

FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform “Polyloge“

GraduierungsArbeiten

aus den Weiterbildungen der EAG zur
"Integrativen Therapie" und ihren Methoden

Herausgegeben durch den Prüfungsausschuss der EAG:

Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold,

Prof. Dr. päd. Waldemar Schuch, MA,

Dipl.-Päd. Ulrike Mathias-Wiedemann,

(Prof. Dr. phil. Johanna Sieper † 26.9.2020)

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.

Redaktion: *Ulrike Mathias-Wiedemann, Hans-Christoph Eichert*, Wefelsen 5, D - 42499 Hückeswagen

e-mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de

Copyrightinweis: Mit der Veröffentlichung gehen sämtliche Verlagsrechte, insbesondere das der Übersetzung, an die FPI-Publikationen, D-40237 Düsseldorf. Auch der auszugsweise Nachdruck bedarf der schriftlichen Genehmigung.

Ausgabe 04/2021

Lebendiges Aikido - die Erzählung des Leibes

**Aikido als heilender Faktor bei der Entfaltung der eigenen
Persönlichkeit**

*Monika Evers, Imma Schäfer-Brihne (2006) **

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: *Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, (Prof. Dr. phil. Johanna Sieper † 26.9.2020)*). Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>).
Teilnehmerinnen der EAG-Weiterbildung: ‘*Körpertherapie im Integrativen Verfahren*’.

Inhaltsverzeichnis

1	Unsere persönlichen Aikido-Erfahrungen und unsere jeweiligen Arbeitsbereiche	1
1.1	Monika Evers.....	1
1.2	Imma Schäfer-Brühne	2
2	Aikido und die Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT)	4
2.1	Grundideen des Aikido	4
2.2	Ausgewählte Aspekte der Integrativen Therapie	6
2.3	Die Spirale.....	11
3	Wesentliche Elemente des Aikido und ihre psychosoziale Dimension.....	13
3.1	Achtsamkeit.....	13
3.2	Zentrierung	14
3.3	Kontakt und Begegnung	16
3.3.1	Der Kontakt zum eigenen Leib.....	18
3.3.2	der Kontakt zur äußeren Welt.....	19
3.3.3	der Kontakt zur Partnerin:.....	21
3.4	Widerstandslosigkeit - Widerstandsverzicht	22
3.5	Bewegungsspezifische Elemente.....	22
3.5.1	Angriffs- und Verteidigungsenergie.....	22
3.5.2	Kontakt und Widerstandsverzicht	24
3.5.3	Mühelosigkeit - Bewegen, was frei ist.....	25
3.5.4	Gelöste Spannung	25
3.5.5	Abbau von Ängsten und Aufbau von Vertrauen.....	26
4	Aikido im Freizeitbereich	29
4.1	Hintergrundinformationen zu den Interviews	29
4.2	Ergebnisse	29
4.2.1	Leib- und Bewegungserfahrungen im Aikido	30
4.2.2	Kontakterleben.....	31

4.2.3	Wohlbefinden und Gesundheit.....	33
4.2.4	Erweiterung von Handlungsspielräumen im Alltag.....	35
4.2.5	Weitere Wirkungen	37
5	Aikido in der Arbeit mit psychosomatisch Erkrankten	38
5.1	Der institutionelle Rahmen der Klinik und das Angebot Bewegungsmeditation.....	38
5.2	Psychosomatik und Zentrierungsarbeit	40
5.3	Aikido in der Arbeit mit psychosomatisch Erkrankten unter Berücksichtigung therapeutischer Wirkfaktoren	43
5.3.1	Förderung von leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation und psycho-physischer Entspannung	44
5.3.2	Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen	46
5.3.3	Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens	47
5.3.4	Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit.....	49
6	Praxis	52
6.1	Die Praxis des Aikido.....	52
6.2	Exemplarische Basisübungen	52
7	Schlussbetrachtung	58
8	Zusammenfassung / Summary.....	59
9	Literaturverzeichnis.....	60
10	Glossar.....	62

„Der Friedvolle Weg beginnt bei dir. Arbeite an dir selbst und an deiner gewählten Aufgabe innerhalb des Friedvollen Weges. Jeder besitzt einen Geist, der geschärft werden kann, einen Körper, der in irgendeiner Weise trainiert werden kann, einen Pfad, dem er folgt. Du bist hier aus keinem anderen Grund, als dir deiner inneren Göttlichkeit bewusst zu werden und deine Erleuchtung zu erlangen. Hege den Frieden in deinem Leben und wende die Prinzipien des Weges an auf alles was dir begegnet.“

„Acht Kräfte tragen die Schöpfung:

Bewegung und Stillstand

Festwerden und Fließen

Ausdehnung und Kontraktion

Vereinigung und Teilen“

Ueshiba Morihei – Der Friedvolle Weg (The Art of Peace)

„Aus diesem Grund empfehle ich dem Psychotherapeuten, die wünschenswerte Stärkung der bedrohten Persönlichkeit oder persönlichen Situation seiner Patienten nicht von oben herab - durch Eindeichung des Es-Meeres zwecks Landgewinnung für das Freud'sche Ich mit klug bemessenen Teichen im Neuland für gelegentliche Tauchbäder personaler Regression - zu suchen, sondern von unten herauf, durch Festigung und Formung der Möglichkeiten, leiblich zu sein. Dafür gibt es ein im Grundsatz einfaches Mittel: Die Ermutigung des vitalen Stolzes. Der Mensch soll lernen, den Kopf hoch zu tragen und die Gelegenheit, leiblich zu leben und zu gestalten, mit klarer, ruhiger und nicht von Scham verkümmelter Unbefangenheit zu ergreifen.“

Hermann Schmitz in "Leib und Gefühl", Paderborn 1992

1 Unsere persönlichen Aikido-Erfahrungen und unsere jeweiligen Arbeitsbereiche

In dieser Arbeit wird Aikido als eine Methode dargestellt, in der wir wesentliche Aspekte der Integrativen Leib - und Bewegungstherapie (IBT) umgesetzt sehen.

Als Ausbildungskandidatinnen der IBT und als Schülerinnen und Lehrerin des Aikido fielen uns bald Parallelen, Übereinstimmungen, Prinzipien auf, die sich in beiden Ansätzen finden, vermutlich in beiden Ansätzen wirken. Uns interessierte, welche (Aikido-) Aspekte in dieser Hinsicht bedeutsam sind und auch von anderen Übenden, - nicht mit der IBT Vertrauten - als wirkungsvoll, vielleicht sogar heilsam erlebt werden und wie sie sich in ihrem Alltag zeigen oder auf ihre Lebensgestaltung Einfluss nehmen.

Unsere jeweilige Leib-Geschichte mit Aikido und mit Integrativer Therapie führten zu unserem Austausch darüber und damit letztlich zu vorliegendem Text. In unser beider (Arbeits- und Freizeit-) Alltag nahm das Aikido einerseits und die IBT andererseits einen je anderen Raum ein. Beide begannen wir nach und nach, das je andere Element mehr mit unserer ursprünglichen Arbeit zu verbinden.

Anhand unserer persönlichen Aikido-Wege möchten wir zum Lesen dieser Arbeit einladen:

1.1 Monika Evers

„Aikido ist irgendwie viel mehr als Sport. Das wirkt so ins Leben rein. Irgendwie fließt alles und es bringt die Dinge ins Fließen.“, so eine Spontanäußerung einer Teilnehmerin nach ihren ersten 6 Aikido-Stunden. „Diese einfache Äußerung beschreibt deutlich, was auch nach 17 Jahren intensiven Aikido -Trainings immer noch relevant für mich ist.

Mein persönlicher Aikido-Weg begann 1988 in einer kleinen Gruppe, in der wir zweimal wöchentlich trainierten. Fasziniert hat mich von Anfang an die Vielschichtigkeit des Aikido, die sportliche Dimension in Verbindung mit einem geistig-spirituellen Weg. Sehr schnell wurde mir klar, dass durchaus auch therapeutische Wirkfaktoren zum Zuge kamen. In den vielfältigen Aikido-Begegnungen mit mir selbst und anderen spiegelte sich mein tägliches Dasein wider. Fasziniert von dem großen Potential des Aikido wechselte ich nach einem Jahr in die Schule von Meister Asai, in der ein tägliches Trainingsprogramm angeboten wurde.

Meister Asai begleitete mich über die ganzen Jahre bis heute. Seine Klarheit und seine Strukturiertheit haben mir insbesondere in den ersten 10 Jahren Orientierung und Sicherheit gegeben, auch wenn mein Leben auf anderen Ebenen in heftige Wogen und Wellen geriet. Darüber hinaus hat das Aikido mir immer wieder Anlass dazu gegeben, mein Leben und insbesondere mein In-Kontakt-Sein zu überdenken, zu reflektieren. Besonders der nonverbale Kontakt über die Bewegung ließ für mich Situationen deutlicher zutage treten und machte mir Verhaltensweisen bewusst, die ich so vorher nicht wahrgenommen hatte.

Seit etwa sechs Jahren wird mein Aikido zudem nachhaltig von dem Schweden Jan Nevelius (als auch von Jorma Lily und Frank Osthoff) inspiriert. Insbesondere durch ihn erfuhre und erfahre ich noch einmal mehr von der Tiefe und Lebensweisheit im Aikido. Aikido heißt für mich „innere Arbeit“, weil es Arbeit an meinem Selbst, an meiner Persönlichkeit ist.

