

Wer unbedingt gewinnen will hat schon verloren

Aikido – der Weg des Kriegers zur Kunst des Friedens

Bertram Wohak



"Aikido ist vollkommen verschieden von den anderen Kampfkünsten. Die meisten von ihnen wurden zu Wettkampfsport und ihr einziges Ziel ist der Sieg. Siegen oder verlieren oder sich in der Technik messen ist nicht das wahre Budo. Wahres Budo kennt keine Niederlage."

Morihei Ueshiba, Begründer des Aikido¹

Ist es möglich zu gewinnen ohne dass es Verlierer gibt? Sieht man sich die Prozesse im Wirtschaftsleben, insbesondere an der Börse, in der Politik, im Wettkampfsport und selbst in vielen privaten und alltäglichen Konflikten an, dann könnte man daran zweifeln. Da gehen nicht nur Gewinner sondern zwangsläufig auch Verlierer im Bewusstsein ihrer Niederlage vom Platz und wer heute das Spiel gewonnen hat wird morgen einem Stärkeren, Schnelleren, Reicheren, Geschickteren, Mächtigeren weichen müssen. So spielt das Leben, jedenfalls solange man sich von einer Mentalität des Wettkampfes beherrschen lässt.

Auch Wettkampf ist Kampf, wenn auch zivilisiert und nach Regeln, jedenfalls meist und solange der Wunsch zu siegen nicht so übermächtig geworden ist, dass alle Hemmungen fallen. Sonst kann selbst das Endspiel einer Fußballweltmeisterschaft zu einer hässlichen Zumutung werden. Man sollte nicht vergessen, dass der Wettkampf der kleine Bruder des Krieges ist und dass seine psychische Antriebsenergie sich von diesem nicht grundlegend unterscheidet. Man könnte sie fast als Sucht bezeichnen, diese in unserer Kultur so dominante Neigung, sich in den

¹ Morihei Ueshiba (1883 -1969) war einer der größten Meister in der Geschichte der japanischen Kampfkünste. Seine besondere Leistung bestand darin, hocheffektive Kampfkünste mit tiefer Spiritualität zu vereinen und mit Aikido zu einer „Kunst des Friedens“ und zu einem menschlichen Entwicklungsweg zu machen, der sich bis heute über den gesamten Globus ausgebreitet hat und von Millionen Menschen weltweit praktiziert wird (zu seiner Biographie siehe Stevens, 1987).

Wettstreit mit anderen zu begeben in der Hoffnung, aus diesem als der Schnellere, Stärkere, Erfolgreichere oder anderweitig Überlegene hervorzugehen und das eigene Selbstwertgefühl darauf zu gründen. Ist das nicht Ausdruck und Kompensationsversuch einer Ichschwäche, an der wir alle mehr oder weniger leiden?² Sicher ist, dass mit wachsendem Selbstwertgefühl unsere Abhängigkeit von äußeren Bestätigungen schwindet, seien sie materieller oder immaterieller Art. Wir brauchen sie nicht mehr um uns gut zu fühlen, wir werden davon frei. So kann man das Unbedingt-gewinnen-wollen durchaus als eine Niederlage betrachten, vielleicht nicht in jedem Fall im Wettstreit mit einem äußeren Rivalen oder Wettbewerber, auf jeden Fall aber gegenüber dem Drang, die eigene Selbstwertschwäche kompensativ zu überspielen. Deshalb hat jemand, der unbedingt gewinnen will, in einem tieferen und entscheidenderen Sinn schon verloren. Wer könnte das glaubwürdiger vertreten als ein Kampfkunstmeister, der in seiner Zeit als unbesiegbar galt?

