

Kampfkunst (AIKIDO) - Psychotherapie (Transaktionsanalyse)

Diese Arbeit ist als „Hand Out“ konzipiert. Sie stellt die theoretische Basis für die Übungen dar, die beim Ersten Weltkongress für Psychotherapie 1996 und 1998 auf der Fachtagung des Institutes für Transaktionsanalytische Psychotherapie, beide in Wien, vorgestellt wurden.

1 Vorbemerkungen:

Kampfkunst und Psychotherapie - allein dieser Titel mag bei dem einen oder anderen Leser Zweifel und Unverständnis wecken. Sind nicht „Kampf“, also etwas, das wir gewöhnlich mit Zerstörung und Destruktion assoziieren, und „Therapie“, also erhalten und heilen, gleichsam „natürliche“ Gegensätze? Wie kann eine Verbindung zwischen Kampfkunst und Therapiekunst Sinn machen?

Andererseits kennen wir sehr wohl „Kampfsituationen“ in der Therapie. Da ist der Kampf zwischen einschränkendem Eltern Ich und entwicklungsbedürftigem Kind-Ich, der nicht selten externalisiert wird im Spiel von Übertragung und Gegenübertragung in einen (zeitweiligen) Kampf zwischen Klient und Therapeut im zähen Ringen um die konstruktiven Ich-Anteile. Sind uns nicht Begriffe wie Abwehrmechanismen, Charakterpanzer, Powerplay etc. geläufig?

Wenn wir Kampf als eine Form des Umganges mit Konflikten verstehen, wird eine mögliche Parallele noch deutlicher. Nicht nur, dass wir in der Therapie Situationen erleben, die wir mit „Kampfvokabular“ treffend beschreiben können, so sind Konflikte doch das „Tägliche Brot“ der Therapie. Tatsächlich haben wir auch ein reichhaltiges Repertoire an verbalen und erlebnisaktivierenden Methoden, um mit diesen Konflikten therapeutisch umgehen zu können. Diese Methoden setzen schwerpunktmäßig auf der kognitiven und emotionellen Erlebnisebene an.

Aikido ist eine Methode, die auf Basis philosophischer, theoretischer und praktischer Inhalte zur Konfliktverarbeitung auf einer leiblichen Erlebnisebene führt. Die Praxeologie ist dabei auf einen Konflikt in Form eines physischen Angriffes ausgerichtet.

Diese leibliche Erlebnisebene können wir wie die kognitive und emotionale therapeutisch nützen, dies passiert bekannterweise in den Leibtherapien. Die Besonderheit bei einer therapeutischen Nutzung einer Kampfkunst besteht in ihrer Orientierung am Konflikt. D.h. wenn wir Aikido auf einer Metaebene als leiborientiertes Problemlöseparadigma verstehen, können wir diese Lösungsstrategie als therapeutisches Instrument nützen.

Diese Arbeit ist in folgende Abschnitte gegliedert:

Zuerst werde ich einen kleinen Überblick geben, was AIKIDO ist, soweit das verbal möglich ist. Dieser Teil kann übersprungen werden, wenn daran kein Interesse besteht.

Anschließend werde ich die theoretischen Basisbedingungen des Aikido vorstellen, die wir als Voraussetzung für ein Problem - Lösen kennen lernen werden. Dabei wird

Bezug auf theoretische und praktische psychotherapeutische Umsetzung genommen.

Im Weiteren wird der Akt des Problem - Lösens als fundamentaler menschlicher Beziehungsmöglichkeit und der resultierende therapeutische Nutzen diskutiert.

Abschließend sollen Möglichkeiten des vorgestellten Ansatzes in der Skriptarbeit gezeigt werden.

2 Was ist AIKIDO

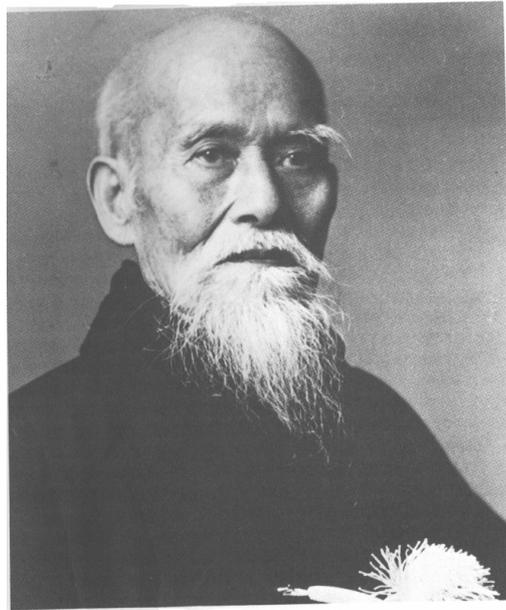
Aikido wird auf Matten (Judomatten) trainiert. Nach Vorbereitungsübungen werden vom Trainer Techniken vorgezeigt, die anschließend von allen in Form von Partnerübungen geübt werden. Dabei wechseln die Trainingspartner die Rollen des "Angreifers" und des "Verteidigers". Es gibt keine Aufteilung in Leistungsstufen, Alters -, Geschlechts -, oder Gewichtsklassen. Alle trainieren miteinander. Für den Beobachter auffällig sind die runden dynamischen oft spielerisch wirkenden Bewegungen, die entweder mit einer Fixierung des „Angreifers“ am Boden oder mit einem gelegentlich spektakulär aussehenden Wurf enden.

Da Aikido sich nicht als „Sport“ versteht, gibt es keinen Wettkampf. 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)

Der Sinn des steten Übens der Techniken bedeutet, mittels des Körpers zu lernen. Um zu verstehen, muss jeder selbst in seinem Leib die Erfahrungen, in der Begegnung und Auseinandersetzung mit dem Leib des Trainingspartners machen (Tamura, 1986).

Aikido wird zu den weichen Kampfkünsten gezählt, wie etwa TAI CHI, im Gegensatz zu den harten wie Karate-Do. Weiche Kampfkünste zeichnen sich dadurch aus, dass sie bestrebt sind, die Angriffsenergie aufzunehmen und mit dieser zu arbeiten, etwa indem sie umgeleitet wird, so dass der Angreifer durch seine eigene Energie zu Fall gebracht wird.

Aikido wurde von O'Sensei Morihei Ueshiba (Bild 1 nebenstehend) 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



Morihei Ueshiba, der Gründer des Aikidō, im Alter von 76 Jahren.

Vielleicht war die größte Tat O'Senseis, den Vollzug der Entwicklung aus der alten destruktiven Formen der Kriegskünste (Bujutsu) zu der "neuen" Form (Budo) voll bewusst und in letzter Konsequenz als Basis und Wesen seiner Kampfkunst Aikido, als Lebenswerk zu schaffen. Wo vormals Destruktion, Vernichtung und Besiegen stand, sollte Einheit, Harmonie und Liebe sein.

Für diesen bewussten Wandel im Denken von O' Sensei wird eine hübsche Anekdote berichtet, ein SATORI Erlebnis als Folge eines Duells: Ein Marineoffizier und Schwertmeister forderte O'Sensei eines Tages zu einem Zweikampf heraus, der nicht selten mit dem Tod eines der Kontrahenten enden konnte. O'Sensei erschien unbewaffnet zu diesem Kampf. Dies war natürlich ein großer Affront, und der Offizier ging wütend auf seinen Gegner los. Trotz wiederholter Versuche gelang es dem Offizier nicht, O'Sensei mit seinem Schwert zu treffen. Dieser wich allen Schlägen aus, bis der Soldat müde seine Niederlage einbekennte (siehe Stevens, 1992). Als O'Sensei anschließend alleine sich in seinem Garten wusch, hatte er das Satori - Erlebnis. "Ein Regen von zahllosen Goldstrahlen fiel vom Himmel herab und erhob sich gleichzeitig vom Boden und verwandelte seinen Körper. ... er verstand die Sprache der Vögel. Er konnte den Wind sehen und alle Naturerscheinungen... (und er dachte:) „Der Wunsch zu siegen macht blind“ (Tamura, 1986, S. 13f). O'Sensei erkannte, dass das Wesen des Budos nicht im Kampf gegeneinander liegen könne, sondern in Schutz und Achtung für einander liegen müsse.

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.

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

Symbol für die Einheit ist der Kreis, der sich um sein Zentrum (Hara, siehe Graf 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. Dabei ist sie nicht mit Muskelkraft gleichzusetzen (vielmehr ist sie 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.

Meines Wissens nach gibt es in der abendländischen Denktradition 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).

Durch die (richtige) Atmung kann das Ki im Hara angereichert werden. Es kann im Körper fließen gelassen, an Punkten konzentriert und verwendet werden. (Die

beeindruckenden Kunststücke, die die Shaolin Mönche auf ihrer Europatournee zeigten, werden mit dem Einsatz von Ki begründet.)

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 Aikido - Begründers "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 dem 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. Er ist Sinnbild für



das gemeinsame Ziel der verschiedenen Wege (Blumenweg, Teeweg, Schwertweg, Bogenweg)

.In den Worten des Begründers:

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!