Vor etwa neun Jahren fing ich an, Aikido auch zu unterrichten. Hierdurch eröffnete sich mir die Möglichkeit, meine Erkenntnisse weiterzugeben und dadurch wiederum weitere eigene Lernschritte zu gehen. In der Auseinandersetzung mit meinem Lehrstil und darüber, was ich denn eigentlich vermitteln will, wurde mir die psychosoziale Dimension vieler Aspekte im Aikido noch deutlicher. Ich verstand immer mehr, warum Aikido auch ein Weg der Persönlichkeitsentwicklung ist. Einen wichtigen Beitrag hierzu leisteten auch die Rückmeldungen von Teilnehmenden darüber, wie Aikido sie in ihrem Alltag/Leben begleitet und verändert hat.

Im Rahmen meiner IBT - Ausbildung, in der ich auch Imma Schäfer-Brühne kennen lernte, wuchs gleichzeitig mein Interesse, Aikido mit diesem psychotherapeutischen Ansatz zu verbinden. So fing ich an, meinen Unterricht klarer in diese Richtung hin zu überprüfen und auszurichten, (Bezug) jedoch ohne dass die Übenden sich in zurückgezogene Innenschau begeben. Es geht um das praktische Tun, um Bewegung. Durch die kontinuierliche Übung können sich jedem Einzelnen Erkenntnisse für seine Persönlichkeitsentwicklung ergeben. Mit entscheidend für dieses Gelingen ist die Art und Weise, wie Aikido vermittelt und praktiziert wird. Unser Verständnis von dieser Ausrichtung des Aikido ist in dieser Arbeit festgehalten.“

1.2 Imma Schäfer-Brühne

„Noch vor meinem Studium hatte ich die Möglichkeit für ca. 2 Jahre im Dojo von Meister Asai in Düsseldorf zu trainieren. Mich faszinierte die besondere Art der Bewegung, das tänzerisch-kreisende, geschmeidig-kraftvolle und das, worin sich für mich im Äußeren die Philosophie des Aikido ausdrückt: es gab keine offensichtliche Unterscheidung in Anfänger und Fortgeschrittene, jeder trainierte

mit jedem; es wurden keine farbigen Gürtel getragen, um kenntlich zu machen, wer welche Prüfung bereits abgelegt hatte und man wusste nicht, wann man zu einer Prüfung aufgerufen würde. Wurde man dann am Ende eines Trainings dazu aufgerufen, konnte man davon ausgehen, sie zu bestehen.

Zwischenzeitlich zog es mich dann jedoch stärker zum modern dance. In Amsterdam lernte ich an der "theaterschool voor moderne dans" die neuesten Richtungen und Trainingsstile kennen, die sich auseinandersetzen mit optimaler Spannungsregulation, alternativen Wegen zum Haltungs- und Bewegungstraining über die Vorstellungskraft und den Bewegungsfluss im allgemeinen und im Zusammenspiel von zwei Tänzern: „alignment“, „release“ und "contact-improvisation" aus den USA faszinierten mich und ich schrieb schließlich in meiner Diplomarbeit „Tanztechnik und Körperbewusstheit“ darüber.

Während des Diplom-Sport-Studiums gewann die Verbindung von Bewegung, Tanz und Therapie zunehmend an Bedeutung für mich. Ich nahm einerseits an Kursen in Selbsterfahrung teil und übte mich andererseits in leiborientierten Verfahren wie Aikido, Yoga, Feldenkrais etc. In diesen ersten Selbsterfahrungsgruppen bekam ich bereits einen Eindruck von der gelungenen Verbindung verbaler und nonverbaler Verfahren in den Bereichen Therapie und Persönlichkeitsbildung. Meine Neugierde, mein Interesse an dieser Verbindung war geweckt und führte mich schließlich zur Weiterbildung in IBT an das Fritz-Perls-Institut.

Seit vielen Jahren arbeite ich nun als Bewegungstherapeutin in der stationären Psychotherapie. Das Aikido war lange in den Hintergrund gerückt. Seit ein paar Jahren gibt es nun auch an meinem Wohnort die Möglichkeit Aikido zu trainieren. Immer wieder bemerke ich mir Vertrautes, z.B. Ähnlichkeiten zu den o.g. Tanztrainings und -stilen: wenn es um Aufrichtung und Haltung, Durchlässigkeit und Bewegungsfluss geht und um das Spiel mit dem Körperschwerpunkt; damit, Gewicht zu geben und zu nehmen. Und nicht zuletzt: das Wohlbefinden während des Trainings und im Nachhinein. Obwohl ich mich im Dojo (dem klassischen Trainingsraum) immer noch als Anfängerin erlebe, hatte ich bald den Gedanken, wie wohltuend und erkenntnisreich bestimmte Übungen des Trainings auch für Patienten sein könnten: mein Impuls war, damit zu experimentieren. Im Austausch mit Monika Evers entwickelte sich diese Idee bis zum konkreten Angebot. Und ich fühle mich durch die praktische Erfahrung und die Rückmeldungen der Patienten in meinen Vermutungen bestärkt.“

2 Aikido und die Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT)

2.1 Grundideen des Aikido

Geschichtliche und philosophische Aspekte des Aikido

Aikido als eine Kunst der harmonischen Bewegung ist eine relativ junge Kampfkunst, die sich explizit als gewaltlos und defensiv begreift. Entwickelt wurde sie von Morihei Ueshiba in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Die Ethik der japanischen Kampfkünste entstammt den religiösen Einflüssen des Konfuzianismus, des Shintoismus und des Zen-Buddhismus.

Historisch ist Aikido in der Tradition der japanischen Budokünste verwurzelt, in denen ursprünglich dazu ausgebildet wurde, kriegerische Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erlernen und zu perfektionieren. Daraus entwickelte sich unter den o.g. Einflüssen unter anderem der Weg des Aikido, das zum Ziel hat „... das ideale menschliche Selbst zu formen, indem Körper und Geist durch ein vitales, geistiges und körperliches Training vereint werden, ...“ (Ueshiba, K., 1993, S.12). Das heißt, Aikido ist nicht nur als Sport im klassischen Sinne konzipiert, sondern auch oder vor allem als ein Weg der Persönlichkeitsentwicklung.

Die Besonderheit des Aikido liegt im Gegensatz zu allen anderen Kampfkünsten, darin, dass es nicht nur um Verteidigung geht, sondern darüber hinaus um die Entwicklung von Harmonie: Aikido setzt sich aus den Silben ai, ki und do zusammen. Dabei bedeutet ai Liebe/Harmonie, ki geistige Kraft und do Weg. Obwohl es eine Kampfkunst ist, geht es beim Üben in erster Linie um ein Miteinander. Die kreis- und spiralförmigen Aikidobewegungen sind fließend, weich, dynamisch und zugleich auch kraftvoll und effektiv. Im Aikido verbindet sich die kraftvolle, gerichtete Energie mit Entspannung und Loslassen. Hierdurch erhält es auch seinen spielerischen, fast tänzerischen Ausdruck. Dem Angriff wird nicht mit Widerstand und Blockierung getrotzt, sondern die Kraft des Angriffs wird aufgenommen, um sich mit ihr zu verbinden und sie spiralförmig umzuleiten: so wird der Kampf nicht nur abgewendet, ohne dem Anderen Schaden zuzufügen, sondern es entsteht aus einer Kampfsituation etwas Neues, eine andere Form der Begegnung zueinander.

Aikido basiert auf der alten Philosophie des Gewinnens ohne Kampf (.Petzold, H., 2005; Pino, 1999). Es geht also nicht um Sieg oder Niederlage sondern höchstens um den Sieg über sich selbst: z.B. über die eigenen Widerstände und Ängste, die oft auf alte Erfahrungen zurückzuführen und damit tief

verankert sind. „Aikido lehrt den Weg zum Erringen des absoluten Sieges auf der Grundlage der Philosophie des Nicht-Kämpfens. Nicht-Kämpfen heißt, die aggressiven, kämpferischen, destruktiven Instinkte in einem Menschen abzubauen und sie der Kraft der schöpferischen Liebe zuzuleiten.“ (Ueshiba, K., 1993,S.13)

Dementsprechend steht auch nicht die Wettbewerbsorientierung sondern der Ausbau der inneren Stärken des Einzelnen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Das Vertrauen auf die eigene Kraft ist der eigentliche Gewinn, da der Übende dadurch immer unangreifbarer wird. Auf Wettkämpfe wird völlig verzichtet, denn hierdurch „ ... werden nur Egoismus, Selbstsucht und Rücksichtslosigkeit geschürt. Wettkampfsportarten stellen für die Menschen eine große Versuchung dar: jeder möchte gewinnen. Nichts könnte dem Budo jedoch mehr schaden, dessen höchstes Ziel die Selbstbefreiung, das Erlangen des Nicht-Selbst und daher das Erkennen des wahrhaft Menschlichen ist.“ (Ueshiba, K., 1993,S.18).

Um dies „wahrhaft Menschliche“ zu erkennen, ist es wesentlich, in welcher Art und Weise mit Aggression umgegangen wird. Trotz des Verzichts auf Wettkämpfe geht es nicht darum, Aggression zu tabuisieren, sondern sie - im Gegenteil - bewusst zu erleben.

Durch Hinführen auf das bewusste Erleben der eigenen Aggression und damit der Möglichkeit, die Kraft in die Richtung der Gewalt oder aber der Liebe lenken zu können, wird der Schüler in seiner Eigenverantwortlichkeit angesprochen und darin gestärkt. Ausführliche kulturalistische Überlegungen zum Thema Aggression finden sich bei Petzold 2004,30ff.