Kisshomaru Ueshiba (1921 - 1999), der Sohn und Nachfolger des Begründers von Aikido, stellte es so dar:³ „Ursprünglich dienten die japanischen Kampfkünste



dazu, auf dem Schlachtfeld den Sieg davonzutragen ... der endgültige, erfüllende Sieg ist dies jedoch nie ... Aikido lehrt den Weg zum Erringen des absoluten Sieges auf der Grundlage des Nicht-Kämpfens. Nicht-Kämpfen heißt die aggressiven, kämpferischen, destruktiven Instinkte in einem Menschen abzubauen und sie der Kraft der schöpferischen Liebe zuzuleiten. Einer solchen Philosophie wird umso mehr Gewicht beigemessen, wenn sie durch eine Kampfkunst gelehrt wird, und diese Philosophie bildet das Wesen des Budo.“ Wahres Budo⁴ kennt daher ebenso wenig eine Niederlage wie ein Mensch mit wirklicher Ichstärke jede Lebenssituation, selbst eine äußerlich als Niederlage

erscheinende, als Lernaufgabe und Entwicklungshilfe zu werten weiß. Dieses Budo ist wahrhaft eine „Kunst des Friedens“, da sie die unfriedlichen Instinkte des eigenen Geistes auf eine kraftvolle Weise zähmt und umzuwandeln lehrt und selbst

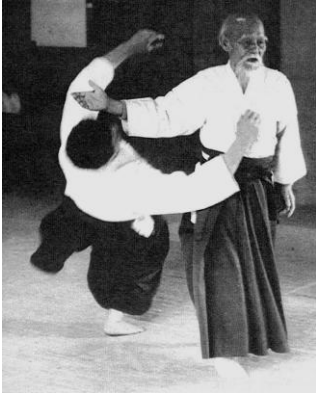
² Sehr überzeugend wird dieser Zusammenhang dargestellt bei Meyer-Abich, 1997, S. 452ff

³ Siehe Ueshiba, Kisshomaru, 1993, S. 13 (Auslassungen im Zitat von mir)

⁴ Obwohl die allgemeine Bedeutung von *Budo* „Weg der Kampfkünste“ ist, bedeuten die ursprünglichen chinesischen Zeichen „streitende Speere anhalten“.

äußerer Aggression auf eine Weise begegnet, die ohne Gewinner und Verlierer auskommt ohne dabei in ein kraftloses und letztlich unwirksames Gutmenschen-tum zu verfallen.

Sich selbst im Falle eines Angriffes auf eine Weise zu schützen, durch die der Angriff unwirksam gemacht aber der Angreifer als Person respektiert und weder körperlich beschädigt noch seelisch gedemütigt wird ist ein hoher Anspruch. Es ist



die Basis für mögliche Versöhnung und ganz offensichtlich das, was wir heute brauchen, auf allen Ebenen vom persönlichen Alltag über die Arbeitswelt bis zur Politik und zu internationalen Beziehungen. So schwierig das im konkreten Fall sein mag, wir werden diese Art des Umgangs mit uns selbst, miteinander und mit unseren Konflikten lernen müssen, wenn wir menschenwürdig überleben wollen. Muss man nun Aikidopraktizierender werden und sich auf einen lebenslangen Übungsweg, einen „do“ begeben, um diese faszinierende Kunst des Friedens zu erlernen? Es wird wohl bei aller

Verbreitung des Aikido immer nur eine verschwindende Minderheit der Menschheit sein, die diesen herausfordernden Weg zu gehen sich entschließt. Die Frage lautet also: Lässt sich *Aiki*⁵ unabhängig von *Do* unterrichten und verbreiten? *Aiki* als Essenz des Aikido ist zu vielschichtig und zu tiefgründig, um überhaupt unterrichtet werden zu können, einzelne Aspekte von *Aiki* sind aber ausreichend greifbar und bereits für sich wertvoll genug, um diesen Versuch zu wagen.