Exkurs: Hara das Zentrum

Hara, "die Erdmitte des Menschen" (Dürckheim, 1983), im Chinesischen T'ai Chi als Tan T'ien bezeichnet und im Aikido von O'Sensei als SEIKA TANDEN bezeichnet, ist der Körpermittelpunkt, das physische und energetische Zentrum des Menschen. Lokalisiert wird es ca. 2-3 cm. unterhalb des Nabels. Generell gilt es, ein "gutes" Hara zu entwickeln, um sich in der Mitte zu befinden und aus dieser heraus zu handeln. Das Hara ist der Ort, an dem das KI (chinesisch CHI) vereint werden soll, um es von da an jede beliebige Körperstelle fließen lassen zu können.

Exkurs: Aikido und Religion

O'Sensei war gläubiger Shintoist und entwickelte Aikido in enger Verbindung und Beziehung zu seinem Glauben als Teil seines Lebens. Dabei konzipierte er Aikido jedoch so, dass jeder, egal ob und welchen Glaubens, Aikido als Teil seines Lebens integrieren kann. Protin (1986, S.87) drückt das so aus: „Aikido kennt keine Dogmen und keine Pflichten gegen einen Gott, es kennt nur das Vertrauen zum Menschen und zu den Möglichkeiten seiner Vervollkommnung.“

Im Anhang ist auf Schautafel 1 der Ablauf einer AIKIDO Trainingseinheit skizziert. Auffallend mag das häufige Verbeugen sein. Es ist Ausdruck der Achtung und Haltung zum Training. Schließlich können die durchgeführten Techniken schmerzhafte und ernsthafte Verletzungen bewirken.

Auf Schautafel 2 sind die Ziele des AIKIDO skizziert.

3 Aikido Prinzipien

Die AIKIDO Prinzipien stellen die Basisbedingungen dar, als Voraussetzung, damit eine Technik „funktioniert“. Dabei sind sie sowohl Voraussetzung als auch Inhalt der Technik.

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

1; Die leibliche Beziehung - Ebene als Ausdruck der physischen Berührung, des körperlichen ANGREIFENS des Anderen.

2; Die psychologische Beziehung - Ebene als Ausdruck der Körper - Geist Einheit, das psychische Erlebniskorrelat zum Leiblichen.

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

Im therapeutischen Kontext können wir diese Prinzipien gleichsam als mögliche Bedingungsvariablen in Evidenz haben, deren Missachtung ein effektives Konfliktlösen behindern. Auf der Basis der Prinzipien kann dann durch gezielte Interventionen (sei es auf der leiblichen, emotionalen, kognitiven oder Verhaltensebene) gearbeitet werden.

Die für den psychotherapeutischen Kontext relevanten Aikido Prinzipien sind in Schautafel 3 im Anhang übersichtlich nachzulesen.

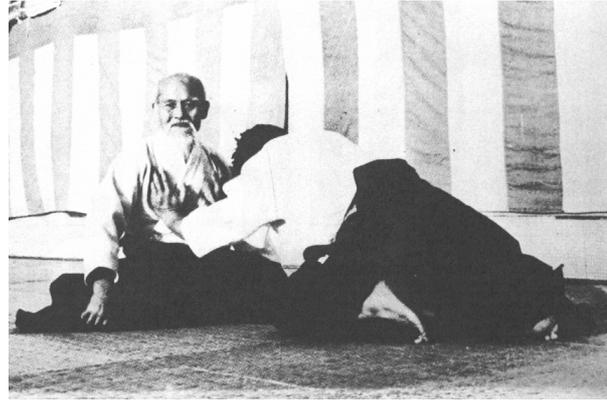
3.1 Die AIKIDO - PRINZIPIEN:

KÖRPER - GEIST EINHEIT als Ganzheitsprinzip des Menschen:

ad Aikido: Ganz in der östlichen Denktradition ist die deklarierte Einheit von Körper und Geist einer der Grundpfeiler des Aikido. Rudolf zur Lippe (1984, S. 143) hat dies treffend formuliert: "Aikido ist einer der Wege, auf denen wir als Individuen die bewusste Übung der körperlichen Bewegungen mit einer Klärung der geistigen verbinden können und auf denen dies in einer Auseinandersetzung mit den Wirkungsgesetzen der Natur geschieht."

Bild Nr. 2: „Körper Geist Einheit“

Das Bild zeigt wie es dem schiebenden „Angreifer“ nicht Gelingt, den in vollkommener Ruhe und Harmonie einfach dasitzenden Aikidogründer Morihei Ueshiba umzuwerfen, oder ihn sonst wie aus der Zentriertheit zu bringen.



ad Therapie/TA: Die Bemühung moderner Psychotherapie ist sicherlich die Überwindung der medizinischen - christlichen abendländischen Dichotomie von Körper und Geist (Egger, 1992). In der Praxis hat jedoch die TA einen spürbaren Mangel an ausgearbeiteten theoretischen und praxeologischen leiborientierten Modellen (siehe Dirnberger, 1998).

ad Praxis: Wenn wir Leiblichkeit (Leib verstanden als der Leib, der man ist, im Unterschied zu dem Körper, den man hat, Dürckheim, 1985) als eigenständige gleichwertige Behandlungsdimension wie Kognition, Emotion und Verhalten anerkennen, eröffnet dies nicht nur das ganze Spektrum leib und körperorientierter Methodik, sondern fördert das Verstehen und Erleben des Menschen als Ganzheit, als Ausdruck des tiefen Wunsches unseres Seins, diese Einheit zu erfahren.

Korrekte HALTUNG :

ad Aikido: Haltung ist als umfassender Ausdruck zu verstehen, mittels der der Mensch sich in seiner Umwelt bewegt und auf diese zugeht. Die korrekte Haltung ist beschrieben über das Sich - Befinden in der „Mitte“, dem Hara. „Der Mensch ist dann in der rechten Mitte, wenn alle seine Organe und Glieder, seine äußeren und inneren Kräfte und Energien ihm automatisch situationsgerecht zur Verfügung stehen und im Sinne der Erhaltung und Entfaltung seiner personalen Ganzheit wirken.“ (Dürckheim, 1981, S. 10,12).

Bild 3: „Haltung“

Das Bild zeigt die aufrechte, entspannte und freundliche Haltung mit der der Aikidoka dem Angriff begegnet, so dass dieser wirkungslos für seine Haltung bleibt, ganz im Gegensatz zum „Angreifer“ der nunmehr am Boden rollt.



ad Therapie/TA: Sowohl für den Therapeuten als auch für den Klienten sind in der TA konkrete Beschreibungen über die wünschenswerte Haltung ausgearbeitet. Gewöhnlich sprechen wir in der Therapie nicht von Haltung, sondern von Klientenvariablen, Vertragsbedingungen, therapeutischen Beziehungsfaktoren etc.

Tatsächlich sind die Bedeutungsinhalte von Haltung für Therapie und Aikido auffallend ähnlich, wie nachstehende Aufzählung der Bedeutungsimplicationen des Wortes verdeutlicht.

- 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)

ad Praxis: Haltung in diesem umfassenden Verständnis - als sichtbares dem Individuum unbewusstes Korrelat habitueller, situativer Verfassung und Einstellung des Menschen - eignet sich nicht nur zur Diagnose, sondern im Prozess der bewussten Reflexion und Übung auch zur Behandlung. Viele der oben angeführten Bereiche kennen wir als Arbeitsinhalt unseres psychotherapeutischen Methodeninventars, wenn wir am Verhalten, Denken und Fühlen arbeiten. Dass die Arbeit am Leib eine gleichwertige Ebene darstellt, haben die Körpertherapieformen bewiesen.

korrekter RAUM (Position, Distanz) - ZEIT - GRENZEN

ad Aikido: Raum und Zeit, meine Position im Raum mit dem Bezug zu Anderen, bestimmt über Distanz und Grenzen, sind unmittelbar verknüpft mit den Möglichkeiten zu handeln, zu agieren und reagieren. Korrekter Raum bedeutet dabei, die Position so zu wählen, dass größtmögliche potentielle Handlungsvielfalt unter Respektierung des Raumes des Anderen gewährt ist. Dies als Voraussetzung für eine konstruktive Begegnung. Dabei ist Position nicht statisch, sondern dynamisch zu verstehen, den Veränderungen der Zeit, von sich und dem Anderen Rechnung tragend.

Bild 4: „Raum“

Das Bild zeigt einen Angreifer, der versucht mit einem Holzschwert von oben herab auf den Kopf des Aikidokas zu schlagen. Durch bloßes Heben des eigenen Holzschwertes über seinen Kopf und korrekte Positionierung zum rechten Zeitpunkt hat der Aikidoka seinen Raum so eingenommen, dass der Angreifer ihn nicht mehr verletzen kann.



ad Therapie/TA: Die Position in Raum und Zeit ist der definitive Bezugsrahmen des Menschen zwischen sich und den Anderen. Die Wichtigkeit dieses Bereiches für die Therapie erscheint mir unbestritten.