Die Begriffe Liebe, Harmonie und Ki haben für jeden Menschen eine unterschiedliche Qualität, einen anderen Geschmack, die er nur mit seinem eigenen Hintergrund und seinen eigenen Erfahrungen erfassen, füllen und erweitern kann. Wenn Morihei Ueshiba von Liebe, Harmonie und Ki spricht, so ist damit eine geistige Haltung gemeint, die auf alten, religiösen Traditionen beruht, denen er sehr verbunden war. Sein Weg sowie sein Werk wurden maßgeblich vom Shintoismus (sino. jap.: der Weg der Götter) geprägt. Seine spirituelle Verwurzelung symbolisierte Morihei 1944, also zur Gründungszeit des Aikido, durch den Bau eines Aiki—Schreins, quasi als Geburtszimmer, das auch als inneres Heiligtum des Aikido verstanden werden kann. Dort wurden dreiundvierzig Gottheiten als Schutzgötter des Aikido verehrt (Ueshiba K. in Ueshiba M. 1997,19).

„Sein (Ueshibas) im Kern zutiefst religiöses Ziel ist in einer einzigen Aussage zusammengefasst; die Vereinigung des urschöpferischen Prinzips des Ki, welches das Universum durchdringt, mit dem individuellen Ki im Atem.“

(Ueshiba, K. 1993, 17). Vereinfacht gesagt ist unter ‚Ki‘ (kosmische) Lebensenergie oder aber eine geistige Kraft zu verstehen.

Über das in dieser Arbeit beschriebene - im wesentlichen an der Praxis orientierte - hinaus, hat Aikido also eine tiefe, religiöse und spirituelle Dimension, auf die wir in diesem Rahmen nicht näher eingehen.

Aikido und die Integrative Leib- und Bewegungstherapie haben einen unterschiedlichen Aktionsraum, wobei sich Grundideen, Werte und Zielsetzungen in wesentlichen Aspekten entsprechen, nicht zuletzt deswegen, weil der Integrative Ansatz von Petzold u.a. auch von alten östlichen Traditionen inspiriert ist. An einige der wesentlichen Konzepte der Integrativen Therapie¹ (im folgenden IT) sahen wir uns bei unserer intensiven Beschäftigung mit dem Aikido immer wieder erinnert.² Diesen Entsprechungen möchten wir nachgehen und dazu in Kürze wesentliche Aspekte der Integrativen Therapie benennen, um danach ausführlicher deren Bezüge zum Aikido darzustellen.

2.2 Ausgewählte Aspekte der Integrativen Therapie

Nicht von ungefähr haben Petzold und weitere Lehrtherapeuten dem Aikido bereits in den 80er Jahren am Fritz-Perls-Institut einen festen Platz eingeräumt: kontinuierlich wurden Seminare dazu im Ausbildungsprogramm der IBT angeboten und den Studierenden als eine der möglichen, längerfristigen Leibarbeiten empfohlen im Sinne kontinuierlicher Bewegungserziehung und damit Selbsterfahrung (Petzold, H., 1988)³. Aikido passt in den Ausbildungskanon der IBT, weil ebenso hier wie dort Leiblichkeit, Zentrierung und Kontakt/Korrespondenz im Mittelpunkt stehen.

Leiblichkeit - Identität - Entfremdung

Petzold, der sich u.a. auf die Theorien von Marcel, Merleau-Ponty, Mead, Moreno, Buber und Schmitz bezieht, spricht vom Menschen, der - als Mann und Frau - ein Leib-Subjekt im sozialen und ökologischen Umfeld ist (Petzold, H., 1988, 2005), wobei unter Leib-Subjekt der Körper-Seele-Geist-Organismus zu verstehen ist. An die Leiblichkeit, die „... das gemeinsame Bezugsfeld

¹ hier die Erläuterung zu IT/IBT

² siehe dazu ausführlich (Petzold, H., 1988, 1993, Rahm, D. et al, 1993, Schuch, W., 1999 u.a)

³ Durchgängige, begleitende Leibarbeit wurde im damaligen Curriculum zur Aus- und Weiterbildung von Leib- und Bewegungstherapeuten über einen Zeitraum von mindestens zwei Jahren empfohlen; im aktuellen Curriculum über einen Zeitraum von drei Jahren.

zwischen Menschen ...“ darstellt (Rahm, 1993, 80), ist die Entwicklung und das Erleben von Identität gebunden.

Der Leib wird im Lebensalltag vieler Menschen funktionalisiert, möglicherweise wird ihm kaum Beachtung geschenkt. Äußere Bedingungen können dazu beitragen, nicht mehr ausreichend gut für den eigenen Leib zu sorgen. Z.B. kann aus Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes folgen, dass die individuelle Belastungsgrenze dauerhaft überschritten wird, um die eigene Weiterbeschäftigung nicht zu gefährden. Langzeitarbeitslosigkeit kann bei den Betroffenen zu Resignation und Unwertgefühlen führen und damit zu depressivem Rückzug und der Vernachlässigung vitaler Bedürfnisse.

Scheinbar widersprüchlich dazu kann dem Körper auch unangemessen viel Zeit und Bedeutung gewidmet werden. Übernommene, nicht reflektierte Normen und Werte wie Ansprüche an das eigene Erscheinungsbild und die eigene Leistungsfähigkeit tragen dazu bei und schlagen sich nieder in Phänomenen wie Jugendlichkeitswahn und Wellness-Welle.

Mit solch einer „... Entfremdung von sich als Leib ... ist in der Regel eine Verschiebung und Vereinseitigung innerhalb der Bi-Modalität des Menschen, insbesondere der tendenzielle Verlust der Erlebensperspektive und des sich Spürens gemeint. Der Mensch spürt sich nicht, er erlebt sich nicht primär innen und lebt aus sich heraus, sondern sieht sich sozusagen wie von außen an und verhält sich entsprechend: Er sieht sich getrennt von seinem Leib und im Krieg mit seinem Leib; sich nicht zu spüren bzw. das Schweigen der Organe ist ihm wünschenswerte Normalität. Der Mensch will, dass sein Körper reibungslos funktioniert.“ (Schuch, W., 1999, S.30)

Nach dem Konzept von Gabriel Marcel (1974) ist „... mein Leib meine Möglichkeit ... eine Welt zu haben, (ist) ... mein Leib meine Geschichte“ (Petzold, H., 1993, 1205).

Lebensgeschichten finden ihren Niederschlag in Erzählungen des Leibes. Der Ausdruck von Mimik, Gestik, Haltung und Bewegung eines Menschen spricht von dem, was ihm widerfahren ist, was sich als Sorge eingegraben hat, als Freude wieder aufleuchtet, welche Last auf seinen Schultern liegt, wie oft er klein beigegeben hat oder wie wichtig es für ihn ist, sich andere auf Abstand zu halten. Jede individuelle Erzählung gliedert sich in viele Kapitel, die bereits geschrieben sind. Zugleich ist die Lebensgeschichte aber auch eine fortlaufende - deren Fortgang und Ende noch offen ist.

So wie Sorgen, Leid und Krankheiten (und deren Bewältigung) das Selbstbild prägen, können angenehme und lustvolle Leib- und Bewegungserfahrungen weit mehr als funktional wirken. Sie können zu Wendepunkten führen und von heilsamem Wert sein, da vermeintlich Festgeschriebenes, als festgefahren

Erlebtes („ich kann nicht ...“ „ich bin eben so ..“.) sich wieder „verflüssigen“ kann, wieder formbar wird. Die Integrative Therapie spricht von Narrativen, die zu Narrationen werden können (Lit.).

Derjenige, der sich seinem Leib in guter Absicht bewusst zuwendet und aktiv wird, erhält entsprechende Rückmeldungen mittels seines Körpererlebens : vielleicht hat er Muskelkater, spürt, was er getan hat und nimmt dadurch seine Körpergrenzen deutlicher wahr; vielleicht wird ihm bewusst, was er doch noch alles kann und ist stolz auf seine Fort-Schritte, womit sich sein Selbstbild verändert. Darüber hinaus bieten die gewonnenen Erfahrungen anderen, neuen Stoff zum Weitererzählen: „Ich mache jetzt Aikido“ könnte z.B. der erste Satz lauten. Ganz nach dem Motto: Wenn Einer eine Reise tut, hat er was zu erzählen. Und dies ist ja auch so: indem ein Mensch beginnt, sich in Bewegung zu setzen, bewegt er sich wieder auf die Welt und die anderen zu und ergreift ihre Möglichkeiten. So können Kontakte durch neue Erfahrungen bereichert, vielleicht gemeinsame Erlebnisfelder erschlossen werden.

Die Integrative Therapie räumt dem Leib als ganzheitlich-sinnlich Erlebendem eine zentrale Stellung in ihren Konzepten ein. Als „totales Organ“ (.Merleau-Ponty, ...) von Wahrnehmung, Ausdruck und Erinnerung⁴ wird er jeweils in seinem Kontext gesehen. Jegliches Tun ist an ihn gebunden und durch ihn kann Bewusstheit entwickelt werden.

Zentrierung

In der Integrativen Therapie gibt es umfassende philosophisch-konzeptuelle Überlegungen zum Thema „Zentrierung - Exzentrizität“, die Grundlage praxeologischer Folgerungen sind⁵ (vgl. Petzold, H., 1992). Wenn wir hier von Zentrierung sprechen, meinen wir vor allem eine Erlebens-Qualität. Rahm et al unterscheiden dabei schematisch drei Zustände von Zentrierung: 1. Die Involvierung, bei der das Zentrum der Aufmerksamkeit in der Situation liegt, die Person emotional damit verstrickt ist und u.U. den Überblick verliert. 2. die affektive Zentrierung, bei der das Zentrum der Aufmerksamkeit ganz in der Person selbst liegt, z.B. in der affektiven Betroffenheit starker Gefühle und 3. die Zentrierung, bei der das Zentrum der Aufmerksamkeit innerhalb von Selbst und Situation liegt (vgl. Rahm, D. et al, 1993, Schmitz, 1989). Uns geht es hier v.a. um diese Form der Zentrierung, die „...bedeutet, dass „Selbst“ und Umfeld in ihrer Wechselwirkung balanciert sind, so dass kein unmittelbarer

⁴ Petzold, H. spricht vom perzeptiven, expressiven und memorativen Leib

⁵ Petzold spricht anschaulich von einem ‚Gefangensein in Unbewusstheit‘ das zu ‚gegründeter Exzentrizität‘ werden kann, womit die Fähigkeit zu einer ‚exzentrischen Zentrierung‘ und einer ‚zentrierten Exzentrizität‘ einhergehe.

