniken und durch Eigenbeobachtung zur Verbesserung der Technik wird die Selbstwahrnehmung geschult. Nur wenn ich mich selbst wahrnehme, wie ich bin, und mich auch so akzeptiere (* Selbstakzeptanz) mit meinen Schwächen, kann ich an diesen gezielt zur Verbesserung arbeiten.

* Konfrontation alter Schemata: So wie psychische Probleme in uns die Neigung wecken, mittels alter Schemata zu reagieren, so ruft auch ein physischer Angriff alte Reaktionsweisen hervor. (In der Regel Verhaltensweisen, die wir typischerweise aus dem Tierreich kennen, nämlich Angriff, Flucht oder Totstellen.) Im Aikido werden diese Schemata nicht nur durch das wiederholte Sich - Aussetzen von Angriffen konfrontiert, sondern mittels der Aikidotechniken alternative neue Verarbeitungsmöglichkeiten gelernt und geübt.

* Verschmelzen mit dem, "was ist": Das Verschmelzen in der Phantasie, mit dem was man gerne hätte, statt mit dem, was da ist, ist im Aikido als Erlebnisqualität insofern spürbar, als ersteres ein Scheitern der Technik bedingt und zweiteres das angenehme Gefühl des Erfolges nach sich zieht.

2.13 Aikido - Prinzip: ATMUNG

* Atemkraft: Der Atmung als therapeutisches „Instrument“ hat in der TA im Vergleich zu diversen Körpertherapieverfahren geringe Bedeutung. Durch bewußtes Variieren der Atmung können wir unsere Emotionalität und Spannung beeinflussen. Dies wird in Aikido mittels diverser Atemübungen trainiert. Besonderes Gewicht wird, wie in allen Kampfkünsten, auf die Atemkraft gelegt (bekannt als „Kampfschrei“: Kiai).

2.14 Aikido - Prinzip: KREIS - SPIRALE

* Durchhaltevermögen, zu Ende führen: Das Durchhalten und zu Ende führen, gesteckte Ziele erreichen, stellt bei vielen psychischen Störungen oder Leidenszuständen ein Problem dar. In einer Therapie etwa durch die Gefahr eines vorzeitigen Abbruches bekannt. Das Durchstehen einer körperlich anstrengenden Trainingseinheit kann mitunter zu einer echten Herausforderung werden, z.B. wenn die Grenzen der körperlichen Leistungsfähigkeit ausgetestet werden. Letztendlich ist aber das Zuendeführen einer Bewegung, eines Handlungsablaufes Basisbestandteil jeder Technik. Ein Abbrechen der Technik bewirkt erlebte Disharmonie, Unzufriedenheit oder sogar Gefahr oder Schmerz für die Beteiligten.

* Zielgerichtetheit: Eine Aikidotechnik auszuführen bedeutet äußerst zielorientiertes Vorgehen mittels dynamischem, flexiblem Verhalten. So wird einerseits die Bedeutung



von Zielen und Zielgerichtetheit geschult, andererseits dem Mythos entgegengewirkt, daß eine Zieldefinition auch deterministische Einschränkung und Unflexibilität bedeutet.

3 Zusammenfassung:

Aikido ist jene Kampfkunst, die die referierten Effekte am deutlichsten kultiviert hat. Zwar beruht das Tai Chi im wesentlichen auf den selben Prinzipien wie Aikido, es wird jedoch (zumindest bei uns im Westen) als Soloform überliefert, es fehlt also der wesentliche Aspekt der unmittelbaren Bezogenheit auf einen Trainingspartner. Die Begegnung und Auseinandersetzung mit dem anderen ist jedoch der „Spiegel“, in dem wir uns selbst erkennen können.

Diese Bereitschaft zur Begegnung ist die Voraussetzung, daß die persönlichkeitsfördernden Entwicklungen, die die Kampfkünste für sich in Anspruch nehmen, realisierbar werden. In den Kampfkünsten werden folgende drei Entwicklungsbereiche angeführt:

- 1 Der physisch - gesundheitliche Aspekt (z.B. durch Entwicklung der Ausdauer, Reflexe, Beweglichkeit, Atmung, Entspannung, Bewegungskoordination, Energie)
- 2 Der moralisch - ethische Aspekt (u.a. Gewaltlosigkeit, Höflichkeit, Bescheidenheit, Verantwortungsbewußtsein, Mut, Güte, Ehre, Selbstbeherrschung)
- 3 Der geistig - psychische Aspekt (u.a. Bewußtheit, Wahrnehmungsschulung, Konzentration, philosophisch - noologischer Hintergrund)

Im vorliegenden Artikel wurden psychotherapeutisch nutzbare Effekte herausgearbeitet. Sie mögen jenen, die konventionell Aikido trainieren oder dies zu tun beabsichtigen als Hilfe dienen, diese Bereiche bewußt zu reflektieren und für sich zu nützen. Die Arbeit soll aber auch das Potential und die Chancen aufzeigen, die aus therapeutischer Sicht in den Kampfkünsten stecken. Nicht zuletzt soll er auch Neugierde und Lust, sich mit dieser Thematik theoretisch und praktisch zu beschäftigen, wecken.