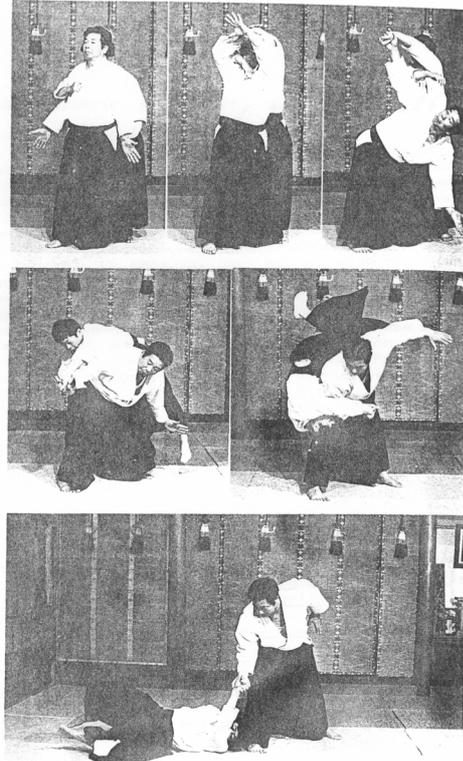
Praxis: Die bekannteste Umsetzung stellt wohl die symbolische (z.B. mittels Holzklötzchen) oder reale Aufstellung dar. Diese hat sich zur Diagnose von Ist - Zustand, Veränderungspotential und Zielmöglichkeiten u.a. sehr bewährt. Dynamische „Begegnungsübungen“ haben darüber hinaus den Vorteil, auch zur wiederholten Einübung geeignet zu sein.

GEWALTLOSIGKEIT

ad Aikido: Gewalt erzeugt wieder Gewalt als destruktiver, unproduktiver Problemkreislauf. Der bewusste Verzicht auf eine Gewaltlösung eröffnet den Raum für neue Optionen. Der Ausstieg aus dem „Reflex“, gleiches mit gleichem zu vergelten, (Auge um Auge, Zahn um Zahn) bedeutet dabei keineswegs hilflos oder schutzlos zu sein. Ganz im Gegenteil, es gilt, eine sehr mächtige dem Gewalttäter überlegene Position zu erlangen.

Bild 5: „Gewaltlosigkeit“

Das Bild zeigt, wie ein Angreifer den Aikidoka von hinten packt. Dieser beantwortet die Attacke nicht mit Gegengewalt, etwa mit Schlagen oder Treten nach hinten, sondern bewirkt mit einer scheinbar einfachen „Verbeugung“, dass der Angreifer aus dem Gleichgewicht kommt und über den Aikidoka fliegt und zu dessen Füßen landet.



ad Therapie/TA: Der Verzicht auf physische und psychische Gewaltanwendung (etwa durch Ausstieg aus dem „Power Play“, Steiner, 1989). Die daraus resultierende „Macht ohne Ausbeutung“ (ebda.) kann sicherlich als ein Leitbild von Psychotherapie gelten.

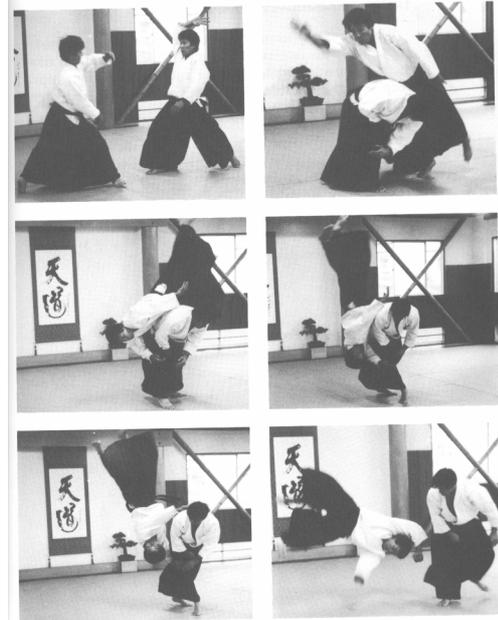
Praxis: Um Gewaltlosigkeit üben zu können, brauche ich eine Alternative. Diese werden wir im folgenden Kapitel als Akt des Problem - Lösens für eine physische Begegnungsebene kennen lernen. _

WIDERSTANDSLOSIGKEIT

ad Aikido: Widerstandslosigkeit kann als logischer Folgeschritt der Gewaltlosigkeit gesehen werden. Dass Widerstandslosigkeit nichts mit Sich - Aufgeben oder Ausgeliefert - Sein zu tun hat, sondern der Schritt in eine neue Dimension der Begegnung sein kann, gehört zu den faszinierenden Aspekten des Aikido. Genau genommen sind Gewaltlosigkeit und Widerstandslosigkeit Teile der Haltung, der Frage, wie ich an etwas herangehe.

Bild 6: „Widerstandslosigkeit“

Ähnlich Bild 5 reagiert auch hier der Aikidoka auf den Angriff, einen Schlag von oben, ohne diesem Widerstand entgegenzusetzen. Ganz im Gegenteil, er lässt den Angreifer seine Absicht zu Schlagen zur Gänze ausführen. Er lässt dieses Bedürfnis des Angreifers zu und akzeptiert es. Sehr wohl aber schützt er sich vor der schädigenden Konsequenz des Schlages, indem er zur rechten Zeit am rechten Ort ist. Dadurch bekommt die Konsequenz des Schlages alleine der Angreifer zu spüren, wie sehr schön in den Bildern zu sehen ist.



ad Therapie/TA: Widerstand ist ein geläufiger Begriff in der Therapie, und es gibt zahlreiche Überlegungen zu dem damit bezeichneten Phänomen, auf das einzugehen hier nicht Raum ist.

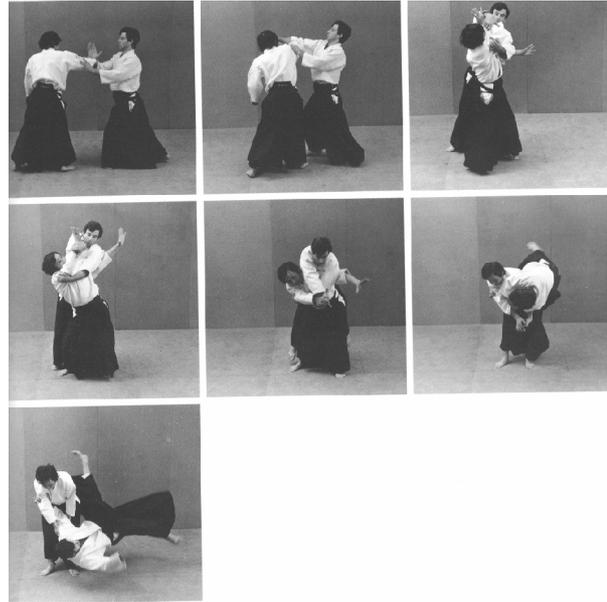
Praxis: Im Widerstand sein, egal ob im therapeutischen Prozess oder wo auch immer, ist einhergehend mit dem „Verbeißen“ in ein Problem, dem „Gefangen“ - Sein im Dilemma. Verbunden damit ist der Mythos, dass widerstandslos gleichbedeutend sei mit Aufgabe, Ausgeliefert - Sein oder Passivität. Die Erfahrung, dass die Aufgabe des Widerstandes nicht gleichbedeutend ist mit Selbstaufgabe, sondern den Weg zu Veränderung und Neuem öffnet, kann durch Leiberfahrung in der Therapie gefördert werden. Zum Beispiel in dem beliebten „Kinderspiel“, wo zwei gegeneinander drücken. Solange beide daran festhalten, ist Veränderung nicht möglich, es kommt zu einer anstrengenden, energieaufwendigen Pattsituation. Gibt einer der beiden den Widerstand auf, etwa indem er zur Seite tritt, um den Weg freizumachen, bekommt der andere die Konsequenz seiner Anstrengung eindrucksvoll zu spüren, indem er der Länge nach auf den Bauch landet. Die statische Situation hat sich verändert. Es gibt Platz für Neues.

ANNEHMEN - AUFNEHMEN (VERSCHMELZEN) - LOSLASSEN (Abgeben)

ad Aikido: Dieses Prinzip ist Kern jeder Aikido Technik (siehe nächstes Kapitel!). Die Angriffsenergie wird angenommen und aufgenommen, um mit ihr zu verschmelzen, eins zu werden und in eine gemeinsame Bewegung umzuleiten. Diese Wandlung in eine neue Bewegung endet mit dem Wurf oder einer Fixierung des Angreifenden, als logische und spürbare Konsequenz der Verschmelzung der Energien.

Bild 7: „Verschmelzen“

Auf den Detailbildern 1 und 2 sehen wir wie der Aikidoka Angriff (er wird an Schulter und Handgelenk attackiert) und Angreifer annimmt und sich zu diesem hinbewegt um ihn buchstäblich aufzunehmen, mit ihm zu einer Einheit zu verschmelzen, wie es Bild 4 gut zeigt. Das Ende dieses „Vorganges“ ist das Loslassen durch abgeben der Angriffsenergie und des Angreifers, in diesem Fall in Richtung Boden, vor die Füße des Aikidokas.



ad Therapie/TA: Annehmen und Loslassen ist für Therapeuten thematisch nichts Neues. Ungewöhnlich mag der Aspekt des Verschmelzens sein. Es mag Assoziationen von Selbstauflösung oder Symbiose hervorrufen. Wenn wir jedoch Verschmelzen als Akt der Intimität verstehen, wird die therapeutische Relevanz verständlich. Gesundes Verschmelzen durch Intimität hat eine neue Gestalt zur Folge, mittels der das Problem aus der vormaligen Konfrontationsstellung zu lösen gesucht werden kann.

ad Praxis: Klienten suchen therapeutische Hilfe auf, wenn sie in einem Problem oder Konflikt feststecken. Nicht selten sind diese Probleme leiblich als chronische Verspannungen bekannt. In Übungen kann das unerfreuliche, pathologische Erleben repliziert werden. Durch Annehmen, Verschmelzen und Loslassen kann auf der Leiberfahrungsebene die Wirkung und Möglichkeit konstruktiver Veränderung unmittelbar wahrgenommen werden.