Handlungsdruck besteht, sondern eine Offenheit für die Situation und ein Gespür für sich selbst. ... Der Kontakt zu sich selbst und der Situation ist weit, nicht konzentriert und nicht auf etwas Bestimmtes fixiert.“ (Rahm et al, 1993)

Um sich darin zu üben, einerseits „den Schwerpunkt zu sich zu legen“⁶, also bei dem zu bleiben, was man will und andererseits nicht in Innenschau zu versinken⁷, damit auch offen für die Situation zu bleiben, bietet es sich an, zunächst gegenwärtig zu-sich-zu-kommen in „horchendem Tun“ (vgl. Jacobs, D., 1985). Atem und Bewegung sind solch konkret leiblich erlebbare Gegenwart. Die Aufmerksamkeitslenkung auf eigenleibliche Prozesse wie Atmung und Bewegung in ganz unterschiedlichen Situationen des Alltags kann allmählich auch die Wahrnehmung für die Außenwelt und deren Resonanzen schulen und damit für die Verschränkung von beidem.

Ko - respondenz und Intersubjektivität

Intersubjektivität, die „... innere Haltung, die immer das Bewusstsein mitlaufen lässt, dass aus der Warte des anderen die Welt anders aussehen könnte als aus unserer eigenen Sicht“ (Rahm et al, 1993) ermöglicht, sich in den anderen hineinversetzen zu können, empathisch zu sein.

Das Ko - respondenzmodell bildet eines der wichtigsten Grundlagen der Integrativen Therapie. Ausgehend von den Theorien Merleau-Pontys spricht Hilarion Petzold von der Bezogenheit des Menschen als grundlegendem Ordnungsprinzip, wonach alles Sein Ko-existenz ist. Diese ursprüngliche Verbundenheit, das Ausgerichtetsein auf die Mit-welt und den Mit-menschen, schafft durch Begegnung und Auseinandersetzung Lebenssinn (Lit.)

Bezogenheit manifestiert sich in Ko - respondenzprozessen. „Ko - respondenz bezeichnet die fundamentale Tatsache, dass wir in Beziehung stehen zu unserer Umwelt und vor allem zu unseren Mitmenschen, dass wir uns ohne sie nicht entwickeln, nicht überleben könnten und darüber hinaus ohne sie gar nicht zu verstehen wären.“ (Rahm 1993, S.79). Grundlage von Ko - respondenz ist Kontakt. „Zu jeder Art Kontakt gehört Berührung und Abgrenzung“ (Rahm, 164). Kontakt ist immer auch leiblicher Kontakt, nicht nur über die Haut, auch über den Blick oder die Stimme entsteht Berührung und Abgrenzung.

Für die befriedigende Gestaltung von Kontakten, Begegnungen, Beziehungen und Bindungen ist eine für die Beteiligten stimmige Regulierung von Berührung

⁶ immer wieder gehört von Ute Wirbel - vielen Dank!

⁷ Was ja eine Variation von außer-sich-Sein bedeuten kann, wenn man sich z.B. unablässig mit Vergleichen, Bewerten, In-Frage-stellen beschäftigt

und Abgrenzung, Nähe und Distanz nötig. Dies bedarf der oben beschriebenen Zentrierung, um sich weder im Anderen zu verlieren noch in Selbstbezogenheit letztlich einsam zu bleiben (um zwei extreme Möglichkeiten zu nennen).

Salutogenese

Nach Petzold ist Gesundheit dadurch gekennzeichnet, „... dass der Mensch sich selbst ganzheitlich und differentiell, in leiblich-konkreter Verbundenheit mit dem Lebenszusammenhang ... wahrnimmt und im Wechselspiel von protektiven und Risikofaktoren entsprechend seiner Vitalität/Vulnerabilität, Bewältigungspotentiale, Kompetenzen und Ressourcenlage imstande ist, kritische Lebensereignisse bzw. Probleme zu handhaben, sich zu regulieren und zu erhalten, schließlich, dass er auf dieser Grundlage seine körperlichen, seelischen, geistigen, sozialen und ökologischen Potentiale ko-kreativ und konstruktiv entfalten und gestalten kann und so ein Gefühl von Kohärenz, Sinnhaftigkeit, Integrität und Wohlbefinden entwickelt.“ (Petzold, H., „Integrative Therapie“ 1992 S.553). In der Integrativen Therapie wird dementsprechend der Salutogenese, der Gesundheitsförderung größter Wert beigemessen. So wie pathogene Stimulierungen zu einer Beeinträchtigung von Identitätserleben führen können (s. Modell der Entwicklungsnoxen, Petzold, H., 1993), wird angenommen, dass über salutogene Stimulierungen zu einer Stabilisierung von Identität beigetragen werden kann.

Dazu sind Angebote notwendig, die es Menschen ermöglichen, sich in ihren Potentialen und Fähigkeiten, in ihrem Handlungsrepertoire, in ihrer Sensibilität, Kraft und Dynamik zu spüren: solche salutogene Stimulierungen stellen Anregungen dar, die Impulse geben, herausfordern, stärken und stützen. Hierfür bietet sich vor allem der „bottom-up-approach“ an, d.h. die „... Zugehensweise über die körperliche Aktivierung ... (um) zu einer Beeinflussung des emotionalen, kognitiven und sozialen Bereiches zu gelangen“ (Orth, I., 1996). Hermann Schmitz empfiehlt, „... die wünschenswerte Stärkung der bedrohten Persönlichkeit oder persönlichen Situation ... von unten herauf (zu suchen) durch Festigung und Formung der Möglichkeiten, leiblich zu sein.“ (Schmitz, H., 1992)

Über ein Gesundheitsbewusstsein, in dieser Sichtweise „top-down-approach“, hinaus kann ein bewegungsaktiver Lebensstil in erheblichem Maß dazu beitragen, Gefühle der Hilflosigkeit, die ein hohes Krankheitsrisiko bergen, zu überwinden. Erfahrungen von Selbstregulierung können gemacht werden, der sogenannte „locus of control“ kann wieder als eigener erlebt werden, (Stierlin, 2000.; Petzold, H., mdl. Mitteilung, Theorie II-Seminar, 2000)

Im Konzept der „Vier Wege der Heilung“ werden von Petzold therapeutische Wirkkomplexe umfassend dargestellt. Im vorliegenden Zusammenhang kommen vor allem

- dem "Weg der Bewusstseinsarbeit" und

- dem "Weg der ressourcenorientierten Erlebnisaktivierung und der alternativen Handlungsmöglichkeiten"

Bedeutung zu.⁸

Diese Wege ermöglichen, sich für den eigenen Leib zu sensibilisieren und damit für das eigene Selbst. Eigenleibliches Spüren kann als gute Voraussetzung dafür gelten, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu den eigenen Wünschen, Vorlieben, Abneigungen und Zielen zu stehen und sie zu vertreten. Zugleich bildet es die Grundlage für das Erfassen des Anderen.

2.3 Die Spirale

„Die Spirale ist jeder lebendigen Bewegung inhärent, besonders auch der Bewegung des Menschen zwischen Himmel und Erde. Sie verbindet unsere höheren Aspirationen mit unserem In-der-Erde-Verwurzelt-Sein. Sie ist das Resultat von Gegensätzen, die Verbindung von Geschmeidigkeit und Stabilität. Die Bewegung kann also offen, sicher und gleichzeitig flexibel sein. Die Spirale ist der Ausdruck von Gleichgewicht in der Bewegung, von dynamischer Stabilität in der Veränderung.“ (Roumanoff 1994,117).

Das Symbol der Spirale findet sich sowohl im Aikido als auch in der Integrativen Therapie. Im Aikido ist die Spiralbewegung die Grundbewegung überhaupt; in der Integrativen Therapie steht das Symbol auch für das Prinzip des Heraklit „... alles ist im Fluss, ist ständiger Veränderung unterworfen“ und damit für Entwicklungsprozesse, für Wachstum, für „Arbeit an sich selbst als identitätsstiftendem Prozess (vgl. Höhmann/Siegele, ...). Die Spirale kann auch verdeutlichen, wie wir sowohl in Bewegungsprozessen als auch in therapeutischen Prozessen immer wieder mit den gleichen Themen in unterschiedlichen Kontexten und mit anderen Perspektiven konfrontiert werden.

Im Pflanzen- und Tierreich findet sich das Symbol der Spirale vielfältig wieder, wie am Wachsen von Rankpflanzen, z.B. Bohnen, Winden und Wicken anschaulich wird. Oder in der Form von Meeresschnecken. Alle Kulturen haben Naturphänomene in Form von Spiralstrukturen in Handwerk und Kunst umgesetzt.