Die therapeutischen Wirkeffekte sind abschließend nochmals als Übersichtstabelle aufgelistet:

Schautafel II: **Therapeutische Effekte des Aikido**

AIKIDO - PRINZIP:	Therapeutischer Effekt:
KÖRPER - GEIST EINHEIT	Ø positive Körpererfahrung Ø Zusammenspiel Körper - Geist
HALTUNG	Ø Schulung der Einstellung und Haltung: A: Körperliche Haltung B: Geisteshaltung C Emotionelle Haltung D: Einstellung E: Denken H: Wachstumsbereitschaft Ø Selbstbeherrschung Ø Selbstvertrauen



	<ul style="list-style-type: none"> Ø Selbstakzeptanz Ø Verantwortung Ø Verlassen der Opfer-Rollenposition
RAUM (Position, Distanz) - ZEIT - GRENZEN	<ul style="list-style-type: none"> Ø Einen Standpunkt (Position) vertreten, seinen Raum (Platz) einnehmen Ø Umgang mit Grenzen und Abstand Ø Strukturierung der Zeit Ø Den rechten Zeitpunkt wählen
GEWALTLOSIGKEIT	<ul style="list-style-type: none"> Ø Gewaltlosigkeit Ø Umgang mit Macht Ø Umgang mit Konflikten
WIDERSTANDSLOSIGKEIT	<ul style="list-style-type: none"> Ø Zurückleiten Ø Durch Aufgeben erfolgreich sein Ø Ausstieg aus dem Wettbewerb
ANNEHMEN - VERSCHMELZEN - LOSLASSEN	<ul style="list-style-type: none"> Ø Umgang mit Spannung Ø Annehmen - Einlassen - Abgeben Ø Begegnung - Verschmelzung (Intimität) - Trennung Ø Unterscheidung zwischen Abhängigkeit und intensiver Bezogenheit
DYNAMISCHES GLEICHGEWICHT	<ul style="list-style-type: none"> Ø Stehen, Geerdet sein, Zentriert sein Ø Stabilität durch Flexibilität Ø Sich fallen lassen - Vertrauen
AKTIVITÄT - FLEXIBILITÄT - WEICHHEIT	<ul style="list-style-type: none"> Ø Umgang mit Härte und Weichheit Ø Unterscheiden zwischen Nachgeben und Selbstaufgabe
NUTZUNG DER RESSOURCEN	<ul style="list-style-type: none"> Ø „Es darf leicht gehen“ - _Schwachpunkt ausnützen Ø Vorwegnehmen Ø Nutzung der Ressourcen
ES GIBT KEIN ZURÜCK	<ul style="list-style-type: none"> Ø Bewußt "da sein" Ø Akzeptanz des Geschehenen
MANÖVRIEREN (UM - LEITEN)	<ul style="list-style-type: none"> Ø Veränderung statt Manipulation Ø Dynamik - Veränderung - Kontrolle



ERKENNEN - WAS IST	Ø Anerkennung der Bedürfnisse Ø Wahrnehmungsschulung Ø Konfrontation alter Schemata Ø Verschmelzen mit dem "was ist"
ATMUNG	Ø Atemkraft
KREIS - SPIRALE	Ø Durchhaltevermögen, zu Ende führen Ø Zielgerichtetheit

Mag. Rainer Dirnberger
 Peter Rosegger Siedlung 16
 8151 Steinberg
 Austria

Summary:

The Article summarizes a list of effects in Aikido, which are useable (and sometimes well known) in psychotherapy. Aware of these effects the handling of an physical attack, as learned in Martial Arts, can be used in a psychotherapeutic setting.

4 Literatur

Roth, S. (1990) „Aikido - eine Auseinandersetzung auf dem Hintergrund der Integrativen Therapie“, Graduierungsarbeit eingereicht am Fritz Perls Institut: Düsseldorf.

Roth, S. (1993) „Aikido mit Drogenabhängigen“, Zeitschrift für Integrative Leib- und Bewegungstherapie, Nr. 2, 3. Jahrg. S. 23 - 29.

Steiner, C.M. (1987) „Macht ohne Ausbeutung. Zur Ökologie zwischenmenschlicher Beziehungen“. 2.Aufl. Paderborn: Junfermann.

Tamura, N. (1986) „Aikido“. Marseille: AGEP.

Tamura, N. (1991) „Aikido. Etiquette et Transmission“. Aix en Provence: Soleil Levant.