DYNAMISCHES GLEICHGEWICHT (als umfassender Ausdruck impliziert):

- Im Gleichgewicht sein
- Das Gleichgewicht aufgeben können
- Aus dem Gleichgewicht bringen können

ad Aikido: Um eine Technik ausführen zu können, muss ich mich im Gleichgewicht befinden. Dies sowohl körperlich in Form einer zentrierten Haltung, als auch psychisch in Form einer ausgeglichenen, ruhigen Gemütslage (trotz des Angriffes). Dies erlange ich nur, wenn ich auch mein Gleichgewicht aufgeben kann, im Vertrauen, es wieder finden zu können. Dadurch und durch die Fähigkeit, den anderen aus dem Gleichgewicht bringen zu können, wird die Möglichkeit die Angriffsbewegung zu verändern, eröffnet.

Bild 8: „Gleichgewicht“

Das Bild zeigt, wie sich der Aikidoka durch seine Haltung (siehe oben) im Gleichgewicht befindet und so mittels einer einfachen Handbewegung die Angreiferin „spielerisch“ aus dem Gleichgewicht bringt. Diese wiederum muss ihr Gleichgewicht aufgeben können, um die Konsequenzen ihres Angriffes spüren zu können und so daraus zu lernen.



ad Therapie/TA: Wie in Aikido haben wir auch in der Therapie ein dynamisches Verständnis von Gleichgewicht. Gleichgewicht ist also kein statischer, ein für allemal zu erreichender Endzustand. Klienten beschreiben sich einerseits „aus dem Gleichgewicht geraten“. Sie haben „den Boden unter den Füßen“ verloren, fühlen sich unausgeglichen, hin und her taumelnd, dem Umfallen nahe. Andererseits sind sie in ihren Schemata erstarrt, festgefahren, versteinert. Das heißt, es gilt sie einerseits aus ihrem erstarrten Gleichgewichtszustand zu bringen, um Veränderungen zu ermöglichen, andererseits dazu zu bringen, dass sie ihr Gleichgewicht in sich selbst und nicht auf Kosten anderer finden.

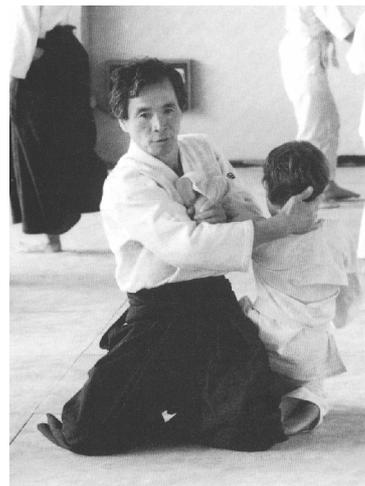
ad Praxis: Es gibt eine Vielzahl von Stand -, Gleichgewichts - und Fallübungen, mittels derer die verschiedenen Aspekte von Gleichgewicht dem Erleben in der Therapie zugänglich gemacht werden können. Viele dieser Übungen lassen sich gut mit einer bewussten Atmung kombinieren.

Freiheit durch AKTIVITÄT - FLEXIBILITÄT und WEICHHEIT

ad Aikido: Weichheit ist die Voraussetzung, um spüren zu können und darauf flexibel zu reagieren. Dynamische weiche Bewegungen sind eines der sichtbaren Kennzeichen von Aikido.

Bild 9: „Flexibilität“

Das Bild zeigt einen Aikidomeister (Tamura Sensei) beim Training mit einem Kind. Es scheint mir ein gutes Symbol für die Attribute Aktivität - Flexibilität und Weichheit zu sein, denn wo sind dies Fähigkeiten mehr gefordert als im Umgang mit Kindern allgemein und beim Ausüben einer Kampfkunst im besonderen?



ad Therapie/TA: Freiheit und Autonomie durch Aktivität sind die therapeutische Antithese zu Passivität, Ausgeliefert - Sein, nichts (Neues) tun können. Flexibilität und Weichheit sind dabei Qualitäten, die wir bei uns als Therapeuten ebenso zu kultivieren suchen, wie bei den Klienten.

ad Praxis: Neben Sensibilisierungsübungen halte ich hier Übungen, die den Aspekt der Stabilität durch Flexibilität und Flexibilität durch Stabilität fördern, für bedeutsam.

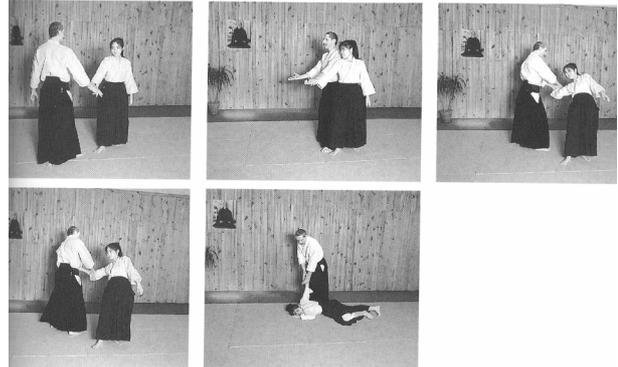
Ersteres für zwanghaft - rigid veranlagte Pathologien, zweiteres für hysterische Symptomatik. Praktisch etwa bei Gleichgewichtsübungen durch Fokussierung auf den Stabilität - und Flexibilitäts- - Aspekt.

NUTZUNG DER RESSOURCEN (FREIHEIT)

ad Aikido: Ein Angriff hat u. a. die implizite Intention, den Angegriffenen in die Position des Opfers zu bringen. Durch das Erleiden oder Gegenreagieren auf den Angriff wird der Angegriffene auf einen reduzierten vordefinierten Handlungs- bzw. Bewegungsraum eingeschränkt. Durch Nutzung und Erweiterung der Freiräume entsteht Platz zum Ausführen der Techniken.

Bild 10: „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.



ad Therapie/TA: Ressourcenorientiertes Arbeiten, Förderung des „Freien - Kind-Ich“, Veränderung durch Fokussierung auf den angenehmen, lebensbejahenden, Möglichkeiten eröffnenden Persönlichkeitsanteil und den diesen entsprechenden äußeren Umständen, ist Teil eines umfassenden Therapieverständnisses, wie wir es in der TA kennen. Arbeiten, wo Wachstum möglich ist.

ad Praxis: Ob Problem oder physischer Angriff, darin „verbeißen“ reduziert den Menschen und lähmt zunehmend. Eindrucksvoll nachvollziehen können wir dies, wenn uns z.B. jemand körperlich Überlegener an der Hand festhält. Erst wenn wir realisieren, dass nur die Hand fixiert ist, also der ganze übrige Körper mir frei zur Verfügung steht, und ich meine Aktivitäten auf diesen freien Bereich verlege, wird eine, oft verblüffend einfache Situationsveränderung möglich.

ES GIBT KEIN ZURÜCK

ad Aikido: Dieses Prinzip gilt räumlich und zeitlich. Räumlich ist „zurück“ ein vorwärts gehen in die entgegengesetzte Richtung. Die Aikidotechniken sind zum „anderen“ hin orientiert. Zeitlich kann ich eine begonnene Bewegung nicht zurücknehmen, ungeschehen machen. Das soll Bewusstsein und Verantwortung für mein Tun schärfen, etwa wie heftig ich eine Technik durchführe.

Bild 11: „Es gibt kein zurück“

Das Bild zeigt einen Aikidoka der von mehreren Angreifern mit (Holz-) Schwertern bedroht wird. Würde er zurückgehen, so würde durch das Folgen der Angreifer sich nichts an der Situation ändern. Würde er sich umdrehen und fliehen (um die Situation ungeschehen zu machen) könnten die Angreifer ihn von hinten schlagen. Durch ausweichendes Zugehen und dadurch kontrollieren des ersten Angreifers kann der Aikidoka auch die beiden anderen Angreifer vor sich auf sichere Distanz halten.



ad Therapie/TA: Der Versuch, die Vergangenheit zu ändern, Geschehenes ungeschehen zu machen, oder die Fixierung im Früher kennen wir als Pathologie bzw. Begleitsymptomatik von Leiden. Ebenso das Davonlaufen, permanente Zurückweichen, auf der Flucht sein oder in weniger ausgeprägter Form das ständige Ausweichen durch tangentielle Transaktionen und das sich verbal Einnebeln von Klienten. Psychotherapeutische Arbeit mit den Erlebnissen der Vergangenheit der Klienten ist eine spannende Mischung aus Akzeptieren - Lernen des unveränderbaren und Veränderung des Erinnerungserlebens (logischerweise des gegenwärtigen) durch Attributionsverschiebung und der therapeutischen Auseinandersetzung mit den vergangenen Inhalten.

ad Praxis: Bei Bedarf kann im Fall des Misslingens einer Übung dieser Aspekt gut fokussiert werden, indem man dem Klienten die Alternativen verdeutlicht (oder ausprobieren lässt). Einmal soll er mit aller Kraft versuchen, das eben Durchgeführte (das Vergangene) zu verändern, oder als Option die Alternativen wiederholt zu üben.