In der Bewegung geschieht Rotation dann mit der größten Leichtigkeit und damit mit der größtmöglichen Ökonomie, wenn sie vom Körperzentrum ausgeht und spiralförmig um die Mittelachse der Wirbelsäule verläuft.⁹

⁸ Die beiden weiteren Wege sind: Nachsozialisation und Solidaritätserfahrung

Die Spiralstruktur steht für ein fundamentales, universales Prinzip und verweist sowohl auf eine Suchbewegung nach Erkenntnis, Sinn, Konsens, nach Gesundheit, Heil und Glück (vgl. Petzold 1988, 215) als auch „ ... auf die Entwicklung einer Kraft und symbolisiert Ausdehnung, Entwicklungszyklen und schöpferische Evolution. Sie (die Spirale) verleiht sowohl der von einem Zentrum ins Unendliche reichenden Entwicklung als auch der Involution, der ins Zentrum zurückkehrenden Gegenbewegung, Ausdruck.“ (Roumanoff 1994,116)

⁹ Sogar kleinste Bewegungsveränderungen können fortlaufend zu einer Veränderung der äußeren Haltung führen. Wendet man beispielsweise die Handflächen bei seitlich herabhängenden Armen nach hinten, „so bekommen die Schultern eine leichte Drehung nach vorn, was eine Wölbung des Rückens bewirkt. ... Wendet man die Handflächen nach vorne, erfolgt eine zunehmende Öffnung des Oberkörpers.“ (Hausmann/Neddermeyer 1996,217 f.). Diese Haltungsänderungen können eine deutliche Veränderung im gesamten leiblichen Ausdruck bewirken und damit u.U. auch eine andere Resonanz hervorrufen.

3 Wesentliche Elemente des Aikido und ihre psychosoziale Dimension

Vordergründig geht es im Aikido um das Erlernen von Bewegungstechniken. Doch schon von Anfang an werden wesentliche Elemente geübt, deren Verinnerlichung letztendlich dahin führen kann, einen Weg zu Selbsterziehung und persönlicher Entwicklung zu gehen. Wesentlich scheinen uns diese Elemente deshalb, weil sie sich nicht auf einzelne Techniken reduzieren lassen, sondern von weiterreichendem Charakter sind und sich auf verschiedene Situationen und Kontexte übertragen lassen.

Der funktionale Aspekt im Aikido ist das Erlernen von vorgegebenen, ritualisierten Bewegungsformen, auch Kata genannt. Durch das sich immer wiederholende Üben der Kataform können die dieser Form zugrundeliegenden Elemente verinnerlicht, einverleibt und immer besser verstanden werden. Im Unterschied zu solchem Kampfsport, der auf Wettbewerb und Sieg ausgerichtet ist, ist das Ausführen der Kataform kein Üben "für die Straße", sondern dafür, ein Gefühl für die Bewegung, im Sinne eines genauen Empfindens, zu bekommen. Dies funktioniert nur im bereitwilligen Miteinander, in Korrespondenz der Aikidokas (derjenigen, die Aikido üben). Beide Übende, Uke, der/die AngreiferIn und Tori der/die VerteidigerIn, unterstützen sich gegenseitig, um den größt möglichen Lerngewinn zu erzielen. Bei der Ausführung der Techniken geht es nicht darum, den anderen zu testen und die eigene Überlegenheit herauszustellen, sondern darum, sich gegenseitig im Miteinander die Möglichkeit zu eröffnen, eine gemeinsame Bewegung zu finden, einen gemeinsamen Weg.

Auf diesem Weg können die im folgenden beschriebenen Elemente von den Übenden als wesentlich erfahren und entwickelt werden. Wie diese Elemente oder deren Aspekte von den befragten Aikidokas empfunden werden, ist punktuell und ausschnitthaft in kursiver Schrift eingefügt. Die meisten Aussagen werden im Kapitel 4 ausführlicher aufgeführt.

3.1 Achtsamkeit

Achtsamkeit birgt eine der grundlegenden Qualitäten des Aikido und bildet die Basis allen Übens.

Schon das Ritual des Verbeugens beim Betreten des Dojo, dem gestalteten Trainingsraum, kann es dem Übenden erleichtern, seinen Alltag hinter sich zu lassen. *„Es hat mich gleich der Raum sehr fasziniert, die Stille, diese Ruhe, die vom Aikido ausgeht und dann ... die Erfahrung ..., dass man wie eintaucht in eine Stille, ...*

man lässt eigentlich alles draußen, ... und befindet sich in einem geschützten wunderschönen Raum und bewegt sich nach vorgegebenen Anweisungen, man kann den Kopf vollkommen ausschalten.“ In diesem Moment des Innehaltens hat der Aikidoka die Möglichkeit, sich bewusst zu machen, dass es darum geht, seine Konzentration auf den Moment zu lenken und sich auf die hier vorgegebenen Regeln einzulassen. Auch vor und nach jeder Übung verbeugen sich beide Aikidokas voreinander, um sich gegenseitig Achtung und Respekt zu bekunden. Dies macht immer wieder bewusst: hier finden sich ein geschützter Raum und Partner, die dieselben Regeln akzeptieren, um konsequentes Üben zu ermöglichen; letztlich innere Öffnung für die jeweilige Situation und das jeweilige Gegenüber. Dies zu üben, lässt den Geist zur Ruhe kommen und frei werden für den Moment. Dieser meditative Charakter des Aikido macht die Kampfkunst auch zu einer Bewegungsmeditation.

Diese Art von Aufmerksamkeit geht über die Konzentration, die tendenziell eher punktuell ausgerichtet ist, hinaus. Hier handelt es sich um eine viel weiterreichende Wahrnehmung, um eine wache, aufmerksame Öffnung dem aktuellen Geschehen gegenüber.

In der Praxis bedeutet das eine stetige Präsenz, um die zu Anfang recht komplizierten Bewegungsabfolgen zu bewältigen. In der konkreten Übung müssen sich die Praktizierenden ganz auf das Hier und Jetzt konzentrieren, auf ihr Gegenüber. Daraus, wie sich der Partner bewegt, erschließt sich ihnen die eigene Bewegung. Der Bewegung des Gegenübers immer genauer zu folgen, verfeinert die eigene Reaktion und die Abstimmung in Bezug auf die Dosierung von Spannung und Kraft zunehmend.

Durch diese ständige Herausforderung dieser Präsenz üben sich die Aikidokas darin, die Bewegungen nicht nur mechanisch auszuführen, sondern dabei innerlich aufmerksam und mental anwesend zu sein, wach und reaktionsbereit. Angestrebt wird, dass Achtsamkeit zur grundlegenden Haltung wird als Voraussetzung für sowohl Aikido-spezifisches wie persönliches Wachstum. Gerade für diejenigen, denen es nicht möglich ist, über die Stille, dem ruhigen, „bewegungslosen“ Sitzen zur inneren Ruhe zu kommen, ist Aikido eine Möglichkeit, den Geist über die Bewegung zur Ruhe kommen zu lassen: so erzählte eine Teilnehmerin nachdem sie eine Zeitlang aufgrund einer Verletzung aussetzen musste: *„Am meisten hat mir die Konzentration gefehlt, diese Dichte, das habe ich sonst nirgends, diese Konzentration wie hier beim Training“*

3.2 Zentrierung

Im Aikido geht es „hauptsächlich darum, ein starkes, stabiles Zentrum zu entwickeln. Angesichts einer turbulenten Welt muss unser Land unbedingt eine geistige Haltung einnehmen, die innen ein starkes Zentrum und außen eine

wohlwollende Form hat. ... Ein starkes stabiles Zentrum ist das, was Meister Ueshiba ohne Unterlass als die Einheit von Ki/Geist/Körper bezeichnet hat.“, so der Sohn des Aikido-Begründers (Ueshiba, K., 1993, 42).

Wesentlich ist also die Konzentration auf die *Mitte*, im Aikido „Hara“ genannt: Um die eigene Kraft zu finden und aus dieser Quelle, aus dem Kontakt zu sich selbst, heraus zu handeln ohne den Kontakt mit der Außenwelt zu verlieren.

Wenn bei den Asiaten von Hara die Rede ist, so ist damit eine nicht abgegrenzte Zone gemeint, „die sich etwas unterhalb des Nabels befindet, eine Mitte, die kein genau beschriebenes Organ ist und die der Ort des persönlichen Gleichgewichts und der Spiritualität sein soll.

Funktional gesehen entspricht Hara aufgrund seiner Lage im Unterbauch dem, was wir den Körperschwerpunkt nennen. Es ist also der Ort des vertikalen Gleichgewichts, von dem aus jede richtige Bewegung möglich ist.“ (Protin 1984, 188f)

Im Fernen Osten wird Hara im religiösen Sinne auch häufig als der Sitz des Lebens bezeichnet. Aus dem Hara „... quillt spontan Lebensenergie (Ki), über die jedes Lebewesen verfügt, wenn es gelernt hat, sich zu sammeln, seine Kräfte zu mobilisieren und zu beherrschen. Hara ist die Nahtstelle zwischen Körper und Geist, zwischen dem individuellen und dem sozialen Geschöpf, zwischen dem Menschen und dem Universum“. (Protin 1984, 188) Eine Stärkung des Hara fördert nach Auffassung der Japaner daher immer auch die geistige Kraft und die positiven Charaktereigenschaften des Menschen. (vgl. Brand, 1980)

Wenn es im Aikido heißt, das es darum gehe, ein starkes und stabiles Zentrum zu entwickeln, heißt das auf die Bewegungsebene übertragen, dass Stabilität in Verbindung mit Achtsamkeit entwickelt werden soll. Dabei spielt die Wahrnehmung und die Ausrichtung des Körperschwerpunktes, des Beckens, eine entscheidende Rolle. Jeder kann ausprobieren, wie leicht man aus dem Gleichgewicht gerät, wenn z.B. die Beine gestreckt, die Knie durchgedrückt sind und dadurch das Becken höher zu liegen kommt. Im Aikido wird u.a. viel Wert darauf gelegt, die Gelenke und hier im Besonderen die Kniegelenke gelöst und reagerbereit zu halten, womit sich das Becken aufrichten und der Körperschwerpunkt dem Boden etwas näher kommen kann. Viele Menschen sind fest davon überzeugt, dass sie sich leicht in ihrer Mitte ´senkrecht´ halten können. „Werden sie durch äußere Einflüsse dann jedoch zu schnellen Richtungs- oder Stellungswechseln gezwungen, fallen sie häufig ´über die eigenen Füße´. Mangelnde Übung und vorübergehende geistige Ablenkung führen zum ´Verlust der Mitte´.“ (Brand, 1980/1988, 48).