Es gibt inzwischen weltweit viele Aikidolehrer, die mit der Anwendung von Aiki-Prinzipien in den verschiedensten Lebensbereichen arbeiten. Viele von ihnen sind in der internationalen Organisation *Aiki-Extensions*⁶ zusammengeschlossen. Anwendungsfelder sind u.a. Managementtraining und Konfliktlösung, Führungskräfte-

⁵ „*Aiki* ist das universelle Prinzip, das alle Dinge zusammen bringt ... In diesem Sinne ist *Aiki* die ‚Harmonie der Natur‘, der Prozess, mit dem sich die Elemente in das größere Ganze einfügen. ... Auf einer anderen Ebene ... in einem persönlicheren Zusammenhang: die Vereinigung von Körper und Geist, von Selbst und Anderem, von Sich und dem Universum. ‚In einem Zustand wechselseitiger Übereinstimmung in Harmonie zusammen leben‘ ist ein weiteres *Aiki*-Prinzip.“ (Siehe Ueshiba, Morihei. 2010, S. 125f, Übersetzung und Auslassungen im Zitat von mir).

⁶ Für mehr Informationen siehe die Website www.aiki-extensions.org.

tetraining, Mediation, therapeutische Arbeit⁷, Ausbildung von Schauspielern, Arbeit mit Straffälligen, Peace Dojo Projekte in Krisengebieten Mittelamerikas und im Nahen Osten sowie viele weitere. Diese Liste ist beliebig erweiterbar.

Aikidotechniken benötigen ein langes Training, bis man ihre Essenz körperlich und geistig verinnerlicht hat und sie dann in neuen Situationen kreativ und natürlich ausdrücken kann. Darin entspricht Aikido mehr einer Kunst als einem Sport.

Im Folgenden möchte ich hier nun meinen Ansatz⁸ vorstellen, mit dem ich *Aiki*-Prinzipien unabhängig von der Ebene der Aikidotechniken zu vermitteln versuche. Ich beschränke mich dabei im Wesentlichen auf den Aspekt von *Aiki*, bei dem es darum geht, *sich in das rechte Verhältnis zu setzen*. Zuerst in das rechte Verhältnis zu uns selbst und dann in das rechte Verhältnis zu Anderen, zur Mitwelt und zu dem, was von außen an Impulsen auf uns zu kommt. Ich bin überzeugt davon, dass diese *Aiki*-Prinzipien so allgemein unterrichtet werden können, dass sie auch von Nicht-Aikidoka⁹ in einer Vielzahl von Lebenssituationen schöpferisch angewendet werden können.

Das Grundmuster von *Aiki*-Interaktionen stelle ich hier als das Zusammenspiel von fünf Prinzipien dar. Diese Prinzipien werden in meinen Workshops nacheinander jedes für sich vorgestellt, erklärt und durch einfache Übungen direkt sinnlich erfahrbar gemacht. Diese Übungen können alleine, mit einem Partner oder in der Gruppe ausgeführt werden. In diesem Beitrag zum Kongressband werde ich mich auf die Theorie beschränken, da für eine Darstellung der Übungen der erforderliche Raum fehlt.

⁷ Beispielsweise in der Traumatherapie: Siehe (Linden, Paul. 2007) oder meine Schwertarbeit als Empowerment für Traumaopfer (Wohak, Bertram. 2003, S. 90ff).

⁸ Präsentiert in meinem Workshop „Aikido – der Weg des Kriegers zur Kunst des Friedens“ auf dem internationalen Kongress "erleben und lernen" in Augsburg am 2.10.2010.

⁹ Aikidoka nennt man die Praktizierenden des Aikido.

Das Grundmuster von Aiki-Interaktionen

Zentrieren – Kontakt aufnehmen – Annehmen – Weiterführen – Abschließen

1 Sich selbst Zentrieren

Wir leben in einer Kultur beständig zunehmender Ablenkung und Zerstreuung. Wir existieren überall, nur nicht dort wo wir gerade sind. Die neuen Medien und unsere Art davon Gebrauch zu machen tun ein Übriges dazu. Unser Geist ist vom Körper abgespalten, wir fühlen uns selbst nicht wirklich sondern leben in Gedankenwelten, wir sind nicht zu Hause in unserem Körper und nicht wirklich anwesend in dem was wir tun. Grundlage für jedes effektive Handeln ist jedoch ein Zustand körperlich-geistiger Zentrierung:

Körperliche Zentrierung erfordert eine aufrechte und zugleich entspannte Haltung. Ob wir sitzen, stehen oder gehen, unsere Wirbelsäule sollte senkrecht sein, unser Atem frei und natürlich und wir sollten unseren Körper von innen fühlen.