MANÖVRIEREN (UM - LEITEN) statt Manipulieren

ad Aikido: Durch Anerkennung des Bedürfnisses des Angreifers, (z.B. mit seiner Hand einen Schlag auszuführen, ohne mich der dahinter liegenden destruktiven Absicht auszuliefern, mich durch den Schlag zu verletzen, also ohne die eigenen Bedürfnisse zu verleugnen oder dem Anderen aufzuzwingen), kann ich durch Ausführen der Technik seine Angriffsenergie in eine neue gemeinsame Bewegung Leiten. Es ist sehr eindrucksvoll, den Unterschied zu erleben, wenn man in eine Bewegung geleitet wird oder wenn der Andere versucht, mich in die Bewegung zu manipulieren, sie mir aufzuzwingen. Der Unterschied liegt in der spürbaren Absicht des Urhebers.

Bild 12: „Leiten“

Das Bild zeigt einen Aikidoka, der am Handgelenk gefasst, attackiert wird. Indem er sich der Bewegung des Angreifers anpasst, kann er diese aufnehmen und in eine für ihn ungefährliche umleiten, die in diesem Beispiel in einem spektakulären Fall des Angreifers endet. Würde der Aikidoka versuchen den Angreifer in diese Bewegung zu zwingen, so würde der Angreifer dies sofort spüren und den Angriff abbrechen bzw. verändern (etwa loslassen). Erst durch das Verschmelzen der Energien zu einer Einheit, einer gemeinsamen Bewegung miteinander, werden solche Techniken möglich.



ad Therapie/TA: Manipulieren hat eine negative, ethisch sehr problematische Bedeutung für die Therapie. Für viele Therapieschulen, so wie die TA, sind Veränderungen durch Manipulation mit dem Therapieverständnis unvereinbar. So ist es Kunst und Ideal der Therapie, den Klienten durch den therapeutischen Beziehungsprozess zu leiten, ohne ihn irgendwohin zu manipulieren.

ad Praxis: Der schon oben erwähnte spürbare Unterschied zwischen Manipuliert - Werden (und den Reaktionen darauf) und Geleitet - Werden mit dem entsprechenden Erleben können in praktischen Übungen (z.B. Leit - und Führ - Übungen mit entsprechend variierten Instruktionen) therapeutisch genutzt werden (z.B. die Neigung zu Widerstand, siehe oben).

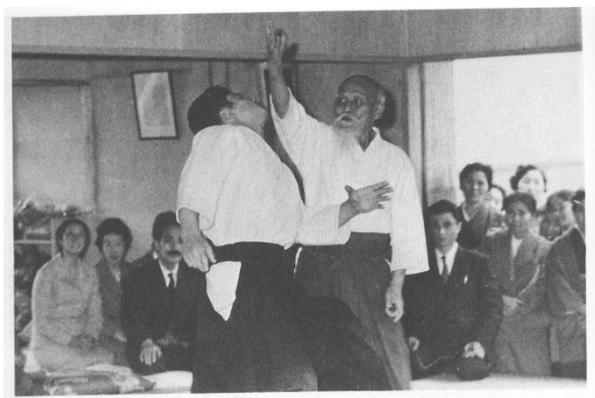
ERKENNEN - WAS IST (WAHRNEHMUNGSSCHULUNG) als umfassender Ausdruck impliziert:

- Äußere Realität
- Innere Realität - Selbstwahrnehmung
- Bedürfnisse

ad Aikido: Erkennen was ist, sowohl mit mir, als auch mit dem Anderen und der Umwelt kann als Bedingung für zielgerichtetes, situationsangemessenes (Re-) Agieren gelten.

Bild 13: „Erkennen was ist“

Das Bild zeigt Morihei Ueshiba wie er durch einfaches Heben der Hand den Angreifer völlig kontrolliert. Er demonstriert mittels einer einfachen Bewegung die Kenntnis der Situation und der Aikidoprinzipien, die sich alle in diesem Bild finden lassen.



ad Therapie/TA: Jenseits von der Frage, ob es so etwas wie EINE Realität überhaupt gibt (auf die ich hier nicht eingehen werde), kennen wir in der Therapie die

Bearbeitung unrealistischer Einschätzungen, Phantasien und Trübungen, von Grandiosität und Abwertungen als skriptgeleitete Fehleinschätzungen äußerer und innerer Realität. Für den Therapeuten ist das Erkennen und Verstehen, was ist, Voraussetzung für seine Interventionen. Die Fähigkeit zur Selbstreflexion und Empathie wird vom Therapeuten im besonderen Ausmaß gefordert, sie sind aber auch Parameter der "sozialen Kompetenz", einem möglichen Therapieziel.

ad Praxis: Unter bewusster Reflexion der Kognitionen und Emotionen im Ausführen komplexer Bewegungsabläufe von Partnerübungen (etwa von Aikidotechniken) können Wahrnehmungsverzerrungen analysiert werden und Änderungen geübt werden.

korrekte ATMUNG

ad Aikido: Atmung ist das energetische Potential, Basis für Entwicklung und Einsatz von Ki. Korrekte Atmung lässt sich als ruhige, tiefe, gleichmäßige Bauchatmung beschreiben.

Bild 14: „Atmung“

Die Bilderfolge zeigt eine einfache aber wirkungsvolle Atemübung, in diesem Fall mit dem Bokken, dem Holzschwert, zur Intensivierung ausgeführt.



ad Therapie/TA: Atem als Therapeutikum kennen wir in der TA nicht. Atmung wird einerseits als Diagnosekriterium für Erregungszustände, Gefühle und emotionale Beteiligung durch Beobachtung genützt, andererseits aktiv mittels Atemtechniken zur Einleitung und Unterstützung gewisser Zustände (Entspannung...) und Methoden (Phantasiereise...) angewandt.

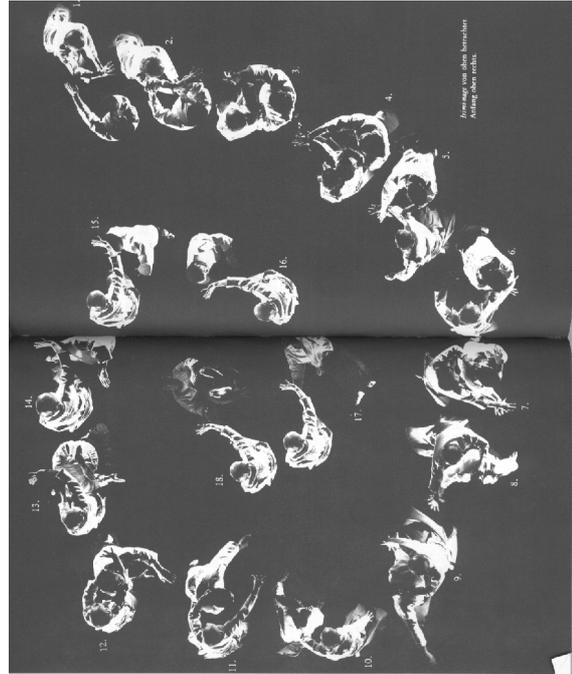
ad Praxis: Atemübungen, wie sie z.B. in den Vorbereitungsübungen des Aikido Anwendung finden, eignen sich hervorragend zur Intensivierung und Sensibilisierung aller Übungen in denen Haltung, Position, Gleichgewicht, Wahrnehmung etc. gefragt sind.

KREIS - SPIRALE

ad Aikido: Die Kreis - und Spiralbewegungen, letzteres als Aneinanderreihung von mehreren Kreisen, sind eines der sichtbaren Kennzeichen der Aikidotechniken. Der Kreis ist Symbol von Ganzheit, Harmonie und Vollkommenheit. Er ist das Umfeld des Zentrums, die Integration der Gegensätze (Ying und Yang) zu einer Ganzheit. Dies kommt in der Technik durch Harmonisierung der Energien von Angreifer und Verteidiger sowie durch das In Besitz Nehmen, Ausfüllen des eigenen Raumes zum Ausdruck.

Bild 15: „Kreis“

Dieses Bild zeigt eine Aikidotechnik von oben fotografiert. Die Bildfolge beginnt links oben und endet in der Mitte. Dieselbe Technik, sie heißt Iriminage, zeigt Bild 16 von vorne fotografiert.



ad Therapie/TA: Den Kreis als Symbol für einen Ich-Zustand ist Markenzeichen der TA. Wir kennen auch den offenen Kreis als energetischen Grenzdefekt der Ganzheit. Einerseits ist das Aushalten einer unvollendbaren Arbeit, einer offenen Gestalt, wenn die Zeit für Veränderung, Erlaubnis und Neuentcheidung noch nicht reif ist, Herausforderung für Therapeut und Klient. Andererseits ist das Schließen der Gestalt, des Kreises zu „einer runden Sache“ im Durchhalten und Zu - Ende - Führen Inhalt und Ziel der therapeutischen Arbeit.

ad Praxis: Kreisförmige Bewegungen haben nicht nur einen hohen ästhetischen Wert, wie wir es aus dem Tanz kennen und fördern das leibliche Wohlbefinden, sondern sind ein hocheffizientes Instrument menschlicher Begegnung, wie uns Aikido lehrt. Wozu wir auch immer diese Effizienz nützen wollen.