Angestrebt wird also, sich aus der Körpermitte heraus zu bewegen, und damit in Verbundenheit mit dem eigenen Zentrum. Wenn beispielsweise Arm und

Hand bewegt werden, so wird diese Bewegung umso kraftvoller sein können, umso präsenter wirken und zugleich umso leichter auszuführen sein, je mehr sie in Verbindung mit dem ganzen Körper geschieht, und das heißt, vom Körperzentrum ausgeht. Wird eine isolierte Bewegung ausgeführt, so ist sie lange nicht so kraftvoll, denn in ihr liegt nur die Energie des isolierten Körperteils. Wird die Bewegung jedoch in Verbindung mit dem Zentrum ausgeführt, so liegt in ihr die Kraft des ganzen Leibes, der ganzen Person. Sich aus eben dieser Mitte heraus zu bewegen, ist eine immer wiederkehrende Übung im Aikido, die die Übenden dahin bringen kann, leichte, fließende Bewegungen entstehen zu lassen.

Mit dem Bewegungstraining geht, wie im Abschnitt über Achtsamkeit ausgeführt, ein Training des Geistes, der inneren Haltung einher. Die ideale Ausrichtung von Körper und Geist wird in einem Vorstellungsbild des Altmeisters Ueshiba sehr schön veranschaulicht: „Der stille Geist ist wie das ruhige Zentrum eines Kreisels; dank des ruhigen Zentrums kann sich der Kegel gleichmäßig und schnell drehen.“ (Ueshiba, K., 1993, S.44)

3.3 Kontakt und Begegnung

Beim Aikido, so wie wir es verstehen, geht es besonders darum, eine bestimmte Qualität des Kontakts bzw. der Begegnung zu erlernen: wirklich aufmerksam im Kontakt zu sein. Das heißt aufmerksam zu sein für die jeweilige Resonanz, die beim Gegenüber ausgelöst wird und für die eigene Resonanz auf das Gegenüber.

Diese Qualität ist der alles durchdringende Aspekt im Aikido, alle anderen Elemente sind in diesem Aspekt enthalten und umgekehrt findet sich in jedem der anderen Elemente der Kontaktaspekt wieder.

Jedes Bemühen um die „richtige“ bzw. optimale Bewegung sollte das Bemühen um den „richtigen Kontakt“ enthalten, zitiert Roumanoff (1994,70) Meister Noro. In dessen Kinomichi finden sich zahlreiche Analogien zum Aikido. Schließlich übte und lehrte er Jahrzehnte lang selbst intensiv Aikido bevor er die „Methode Noro“ (gleichbedeutend mit Kinomichi) entwickelte. „Kontakt setzt Empfindungsfähigkeit voraus. Im Kontakt stoßen Innen und Außen aufeinander.“ (Roumanoff, 1994,65). Die spezifischen Erfahrungen im Aikido sind Kontakt-Erfahrungen: der Kontakt zum eigenem Leib, zum Boden, zum Partner. Dieser Kontakt kann mehr sein als bloße Berührung. Über den Kontakt erschließen wir unserem Bewusstsein den ihn umgebenden Raum bzw. die Welt, so wie sie uns gegeben ist.

„Die Besonderheit des Berührungssinns gegenüber allen anderen Sinnesfunktionen liegt in der Reziprozität. Das Auge kann sehen, ohne gesehen

zu werden, das Ohr kann hören, ohne gehört zu werden, aber wer mit dem Tastsinn berührt, wird unweigerlich auch selbst berührt.“ (Roumanoff, 1994;64,65) Ein solcher Kontakt kann natürlich stark affektiv besetzt sein, an alte Ängste rühren und entsprechende Abwehrmechanismen hervorrufen. Aikido bietet die Gelegenheit, diese alten Ängste, insbesondere die Angst vor Kontakt, die als ein Teil allgemeiner Lebensangst aufgefasst werden kann, (Roumanoff, 1994) genauer zu erforschen .

Eine Teilnehmerin berichtet: *„Ich kann feststellen, dass sich mein Kontakterleben auf der Matte verändert hat ... als Anfängerin war ich total unsicher, egal wer vor mir stand und das hat sich auch in meinen Bewegungen und meinem Körper niedergeschlagen und... es gibt immer noch Personen auf der Matte, die mich verunsichern können, aber es hat sich gebessert. ... Das ist ... wie in die Realität transportiert. ... Beim Aikido lass ich mich tatsächlich ein und das mache ich nicht immer.“*

Im ständigen Wechselspiel von Berühren und Berührt - werden können eingeschliffene Bewegungs-, Verhaltens- oder Haltungsmuster, die mit der Zeit als hinderlich erlebt werden, abgelegt und neue Erfahrungen gesammelt und letztlich integriert werden. „Der Kontakt zum anderen mündet in den Kontakt zu sich selbst. Eins nährt das andere. So gelangt man über den Kontakt zu sich selbst zum Kontakt mit einem Partner oder einer ganzen Gruppe und kommt wieder zu sich selbst zurück.“ (Roumanoff, 1994;68). So berichtet eine Teilnehmerin, wie sie durch Aikido anfing, sich bei ihren unwillkürlichen Bewegungsmustern (z.B. die Arme verschränken, sich an den Hals fassen u.a.) stärker zu beobachten: *„... das ich auch mal versuche zu spüren, wie fühlt sich das... in meinen Händen an, nicht nur die Hände machen was und der Körper spürt das, sondern das ich angefangen habe meine Hände das fühlen zu lassen, was ich da mache und nicht nur das der Körper das fühlt,... Ich glaube auch, das ich in der Lage bin, Menschen anders zu berühren als ich das vorher gemacht habe, weil sich ein gewisses Bewusstsein für mich geöffnet hat, für Körper berühren, für berühren und auch berührt werden und... gerade bei der Kundschaft ist es so ... (arbeitet in einem Geschäft). ... ich kann jetzt auch körperlich herzlicher auf die Menschen zugehen, das ist für mich anders geworden, ...“*

Im Aikido sind insbesondere folgende drei Formen des Kontakts von Bedeutung:

- der Kontakt zum eigenen Leib,
- der Kontakt zur äußeren Welt im Allgemeinen und dabei im Besonderen
- der Kontakt zum jeweiligen Gegenüber, zum Partner, der im Vordergrund der Aikidopraxis steht.

3.3.1 Der Kontakt zum eigenen Leib

Der Kontakt zum eigenen Leib wird im Training mehr oder weniger gespürt. *„Bei den ersten Übungsstunden habe ich... gemerkt, dass ich meinen Körper ganz anders spüre, weil ich den ganz anders benutze, gerade durch die Aufwärmübungen, die ja viel Dehnung sind und Atmung. Ich habe gemerkt, dass ich viel Verspannungen habe und habe mir gedacht, dass wäre ein ganz guter Weg, am Körper zu arbeiten.“*

Über die üblichen Dehnungs-, Kräftigungs- und Lockerungsübungen hinaus wird der Leib im wahrsten Sinne des Wortes auch begriffen, d.h. angefasst, abgeklopft, ausgestrichen, massiert, in und an die Hand genommen und dabei in verschiedene Richtungen geführt (z.B. bei einer Form der Handgelenksdehnung). Hierbei können die Körpergrenzen jeweils deutlich in den Vordergrund der Wahrnehmung treten, die Sensibilität wird geschult und die eigene Schmerzgrenze erfahrbar. Für manche Menschen ist es eine neue oder wiedergewonnene Erfahrung, ihren Körper zu spüren:

„Ich hab durch Aikido ...wieder meinen Körper gespürt und hatte Lust darauf, irgendwas damit zu machen und nicht einfach nur zu funktionieren, zu stehen, zu sitzen, zu liegen, ... man fühlt sich wohler in seinem Körper.“

„... ich fühle mich mehr in meiner Mitte, ich fang überhaupt erst mal wieder an meinen Körper zu spüren, ich hab also jahrelang aufgrund meiner Beziehung aufgehört meinen Körper zu fühlen.“

Durch Aikido können bestimmte Körperbereiche wieder mehr ins Bewusstsein rücken, beispielsweise berichten die Interviewten von ihren Füßen oder ihrem Stand, die sie deutlicher spüren können oder auch davon, dass sich dadurch Verspannungen etwas lösen konnten.

„Ich achte insgesamt mehr auf meine Haltung, also jeder Mensch hat ja bestimmte Schwachstellen... dass ich die Schultern zusammen ziehe, ... , ganz oft am Tag, dass ich darauf achte und merke, aha, richte dich auf und auch, dass ich auf meinen unteren Rücken achte, dass ich da nicht zusammenfalle und versuche, mich gerade zu halten, mich aufzurichten und dass ich auch mein Becken einfach mal bewege, locker bewege, damit sich da nichts verhärtet.“

Es wird eine lebendige Aufmerksamkeit für die natürliche Fähigkeit des eigenleiblichen Spürens, für Leibempfindungen sowie für die Fähigkeit der Außenwahrnehmung entwickelt, für das, was hier und jetzt mit dem „Leib im Kontext“ geschieht (vgl. Hausmann/Neddermeyer 1996,72ff). Durch die Erfahrungen, die in einem konzentrierten und gesammelten Bei-sich-selbst-Sein gemacht werden, kann man bekannter und vertrauter werden, d.h. ein begründetes Vertrauen, Selbst-Vertrauen kann wachsen. „Das eigenleibliche Spüren verändert uns also, Wir werden fähiger, den Kontakt zu uns selbst zu gestalten, und zwar ... empathisch, vertrauensvoll und achtsam.“(ebd., 94)

3.3.2 der Kontakt zur äußeren Welt

Den Kontakt zur äußeren Welt sehen wir (die Autorinnen) repräsentiert durch den Kontakt zum Boden, zur Erde sowie durch die Ausrichtung zum Himmel hin und in die Horizontale.