Geistige Zentrierung bedeutet entspannte Unabgelenktheit. Unser Geist bezieht sich auf eine wache und gleichzeitig entspannte Weise auf die jetzige Situation. Wir lassen nicht zu, dass unser Geist abschweift und sich mit Dingen beschäftigt, die nichts mit dem *Jetzt* zu tun haben. Wir sind geistig anwesend. Dies führt zu einem Zustand von Präsenz, der uns erlaubt, frei und direkt auf Ereignisse zu antworten, mit denen wir konfrontiert sind. So kommen wir in das rechte Verhältnis zu uns selbst, einen Zustand, den wir als inneren Frieden erfahren können.

- Übungen zum Zentrieren

2 Kontakt aufnehmen

Selbstzentrierung ist die Basis für echten Kontakt. Wenn wir wirklich bei uns sind, körperlich und geistig präsent und in Verbindung mit unserem eigenen Zentrum, dann gibt uns das die Sicherheit, offen und angstfrei in Kontakt mit äußeren Kräften, Personen oder Ereignissen zu treten, ohne uns dabei zu verlieren. Um in echten Kontakt mit unserer Mitwelt zu treten müssen wir wahrnehmen was ist, statt anzunehmen, was wir zu wissen glauben. Selbst einen Angriff können wir dann als eine Form der Kontaktaufnahme betrachten.

- Kontaktübungen

3 Annehmen was ist

„Annehmen was ist“ bedeutet das „Sosein“ selbst einer unangenehmen Situation oder Person zu respektieren, mit der wir in Kontakt gekommen sind. Wir sollten dazu unsere Annahmen, unsere vorgefassten Meinungen und unsere Urteile weglassen. Um in diesem Sinne anzunehmen müssen wir unsere Annahmen loslassen. Das ist vielleicht das Schwierigste für uns. Sind wir jedoch in uns selbst zentriert und ohne Scheu vor Kontakt, dann wird uns das leichter gelingen. Wenn wir selbst einen Angriff als „Energiegeschenk“ wahrnehmen und annehmen können, wird sich unser Reaktionsspektrum enorm vergrößern. Wir nehmen den auf uns gerichteten Impuls an und verbinden uns damit ohne unsere Mitte zu verlieren. In Aikido leisten wir einem Angriff keinen Widerstand, beginnen keinen Kampf¹⁰, sondern wir verbinden uns mit der Angriffsenergie und schützen uns, indem wir physisch und mental das rechte Verhältnis zum Anderen herstellen. Im Falle eines verbalen Disputes könnte *Annehmen* z. B. bedeuten nachzufragen, erklären zu lassen und die Position des Anderen als seine Ansicht gelten zu lassen ohne sie übernehmen zu müssen.

- Übungen zum Annehmen und Sich-Verbinden

4 Weiterführen

Aus Zentrierung, Kontakt und Verbindung entsteht nun ein „Tanz der Energie“. Falls es sich um einen physischen Angriff handelt, schützen wir uns im *aiki*, indem wir den Angriff nicht abblocken, sondern ihn seiner eigenen Bewegungslogik folgend weiterführen. Gelingt uns das, dann können wir die Angriffsenergie nutzen und gleichzeitig eine ihr eventuell zu Grunde liegende destruktive Absicht wirkungslos verpuffen lassen. Im Falle einer verbalen Auseinandersetzung könnte *Weiterführen* z. B. bedeuten, nun eigene Argumente in den Prozess einzubringen, um ihn im eigenen Sinne zu beeinflussen.