4 Aikido - Technikablauf

Wir können in dem Ablauf einer AIKIDO - Technik (siehe Anhang, Schautafel 4) sowohl ein konkretes leiborientiertes psychologisches Problemlösemodell sehen als auch ein fundamentales „Gesetz“ menschlicher Beziehung

4.1 Aikido - Technikablauf als Problemlösemodell

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 Problem - Lösen anhand des schematischen Ablaufes einer Technik (siehe Anhang Schautafel 4 und Bild 16. „Aikido - Technikablauf“)

Es beginnt und endet mit der Einstellung, der Position, dem Standpunkt, den ich einnehme (Bild 16: Abb1/2). 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 16: Abb. 3) folgt das An - und Aufnehmen dieses (Bild 16: Abb4/5), um damit durch Wahrnehmung und Wahrung der Gefühle und Bedürfnisse in Intimität „zu verschmelzen“ (Bild 16: Abb.6).

Wenn Siegen durch Verschmelzen, 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, das Eins werden, das ER und ICH durch ein WIR ersetzen, durch Einverleiben zu meinem, zu einem werden, bedeutet nicht nur Auflösung der Gegensätze, ohne sie zu nihilisieren oder gegen sie anzukämpfen. Dadurch wird ein kreatives Miteinander, ein Suchen nach neuen, nun möglich gewordenen Alternativen ermöglicht. Eine Sicht auf das Wesentliche, größtmögliches Verstehen, da es ja nun ein Gemeinsames ist, ermöglicht den "Tanz mit den Energien", die Kunst, neue Lösungen und Wege zu finden (Bild 16: Abb. 7-11).

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

Nicht zuletzt beinhaltet der Aspekt des Verschmelzens auch den der LÖSUNG (Bild16: Abb.12). 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 kennen gelernt.

Wie zuvor bei den Prinzipien, so kann ich auch hier mittels Problemanalyse jenen Bereich definieren, ab dem meine Lösungsversuche scheitern oder ineffizient werden. Anhand der Vorgaben, wie eine Lösung durch die Informationen des Aikido - Technikablaufes zustande kommen kann, habe ich die Möglichkeit daran orientiert Lösungsmöglichkeiten zu suchen.

Basis einer praktischen psychotherapeutischen Umsetzung ist ein stetes Wechseln zwischen physischer und psychischer Erlebnisebene. Dieses Wechseln bzw. Übersetzen des Erlebens zwischen den Ebenen ermöglicht das Nützen von Problemlöseschritten der einen 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.

4.1.1 Vorgabe eines Konfliktes

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

Dadurch werden, durch die vom Therapeuten vorgegebene Situation, 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, besprochen 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 von körperlichem zu psychischem Konflikterleben und deren Verarbeitungs- bzw. Lösungsmöglichkeiten.

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

Mit derselben 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 in den ursprünglichen Lösungsversuchen missachtet wurde.

4.1.2 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 Stellung zu finden, die im Erleben dem beschriebenen Verhaltensschema des Klienten entspricht. Damit kann er das entsprechende Erleben in der therapeutischen Situation auf der Leibebene replizieren. Wie oben beschrieben werden dann unter Anwendung der

Aikidoprinzipien Alternativen erarbeitet und anschließend auf die Ursprungssituation übertragen und rück - übersetzt.

Diese Art der Arbeit setzt ein gewisses Maß an spontaner Kreativität beim Therapeuten voraus. Meiner Erfahrung nach ist es eine sehr schöne und befriedigende therapeutische Arbeit

4.2 Aikido - Technikablauf als Beziehungsbeschreibung

Wenn wir uns den Aikido - Technikablauf nochmals vergegenwärtigen (Anhang, Schautafel 4), so können wir neben einem Problemlösemodell eine universelle Beschreibung für Bedingungen einer konstruktiven Beziehung darin erkennen.

Jede Beziehung hat ein Vorgeschehen, das das weitere Geschehen maßgeblich beeinflusst (siehe Haltung - Herangehen - Aufnehmen). Aus Sicht des Therapeuten beinhaltet dies Fragen wie: Wie begegne ich dem Klienten? Kann ich ihn in seinem gesunden und kranken So - Sein annehmen, mich auf ihn einlassen? Wie setze ich dies konkret in die Tat um, mit welchem Verhalten, Verbalisierungen Leibäußerungen? Entspricht mein Begegnungsangebot tatsächlich meinem intrapsychischem Begegnungserleben?

Wurde eine Beziehung eingegangen, ist aus der vormaligen Zweiheit des ICH und DU des anderen ein WIR geworden. Wir haben Gemeinsames, mit dem wir für die Zeit der Beziehung uns beschäftigen, uns definieren, die Zeit verbringen und diese Beziehung leben (Verschmelzen - (Um)-Leiten). Aus der Sicht des Therapeuten sind dies formal die Inhalte des therapeutischen Kontraktes, das definierte gemeinsame Interesse, umgesetzt ist dies die viel beschriebene therapeutische Beziehung.

Jede Beziehung endet einmal. Von zeitlich begrenzt, um in eine neue Form der Beziehung zu münden, bis endgültig, spätestens durch den Tod. Wenn das Ende einer Beziehung im Lösen und Loslassen als harmonische Konsequenz des vorangegangenen Erlebens ist, wird eine durch die Erfahrung der Beziehung gereifte Haltung als Ausgangspunkt neuer Beziehungen resultieren.

Für den Therapeuten ist die Frage der Beziehungsgestaltung und deren Ende, sei dies nun der Verlauf und das Ende jeder Einheit, oder die Therapie als Gesamtprozess, Arbeitsalltag. Zur Klärung haben wir ein reichhaltiges Repertoire an Erklärungsmodellen und supervisorischen Methoden. Vielleicht macht dieser Artikel Lust, diese Reflexion einmal auf einer leibbezogenen Begegnungsebene (mit dem Modell des Aikido - Technikablaufes) zu unternehmen.

5 Kampfkunst und Skriptarbeit:

Wenn wir den Leib bzw. das Leiberleben konzeptionell in die Vorstellungswelt der TA integrieren, können wir das reichhaltige Spektrum der Methodik der so genannten Körpertherapieformen ebenso inhaltlich konsistent anwenden, wie die hier beschriebenen Erkenntnisse aus den Kampfkünsten. Etwa indem wir die Vorstellung eines Ich-Zustandes als Zusammengehörendes System von Verhalten/Denk/Fühl und Leib-Erlebensweisen erweitern (siehe Dirnberger, 1998). Leiberleben könnte

ganz im Sinne von Paul Ware (1992) als „therapeutische Türe“ aufgefasst werden. Das Leiberleben kann die „OFFENE TÜRE“ sein, durch die der therapeutische Zugang zum Klienten möglich ist, etwa mittels Körpermethoden, es kann die „FALLTÜR“ sein, durch die unter Umständen eine Verstärkung der Symptomatik erfolgt oder aber auch die „ZIELTÜR“ für die Therapie darstellen.

Wie gesagt, wenn wir den Leib bewusst therapeutisch einsetzen, können wir auch die Problemlöseideen der Kampfkünste therapeutisch nützen.

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 nochmals 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. (Als Voraussetzung haben wir die Kenntnis und Verwirklichung der Aikido - Prinzipien und des Technikablaufes kennen gelernt.)

Wenn man sich einem Angriff aussetzt und sich auf eine derartige Situation einlässt, können bei feinfühligem Selbstbeobachtung dieselben Mechanismen wahrgenommen werden, die in einem 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 Reptiliengehirns des Menschen (English & Wonneberger, 1992). Im Verhalten beobachtbar durch den Abruf von FLUCHT - ERSTARRUNGS oder ANGRIFFS Reaktionsweisen. 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, 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 (Tot stellen) 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 Tot stellen) 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 Tot stellen) gefunden und gelernt werden. Diese können dann „rückwirkend“ das ursprüngliche innere Erleben, den neuen Reaktionsweisen angepasst, verändern.

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, um dann in einer gemeinsamen Bewegung durch Aufnahme und (Um-)Leiten der Angriffsenegie 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 eingesetzt werden. Kernelement ist dabei das Trainieren der „Übersetzung“ bzw. Verbalisation der durch das Leiberleben provozierten emotionalen und kognitiven Inhalte sowie das sprachliche Mitteilen beabsichtigter Verhaltensweisen. Ganz im Sinne von English & Wonneberger (1992) wird die Vielschichtigkeit menschlichen Erlebens sensibilisiert und die Kommunikationsfähigkeit zwischen den Erlebnisebenen gefördert, um Interventionen und Alternativen zu ermöglichen, bevor es zu einem destruktiven Ausagieren im Verhalten kommt. Ist die Konfliktsituation aufgrund der Leibkonfrontation analysiert, können anhand der vorgestellten Aikido - Erkenntnisse Lösungsvarianten gesucht, ausprobiert und geübt werden. Das „Rückübersetzen“ und Umsetzen dieser Lösungen in den Kontext des konkreten Alltagsgeschehens ist der Ausstieg aus dem Skript.

Natürlich ist ein Ausstieg aus dem Skript Resultat des therapeutischen Beziehungsprozesses und nicht irgendeiner Methode. Methoden können diesen Prozess immer nur fördern und unterstützen. Eine leiborientierte Methode könnte dabei die hier vorgestellte Integration mit der Kampfkunst Aikido sein.

6 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.
- + Methoden für jede Form möglicher Zeitstrukturierung:

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

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

ZEITVERTREIB: Spaß an der Bewegung, lustvolle Begegnung im Kontakt mit Anderen, im Experimentieren und Ausprobieren.