Basis und Aufrichtung

Durch den Kontakt zum Boden (in den verschiedenen Positionen stehend, sitzend und liegend) entsteht immer wieder die konkret-leibliche Erfahrung einer Grenze, mit der der Leib in Berührung kommt. Mit dieser Berührung werden einerseits die eigenleiblichen Körpergrenzen wahrgenommen und andererseits kann damit das Erleben eines tragenden Halts einhergehen, der nicht ins Bodenlose führt, sondern der die Bewegung sowohl weiterführt als auch der Bewegung eine Grenze setzen kann, sie zu einem Ende kommen lässt.

Die Erfahrungen eines tragenden Grunds stellen die Basis für Aufrichtung, Stand und Haltung dar. Vom Boden her entwickelt sich die Aufrichtung nach oben und die Ausdehnung in den Raum hinein. Durch ganz bewusstes Einnehmen einer solch aufrechten Haltung (mit "Verwurzelung" im Boden und daraus er-wachsend einer aufrechten, aufrichtigen Haltung) wird eine andere Präsenz im Kontakt möglich. Die Dimension von Bodenständigkeit und Höhe erweitert die Wahrnehmungs- und Handlungsmöglichkeiten deutlich, es entsteht ein Sich-sichtbar-machen, ein „ja, ich bin da!“ und ein Gesehen-werden-können.

Zum Stand gehört als Gegenbild das Fallen. „Jedes Kind weiß dies, denn es lernt das Laufen gleichzeitig mit dem Fallen. Fallen ist etwas natürliches, es will nur wieder gelernt sein. Die Erwachsenen haben es verlernt, es gehört nicht mehr zum notwendigen, selbstverständlichen Bewegungsrepertoire.“ (Hausmann/Neddermeyer 1996,220). Zudem haben viele Menschen Erfahrungen damit gemacht, dass sie im übertragenen Sinn fallen gelassen wurden oder selber gestolpert und hingefallen sind. So ist das Fallen für viele Menschen mit einer tief verwurzelten Angst verbunden. Aikido bietet durch Fallübungen ein breites Erfahrungs- und Experimentierfeld, das helfen kann, „die Angst vor dem Fallen abzubauen und Vertrauen aufzubauen.“ (Höhmann /Siegele 2004,18)

der Raum

Zu dem Kontakt zur äußeren Welt gehört neben dem Spannungsfeld zwischen oben und unten, Himmel und Erde, auch die Ausdehnung in den Raum hinein, in die Horizontale, die Weite, die jeder Mensch mit seinen Armen und Beinen durchmessen kann. Ein Sich-Ausdehnen „... bedeutet, Zwischenraum zu haben zwischen sich und anderen Menschen und Dingen. Und schließlich bedeutet es, Außenraum zu haben; das ist der Raum, der sich von jedem einzelnen Menschen - jeder ist der Mittelpunkt seines Erlebnisraumes -

rundum in die Weite erstreckt, über den gesehenen und gedachten Horizont hinaus. Das Leben in diesen Räumen - Lebensräumen - steht in unlösbarer Verschränkung und Wechselwirkung mit dem Innenraum des Individuums.“ (Hausmann/Neddermeyer 1996, 96)

Schon beim Kleinkind lässt sich die Notwendigkeit des Raum-Ergreifens für seine Entwicklung beobachten. Es ist ein Wechselspiel, das „Kind bewegt sich in den Raum hinein, und die Welt wächst ihm sozusagen zu. Und dieser Zuwachs an Welt bestimmt wiederum sein inneres Wachstum und befähigt (es) ..., fortzuschreiten auf seinem Entwicklungsweg.“ (ebd. 1996, 95).

Hierzu gehört auch das Wechselspiel von sich öffnen und sich schließen, welches als eines der Grundbewegungen und Grundthemen des Menschen bezeichnet werden kann. In zahlreichen Aikido-Bewegungen findet sich diese polare Sequenz von Öffnen und Schließen wieder. Das Üben ihrer zahlreichen Differenzierungsmöglichkeiten kann die Fähigkeit stärken, sich selbstbestimmt für mehr oder weniger Offenheit oder Schutz zu entscheiden. „... Öffnung braucht Sicherheit. Sicherheit entspringt Verwurzelung. ... Diese Sicherheit findet man in der Bewegung, in der Suche nach dem Gleichgewicht, indem man sich >>auf sich selbst<< stützt, d.h. in der Bewegung seine innere Achse, sein inneres Lot den Linien der Schwerkraft entsprechend findet.“ (Roumanoff 1994, 102)

In diesem Thema des Sich-Öffnens findet sich zudem noch eine darüber hinausgehende Seins-Qualität: durch das über die Zentrierung hervorgerufene Gesammelt-Sein entsteht die Möglichkeit, in die Ausdehnung zu gehen und Raum einzunehmen. Auf die Leibebene übertragen heißt das, sich vom Brustraum und damit vom Herzen her zu öffnen zu können.

Zu dem Prozess des Sich-Öffnens finden sich auch physiologische Entsprechungen: Zentrierung geschieht u.a. durch die Aufrichtung des Beckens. Wenn in dieser Position nun die Arme seitlich geöffnet werden, kann sich der Brustraum leichter entspannen und öffnen. Hierdurch wird auch ein Öffnen des Herzens möglich. Wenn dagegen die Arme aus einer unzentrierten Position, d.h. physiologisch aus einem Hohlkreuz heraus geöffnet werden, entstehen Verspannungen, die diese innere Offenheit erschweren.

Mit einer inneren Öffnung geht oft eine körperliche Entspannung und Gelöstheit einher, die die Bereitschaft, Neuem mit Wohlwollen und Liebe entgegen zu treten, unterstützt.

3.3.3 der Kontakt zur Partnerin:

Aikido ermöglicht, sich gegenseitig durch etwas anderes als verbale Kommunikation kennen zu lernen: die Eigenart des Gegenübers allein durch die Art zu erfassen, wie er/sie fasst, angreift oder auf einen Angriff reagiert. Auch sich selbst kann man durch die unmittelbare, nonverbale Reaktion des anderen auf ganz neue Weise erfahren.

Die Bewegung der Einen bedingt die Bewegung des Anderen. Eine Teilnehmerin beschreibt dieses Wechselspiel und die damit einhergehende Sensibilisierung für die Resonanzen bis hinein in den Alltag folgendermaßen:

„... wenn ich mich anders bewege,... ich eine andere Wirkung habe bei meinem Gegenüber und ... diese Wirkung wieder zurückkommt zu mir selber, ganz klar dieses Wechselspiel, ich gebe etwas von mir, ich bekomme oder erzeuge eine Reaktion bei meinem Gegenüber und diese Reaktion, auch diese körperliche Reaktion bei meinem Gegenüber kommt wieder zu mir zurück ...“

Eine andere Teilnehmerin drückt es so aus: *„Insgesamt kann ich sagen, dass ich offener geworden bin und auch Lust habe, (dass) mehr Leute an mir teilnehmen oder (ich) an anderen teilnehmen (will)..., ich bekomme viele Lächeln geschenkt unterwegs.“*

In dem Maße, in dem die aktive, innere Beteiligung beim gemeinsamen Tun wächst, bleibt es nicht bei der Erfüllung einer äußeren Form, sondern es kann ein Bewegungsfluss entstehen, indem die entgegenkommende Energie aufgenommen, genutzt und umgeleitet wird und bei dem im Fortgeschrittenenstadium nicht von vorneherein klar ist, wohin er führt.

In der Aikidopraxis bedeutet das ein Bemühen um einen „guten“ oder „richtigen“ Kontakt. „Gut“ bzw. „richtig“ im Sinne von angemessen ist eine Bewegung oder Gebärde dann, wenn sie innerlich belebt, von Präsenz erfüllt ist. Diese Präsenz sollte entschlossen, aber ohne Härte sein. Spürbar wird dies z.B. daran, dass der Kontakt voll ist, - d.h. man vermeidet es, nur mit den Fingerspitzen zu greifen, so dass ein Hohlraum zwischen der greifenden Hand und der Hand oder dem Arm des Partners entsteht. Dabei bleibt das Handgelenk der greifenden Hand entspannt und locker und damit sensibel für den Kontakt. „Der Kontakt impliziert Annäherung, ein Sich - Hinwenden und somit auch die Notwendigkeit das richtige Maß zu finden: nicht zu nah, nicht zu weit, nicht zu schnell, nicht zu langsam; nicht zu stark, nicht zu schwach; nicht zu hart, nicht zu sanft. Genau die richtige Intensität. Diese „Richtige“ muss unter Berücksichtigung von Raum und Zeitpunkt, meiner selbst und des Partners gefunden werden. Dieses „Richtige“ ändert sich permanent, erneuert sich von Minute zu Minute und erfordert immer wieder ein neues Sich-Anpassen.“ (Roumanoff 1994, 70)

Die vorgestellten Elemente Achtsamkeit, Zentrierung und Kontakt fließen im Tun ineinander über: Ohne Achtsamkeit ist keine Zentrierung möglich, Zentrierung bewirkt ein Mit-sich-selbst-in-Kontakt-kommen, der Kontakt zu sich selbst ist wiederum Voraussetzung für den Kontakt zum Du, zum Gegenüber, zur Begegnung.