- Übungen zum Weiterführen

¹⁰ „In der Kunst des Friedens gibt es keine Wettkämpfe. Ein wahrer Krieger ist unbesiegbar, weil er gegen nichts kämpft. Siegen bedeutet den streitsüchtigen Geist zu besiegen, den wir in uns hegen.“ (Ueshiba, Morihei. 1992, S.63. Übers.von mir)

5 Abschließen

Ziel ist, die Interaktion so abzuschließen, dass kein Verlierer auf dem Platz zurückbleibt. Das sollte beim *Aikido*-Training selbstverständlich sein und wird dort dadurch verinnerlicht, dass die Rollen von „Angreifer“ und „Verteidiger“ laufend wechseln und Würfe und Immobilisierungen auf eine Weise erfolgen sollten, die der „Angreifer“ als Trainingsgewinn und nicht als Verlieren erfahren kann. Im Ernstfall würde es bedeuten, destruktivem und aggressivem Verhalten klare Grenzen zu zeigen, dabei aber einen Angreifer so zu respektieren, dass er weder körperlich noch seelisch verletzt wird. Auch wenn er in Hinblick auf sein ursprüngliches Ziel nicht gewonnen hätte, so hätte er zumindest die Chance, in erweiterter Sicht dazu zu gewinnen.



Aus der Sicht des *aiki* lässt sich die eingangs gestellte Frage „Ist es möglich zu gewinnen ohne dass es Verlierer gibt?“ bejahen. Es ist der Weg des Kriegers zur Kunst des Friedens und dieser Weg kann von jedem beschritten werden. Dieser Workshop soll einen konkreten „Geschmack“ davon vermitteln und Lust auf mehr machen.

- Übungen zum Abschließen
- Übungen zum Gesamtzyklus, Aikidodemonstration

6 Literatur

Linden, Paul (2007): Das Lächeln der Freiheit. Selbststärkung und Körperbewusstsein. Ein Leitfaden zur Traumabewältigung. Freiamt im Schwarzwald: Arbor Verlag

Meyer-Abich, Klaus Michael (1997): Praktische Naturphilosophie. Erinnerung an einen vergessenen Traum. München: C.H. Beck

Perry, Susan Hrsg. (2008): Erinnerungen an O-Sensei. Leben und Üben mit Morihei Ueshiba, dem Begründer des Aikido. Oy-Mittelberg: Joy Verlag

Stevens, John (1987): Abundant Peace. The Biography of Morihei Ueshiba, Founder of Aikido. Boston & London: Shambhala

Stevens, John (1997): The Secrets of Aikido. Boston & London: Shambhala

Ueshiba, Morihei (1992): The Art of Peace. Teachings of the Founder of Aikido. Compiled and translated by John Stevens. Boston & London: Shambhala

Ueshiba, Morihei (2010): The Heart of Aikido. The Philosophy of Takemusu Aiki. Foreword by Moriteru Ueshiba. Compiled and translated by John Stevens. Tokyo, New York, London: Kodansha International

Ueshiba, Kisshomaru (1993): Der Geist des Aikido. Heidelberg: Werner Kristkeitz Verlag

Wohak, Bertram (2003): Das Körperschema der Angst auflösen. Schwertarbeit als Empowerment für Traumaopfer. Beitrag im Tagungsband zum zweiten Augsburger Symposium über Aikido-Erweiterungen. Hrsg. Peter Schettgen. Augsburg: Ziel Verlag

Die Fotos zeigen den Gründer von Aikido und entstammen den Büchern von Stevens (1987 und 1997).

Der Autor:

Von beruflicher Herkunft Physiker. Tätig als Körpertherapeut in privater Praxis in München. Gründer und Trainingsleiter des Aikidodojos „Aikikan-Biberkor“ bei Starnberg. Mitglied im Board of Directors der internationalen Organisation Aiki Extensions Inc. Mitbegründer der International Aiki Peace Week.

Copyright © 2010 by Bertram Wohak

Paper für den Workshop „Aikido – der Weg des Kriegers zur Kunst des Friedens“ auf dem internationalen Kongress "erleben und lernen" in Augsburg am 2.10.2010.

Bertram Wohak, Dipl.Phys.

Körpertherapeut und Aikidolehrer (5. Dan Aikikai Tokio)

Taxisstr. 56

80637 München

Tel+Fax: 089-54781512

BertramWohak@aol.com

Körpertherapie: www.bodyways.de

Aikido: www.aikikan-biberkor.de