ARBEIT: Konzentriertes Arbeiten an Lösungen und individuellen Fortschritt bzw. Wachstum.

SPIEL: Das "Spielen wir Kampf und Technik nach vorgegebenen Mustern", (in allen Spielgraden ausführbar) ist die sicherste Methode nichts zu lernen, äquivalent zum Therapie Spielen.

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

+ Möglichkeit der Einbeziehung aller drei Triebe: Ruhetrieb bei den Rückzug - Methoden, Zusammenspiel von Selbsterhaltungstrieb und Kreativitätstrieb beim Erarbeiten und Ausführen von Lösungsbewegungen und Strategien.

+ Unvereinbarkeit mit (Drama Dreiecks -) Rollenpositionen (trotz Vorgabe einer „Angreifer“ und „Verteidiger“ Rolle):

Das Einnehmen einer Rollenposition (Opfer, Verfolger, Retter) verhindert definitionsgemäß Problemlösungen. Dies gilt selbstverständlich auch für leiborientierte Problemlösestrategien bzw. für Leibarbeiten:

A: Die Opfer - Rolle als Verteidiger: Wer sich in der Opferrolle befindet, wird einem Angriff nicht begegnen und ihn 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 gleichsam die Antithese eines kampfkunstorientierten Lösungsweges.

Die Opfer - Rolle als Angreifer: Als Angreifer in der Opfer - Rollenposition wird kein vernünftiger, ehrlicher Angriff möglich sein und daher auch für beide kein befriedigendes Üben und Lösungssuchen.

B: Die Retter - Rolle als Angreifer: Einen Angreifenden mittels oder trotz seiner Attacke zu retten, wird zu einer paradoxen, unlustigen Situation führen. Die Verlogenheit einer solchen Attacke ist körperlich spürbar. Sie verhindert ehrliches Arbeiten

Der Retter als Verteidiger: Wie auch immer ein Verteidiger seinen Angreifer auch zu retten sich genötigt fühlt, er steht sich (und dem Partner) gleichsam selbst im Weg. Er hat die Aikidokonzeption nicht begriffen, in der es weder darum geht, einen Angreifer zu vernichten noch ihn zu retten. Tatsächlich kann Letzteres missverstanden werden, wenn es im Aikido heißt, dass eines der höchsten Ziele der Schutz des Anderen sei. Dieser Schutz kann durchaus auch als Schutz des Angreifers vor sich selbst und seinem Tun verstanden werden. Das Besondere an Aikido ist es aber eben, dass dieser Schutz nicht aus einer vorgegebenen deterministischen Rollenposition erfolgt, sondern als Resultat eines umfassenden Selbst - Verständnisses (z.B. über die Natur und den Wert von Gesundheit und Leben). Tatsächlich wird einem Retter als Verteidiger das Ausführen einer Technik oder Lösungsstrategie nur dem Schein nach gelingen. Sein Partner wird sich geschont fühlen. Beiden bleibt das Erleben der Aikidolösung im „Zugehen -

Verschmelzen - Umwandeln - und Lösen“ versperrt. Trifft er auf einen Angreifer, der sich nicht retten bzw. schonen lassen will und daher immer heftiger attackiert, wird sich Misserfolg in seinem Bemühen einstellen und gefährliche Situationen werden entstehen, wie wir es in dem graduellen Ansteigen von Spielen kennen.

C: Die Verfolger - Rolle als Verteidiger: In der Verfolger - Rolle ist ein Eingehen und Zulassen auf die Begegnung mit dem Angreifer, seiner Energie, seinen Bedürfnissen nicht möglich und daher auch kein Aufnehmen und Umleiten möglich. Versucht er dennoch den Bewegungsablauf auszuführen, gelingt dies nur mit Kraft, gegen den Willen des anderen. Er wird dem Partner den Bewegungsablauf aufzwingen, statt diesen zu führen, was keine konstruktive Problemlösung ist. Der Partner wird sich gegen das Aufzwingen wehren oder zumindest ein sehr unangenehmes Gefühl haben.

Die Verfolger Rolle als Angreifer: Ein Aikido - Angriff im Training oder als therapeutische Übung soll ein ehrliches Zur - Verfügung - Stellen der Energie für den Partner sein. So wird es auch von diesem erwartet. Steckt hinter diesem Angriff die Absicht einer Verfolgerrolle, so kommt diese spürbar dem "normalen" Angriff hinzu. Die Situation bekommt eine neue, ungewünschte und unproduktive, Qualität. Die destruktive Absicht der Verfolger - Rolle steht einem partnerorientierten Arbeiten entgegen. Eine Problemlösung ist unmöglich.

Zusammenfassend sei festgehalten, dass für alle Dramadriekckspositionen gilt, dass sie unreflektiert die Tendenz zu einer Weiterführung im Gleichen und daraus resultierend zur Gewalteskalation haben. Im therapeutischen Kontext haben wir die verbalen Methoden der Spielkonfrontation im Unterschied zu den Methoden der Spielkonfrontation in der Kampfkunst mittels Misserfolg, Schmerz und dem Entstehen von Gefahrenmomenten.

7 Literatur

- Dirnberger, R. (1996). „Psychotherapie und Kampfkünste am Beispiel von Transaktionsanalyse und Aikido“. Vortrag am ersten Weltkongress für Psychotherapie vom 30. Juni bis 4. Juli in Wien.
- Dirnberger, R. (1998) „Leiblichkeit - TA - Ich-Zustände“ Abschlussarbeit zum transaktionsanalytischen Lehrtherapeuten am Institut für transaktionsanalytische Psychotherapie (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.
- Dürckheim, K. G (1981). „Übung des Leibes“. 2.Aufl. Lurz: München.
- Egger, J. (1992). „Das Ende der Leib - Seele - Dichotomie? Neue Ansätze für eine Theorie der Psychosomatik“. Psychologie in der Medizin, Nr. 2, S. 3-9.
- English, F. & Wonneberger, K-D. (1992). „Wenn Verzweigung zu Gewalt Wird.... Gewalttaten und ihre verborgenen Ursachen“. Jungfermann: Paderborn.
- Lind, W. (1992). „Budo. Der geistige Weg der Kampfkünste“. Bern: O.W. Barth.
- Lippe, R. zur (1984). „Aikido - In Harmonie die inneren Kräfte nach außen entwickeln“. In: K. Moeglin (Hrsg.) „Sanfte Körpererfahrung“. Band 2, Kassel: Kasseler Verlag, S. 143 - 155.
- Man -Ch'in. Cheng (1991). „Dreizehn Kapitel zu T'ai Chi Ch'uan. Das Wissen der Meister“. 3. Aufl. Basel: Sphin.
- Protin, A. (1986). „Aikido. Die Kampfkunst ohne Gewalt: ein Weg der Selbstfindung und Lebensführung“. 2. Aufl. München: Kösel.
- Steiner, C.M. (1987). „Macht ohne Ausbeutung. Zur Ökologie zwischenmenschlicher Beziehungen“. 2.Aufl. Paderborn: Jungfermann.
- Steiner, C.M. (1989). „Wie man Lebenspläne verändert“. 7.Aufl. Paderborn: Jungfermann.

Stevens, J. (1992). „Unendlicher Friede. Die Biographie des Aikido - Gründers Morihei Ueshiba“. Heidelberg: Kristkeitz.
Tamura, N. (1986). „Aikido“. Marseille: AGEP.
Tohei, K. (1990). „Ki im täglichen Leben“. Heidelberg: Kristkeitz.

Bildernachweis:

Bild 1: „O'Sensei Morihei Ueshiba“

Stevens, J. (1992) Unendlicher Friede. Die Biographie des Aikido - Gründers Morihei Ueshiba. Heidelberg: Kristkeitz. Bild Seite 2.

Bild 2: „Körper Geist Einheit“

Nocquet, A. (1985) Der Weg des Aikido. 4.Aufl. Weidenthal: Kristkeitz. Bild Seite 112.

Bild 3: „Haltung“ und Bild 8: „Gleichgewicht“ Privatsammlung.

Bild 4: „Raum“

Benedetti, S. (1993) Aikido. Le Livre du Dèbutant. Aix en Provence: Soleil Levant. Bild Seite 45 (4/5).

Bild 5: „Gewaltlosigkeit“

Saito, M. (1975) Aikido. Ist Heart and Appearance. Tokyo: Minato Research. Bild Seite 113.

Bild 6: „Widerstandslosigkeit“

Kamata, S. & Shimizu, K. (1992) Zen and Aikido. Tokyo: Aiki News. Bild Seite 129.

Bild 7: „Verschmelzen“

Tamura, N. (1986) Aikido. Marseille: AGEP. Bild Seite 177.

Bild 9: „Flexibilität“

Tamura, N. (1991) Aikido. Etiquette et Transmission. Aix en Provence: Soleil Levant. Bild Seite 15.

Bild 10: „Nutzung der Ressourcen“

Benedetti, S. (1993) Aikido. Le Livre du Dèbutant. Aix en Provence: Soleil Levant. Bild Seite 113.

Bild 11: „Es gibt kein zurück“

Benedetti, S. (1993) Aikido. Le Livre du Dèbutant. Aix en Provence: Soleil Levant. Bild Seite 43.

Bild 12: „Leiten“

Tamura, N. (1986) Aikido. Marseille: AGEP. Bild Seite 171.

Bild 13: „Erkennen was ist“

Stevens, J. (1996) The Shambhala Guide to Aikido. Boston: Shambhala. Bild Seite 22.

Bild 14: „Atmung“

Benedetti, S. (1993) Aikido. Le Livre du Dèbutant. Aix en Provence: Soleil Levant. Bild Seite 37.

Bild 15: „Kreis“

Ueshiba, K. (1993) Der Geist des Aikido. Heidelberg: Kristkeitz. Bild Seiten 96f.

Bild 16: „Aikido - Technikablauf“

Tamura, N. (1986) Aikido. Marseille: AGEP. Bild Seite 123.

8 Anhang Schautafel 1

ABLAUF EINER AIKIDO EINHEIT

Vorbereitung: Umziehen, Schmuck ablegen, Hygiene (z.B. geschnittene Fingernägel)

im DOJO

Betreten des Übungsraumes mit Verbeugung in Richtung des Bildes des Begründers

gemeinsames Auflegen der Matten
(Traditionell Reinigung der Matten und auskehren des Dojo)

Matte betreten mit Verbeugung
(ausgezogene Sandalen bereitstellen)

in Reihe Knien (Seiza) Konzentration (Meditation)

gemeinsame Verbeugung aller vor Bild
Verbeugung zwischen Trainer und Trainierenden

VORBEREITUNGSÜBUNGEN

ATEMÜBUNGEN (Bewegungsmeditation, Zentrieren ...)	DEHNUNGSÜBUNGEN	Gleichgewichts- und Raumübungen	Aufwärmen Lockern, Durchbewegen des Körpers
--	-----------------	---------------------------------	---

Roll - und Fallübungen
Schritt - und Gangübungen

PARTNERÜBUNGEN (Training der Techniken)

ABLAUF: Vorgehen des Trainers
Auffordern des Partners durch Verbeugung
je vier Mal (2 rechts/2 links) ausführen der Technik dann Rollenwechsel
Abschluß mit Verbeugung

Freies Training (freie Technikwahl)
Mehrere Angreifer

Kokyo Ho (spezielle Technik)

Atemübungen

Seiza

Verbeugung vor Bild
Verbeugung mit verbalisiertem Dank zwischen Trainer und Trainierenden

Zusammenlegen des Hakama, gemeinsames Wegräumen der Matten
Duschen

Schautafel 2

Ziel des AIKIDO

Voraussetzung

Entspannter Körper

um fühlen zu können

Freier (leerer) Geist

ungetrübte Wahrnehmung
(sehen was ist)

Wissen

um Techniken, deren Prinzipien
und Wesen, Ursache und
Wirkung von Bewegung

Selbst - Vertrauen

in seine Fähigkeiten, in die
Prinzipien, die Naturgesetze

Übung

Schulung durch regelmäßiges
Wiederholen in der Koordination
der Bewegungen, der Körper
Geist Einheit

Daraus folgt

SELBSTERKENNTNIS

Als leiblich - psychisch - spirituelles Wesen, japanisch als Teil des
Universums, der das Universum in sich trägt und in Einheit - Harmonie
damit lebt.

O Sensei: „ Ich bin das Universum“

Schautafel 3

AIKIDO - PRINZIPIEN:

ý KÖRPER - GEIST EINHEIT

ý eine korrekte HALTUNG (als umfassender Ausdruck impliziert):

- Körperliche Haltung
- Geisteshaltung
- Emotionelle Haltung
- Einstellung
- Denken
- (Eigen-)Verantwortung
- Lassen können
- Wachstumsbereitschaft

ý korrekter RAUM (Position, Distanz) - ZEIT - GRENZEN

ý GEWALTLOSIGKEIT

ý WIDERSTANDSLOSIGKEIT

ý ANNEHMEN - VERSCHMELZEN - LOSLASSEN (Abgeben)

ý DYNAMISCHES GLEICHGEWICHT (als umfassender Ausdruck impliziert):

- Im Gleichgewicht sein
- Das Gleichgewicht aufgeben können
- Aus dem Gleichgewicht bringen können

ý Freiheit durch AKTIVITÄT - FLEXIBILITÄT und WEICHHEIT

ý NUTZUNG DER RESSOURCEN (FREIHEIT)

ý ES GIBT KEIN ZURÜCK

ý MANÖVRIEREN (UM - LEITEN) statt Manipulieren

ý ERKENNEN - WAS IST (WAHRNEHMUNGSSCHULUNG als umfassender Ausdruck impliziert):)

- Äußere Realität
- Innere Realität - Selbstwahrnehmung
- Bedürfnisse

ý korrekte ATMUNG

ý KREIS - SPIRALE

Bild 16: „Aikido - Technikablauf“

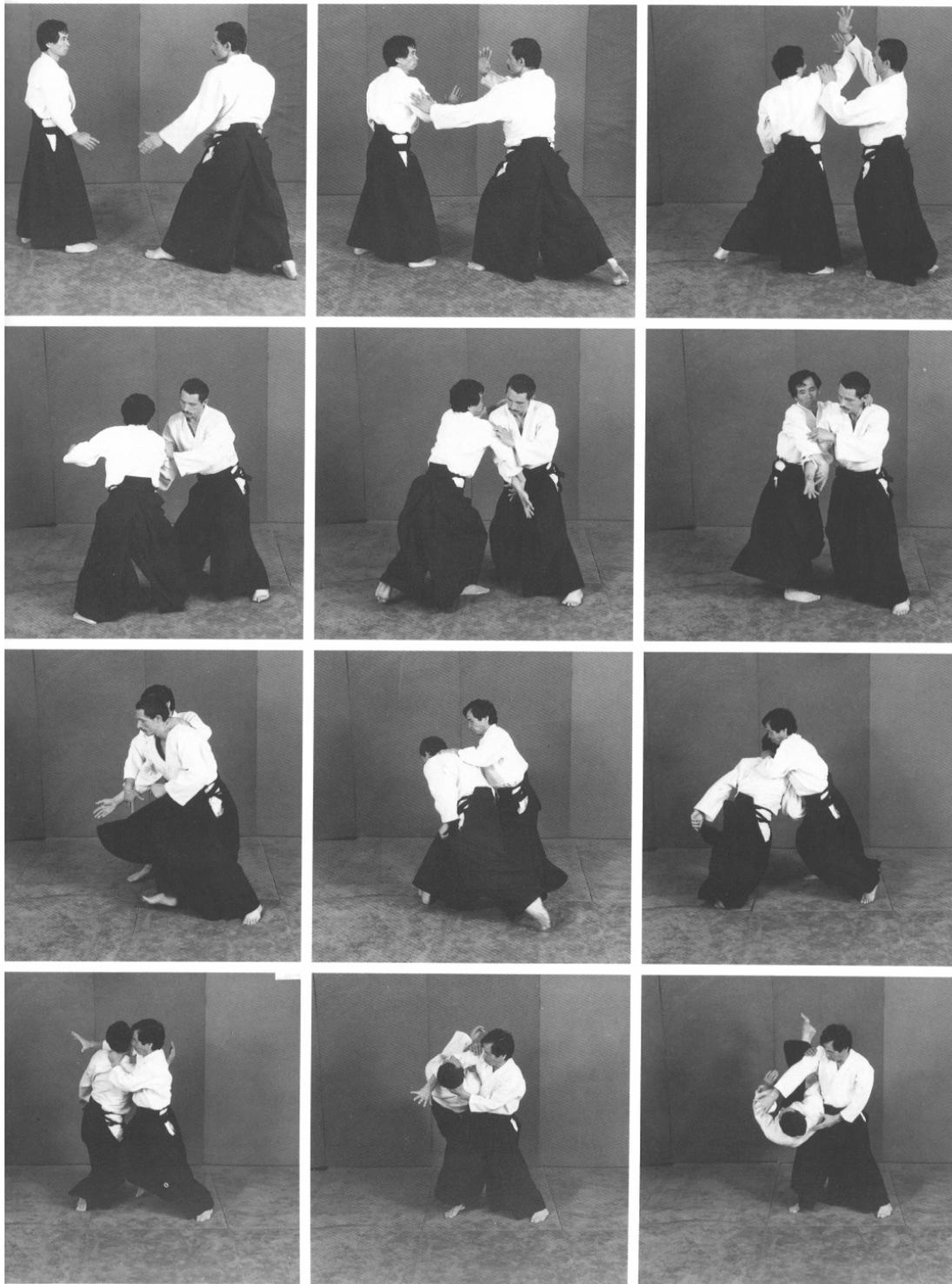


Bild 16 zeigt uns den in Schautafel 4 verbal beschriebenen Aikido - Technikablauf. Abb. 1-2 zeigt den Aspekt der „Haltung“ im Augenblick des Angriffes. In Abb. 3-5 können wir die Aspekte des „Herangehens“ und des „Aufnehmens“, des „Akzeptierens“ des Angreifers sehen. Abb. 6 (ev. auch 10-11) zeigt das „Verschmelzen“ zu einer neuen, gemeinsamen Gestalt, durch die das „(Um) - Leiten“ in eine gemeinsame (kreisförmige) Bewegung möglich wird Abb. 7-11. Abb. 12 zeigt das „Lösen“ der gemeinsamen Bewegung und Verschmelzung im Loslassen und Trennen. Die Gemeinsamkeit und Einheit wird in einen geworfenen Angreifer und einen Aikidoka in korrekter Haltung (auf) - gelöst.