3.4 Widerstandslosigkeit - Widerstandsverzicht

Wer eine Haltung des Widerstandsverzichts einnimmt, dem eröffnet sich im Aikido eine unbegrenzte Handlungsfreiheit. Mit Widerstandslosigkeit ist keine Passivität gemeint, kein resigniertes Hinnehmen von Ereignissen, vielmehr geht es um eine optimale Effektivität und Wirksamkeit.

An Naturphänomenen, wie dem Strudeln des Wassers, dem Schilfrohr, das sich biegt, aber nicht bricht, dem Anbränden und Zurückfluten einer Welle wird das Prinzip der Widerstandslosigkeit deutlich. Die Grundform der kreisenden und wirbelnden Bewegungen im Aikido stellt eine Nachahmung verschiedener Naturerscheinungen dar. Nie wird Kraft gegen Kraft eingesetzt oder der Angriff durch einen Gegenangriff besiegt. Sich der Kraft des Gegners zu widersetzen hieße, auf dieses Spiel des Gegeneinanders einzugehen, die eigene Kraft zu binden, unbeweglich zu werden und sich zu versteifen. So würde am Ende sich die Welt der Kraft und Gewalt behaupten. Im Aikido wird jedoch kein Widerstand geleistet; die Wirkung seiner Technik beruht nur auf dem Erfolg von Regulierungsmaßnahmen, nämlich der Wiederherstellung von Einklang und Harmonie (vgl. Protin 1984, 103ff).

In welcher Art sich das Prinzip der Widerstandslosigkeit im Training wiederfindet, wollen wir mit der Beschreibung der folgenden bewegungsspezifischen Elemente verdeutlichen.

3.5 Bewegungsspezifische Elemente

3.5.1 Angriffs- und Verteidigungsenergie

Da Aikido vom Grunde her defensiv ausgerichtet ist, ohne jede Absicht zu kämpfen, wird traditionell beim Training keine Offensivstrategie gelehrt. Dennoch müssen beide Rollen, die des Angreifers (Uke) sowie die des Verteidigers (Tori), erlernt und ausgefüllt werden, weil die eine nicht ohne die andere existieren kann. Sie sind in der Praxis gleich wichtig, denn der Verteidiger kann nur mit der Energie arbeiten, die der Angreifer ihm gibt. Die Rolle von Uke ist sozusagen das antagonistische Element, ohne das Tori seine Rolle nicht ausüben könnte.

Damit alle Übenden das Aikido-Prinzip im gleichen Maße trainieren können, werden beide Rollen innerhalb einer Übung regelmäßig getauscht. Auch die Partner werden innerhalb einer Übungsstunde immer wieder gewechselt.

Das Zusammenspiel von Uke und Tori

Zu Anfang sind die jeweiligen Bewegungsformen genau festgelegt, um das Üben zu erleichtern.

1. Uke hat die Aufgabe, in einer festgelegten Form seinen Partner anzugreifen; und zwar mit der Idee, ihn in seinem Zentrum zu treffen, ihn letztendlich kampfunfähig zu machen (wenn es dazu käme).
2. Tori soll die ihm entgegenkommende Kraft in möglichst optimaler Weise aufnehmen, umlenken und neutralisieren. Hierbei handelt es sich im wesentlichen um kreis- und spiralförmige Ausweichbewegungen, die in Wurf- und Haltetechniken münden.
3. Uke akzeptiert, dass sein Angriff erfolglos war und gelangt mittels einer Falltechnik auf relativ sanfte Art zu Boden.
4. Tori bleibt mit seiner Aufmerksamkeit bis zum Ende der Übung im Kontakt mit seinem Partner.

Zu 1.: der Angriff

Nach der Lehre von Meister Asai gibt es 16 traditionelle Angriffsformen, die mit einer oder beiden Händen ausgeführt werden. Vergisst der Angreifer die Idee seiner Rolle und bewegt sich orientierungslos im Miteinander, so fehlt dem Verteidiger die Energie des Angriffs, die er jedoch für die Ausführung seiner Bewegung braucht.

Die Intensität der Übung wird durch das Maß der Energie bestimmt, mit der Uke die Übung beginnt. Je mehr Energie er gibt, um so mehr Energie bekommt der Verteidiger, um damit üben zu können. Gleichzeitig muss der Angreifer sich darüber bewusst sein, dass er genau die Energie zurück bekommt, die er schickt. D.h. Uke darf nur so schnell angreifen, wie er auch auf die Abwehr reagieren kann. Dies kann natürlich nur im angemessenen Verhältnis zu dem Niveau der einzelnen Aikidokas stehen.

Zu 2.: die Verteidigung

Die Verteidigung erfolgt mittels vorgegebener Halte- oder Wurftechniken, die keine einfachen „Blockierungen sind, bei denen dem Angriff durch Entgegensetzen von Kraft oder Geschwindigkeit Halt geboten wird, ...“ (Protin 1984, 100). Vielmehr wird der Angriff durch eine Folge von kreis- und spiralförmigen Bewegungen so umgelenkt, dass er nicht gelingen und nicht

wiederholt werden kann. Dies geschieht durch Maßnahmen, bei denen man in den Angriff ‚eintritt‘ und bis zu seinem Gipfelpunkt ‚mitgeht‘, um ihn dann, wenn er nicht mehr gefährlich ist, in eine andere Richtung zu lenken.

Zu 3. Akzeptanz des misslungenen Angriffs

Uke befindet sich nun in der Situation, dass sein Angriff erfolglos war und er versucht, sich auf optimale Weise den Bewegungen des Verteidigers anzupassen, mit der Idee, evtl. neu angreifen zu können. In der Übungsform jedoch akzeptiert er den „misslungenen“ Angriff und

- gelangt mit Hilfe einer Falltechnik sicher zu Boden (durch einen Wurf von Tori) oder
- wird durch die Anwendung einer Haltetechnik am Boden kontrolliert.

Zu 4. Achtsames Ende

Am Ende des Wurfs achtet Tori darauf, dass er zentriert ist und bei sich bleibt, ohne Uke hinterher zu fallen, wenn dieser zu Boden geht. Gleichzeitig bleibt er mit seiner Achtsamkeit bis zum Ende der Übung mit Uke im (geistigen) Kontakt.

3.5.2 Kontakt und Widerstandsverzicht

Für das Zusammenspiel von Uke und Tori ist insbesondere der Faktor „*Kontakt aufnehmen*“ sowie „*im Kontakt bleiben*“ von zentraler Bedeutung.

Toris (Verteidiger) Part besteht darin, die Energie, die Uke ihm gibt/schickt, umzuwandeln. Dabei kann es vorkommen, dass Uke einfach nur festhält und sich gar nicht bewegen lässt. Hier ist es wenig sinnvoll, ihn durch Ziehen und Zerren in Bewegung setzen oder in die von Tori gewünschte Richtung lenken zu wollen. Dies erzeugt sofort Widerstand beim Partner. Aus einer natürlichen Reaktion heraus hält dieser automatisch dagegen. Wird der Partner/Gegner jedoch abgeholt, indem kurz mit ihm, bzw. mit seinem Zentrum durch eine kleine kreisförmige Bewegung Kontakt aufgenommen wird, so folgt dieser in der Regel willig, ohne in den Widerstand zu gehen.

Dieses Phänomen lässt sich auch in Konflikten beobachten: sobald ein Beteiligter nicht mehr auf seinem Standpunkt beharrt, ist es dem anderen ebenfalls eher möglich, einen anderen Blickwinkel einzunehmen.

Auch in Ukes (Angreifer) Part geht es darum, sich nach einem misslungenen Angriff zu schützen, indem er auf Widerstand verzichtet, da Tori die Situation mit Hilfe einer der möglichen Techniken kontrolliert. Denn „jeder Widerstand, den Uke (der Angreifer) im Augenblick der Bewegung leistet, kann einen Schmerz in den Gelenken hervorrufen“ (Protin 1984, 104). Ein Schmerz, der jedoch niemals heftig werden sollte und von Tori nach bestem Wissen und Können dosiert und kontrolliert wird. Denn es wäre unvereinbar mit dem Geist

des Aikido, dem anderen wirklichen körperlichen Schmerz zuzufügen. Vielmehr geht es darum, die Bewegung eines Gelenkes in Richtung der normalen Funktionsweise auszuführen (dort hin, wo der Körper keinen Widerstand leistet). Hierdurch wird der Gegner kontrolliert, ohne dass er verletzt wird. Gleichzeitig wird er gewarnt, denn der Schmerz würde sich verstärken, wenn er sich gegen die Lenkung sträubt.

3.5.3 Mühelosigkeit - Bewegen, was frei ist

Im Aikido ist eine mögliche Angriffsform das Festhalten einer Körperstelle, um den Anderen in seiner Bewegungsfreiheit einzuschränken. Die spontane Reaktion auf dieses Festgehalten bzw. Blockiert werden ist meist die, sich auf genau diese Stelle zu konzentrieren und die eigene Kraft und Konzentration dorthin zu lenken.

Die Übenden merken aber bald, dass diese Reaktion zu nur „mehr desselben“ führt und sie nicht weiterbringt (der Griff des Partners wird nur fester). Viel einfacher ist es, nicht auf die gehaltene Stelle zu fokussieren, sondern die Aufmerksamkeit dorthin zu lenken, wo der Weg frei ist, ein Gelenk gelöst ist. Das bedeutet, auf die Möglichkeiten zurückzugreifen, die zur Verfügung stehen, also auf die Körperbereiche, die noch nicht fixiert sind: Wird beispielsweise das Handgelenk festgehalten, kann die Konzentration auf die noch freien Gelenke wie Finger, Ellbogen, Schulter, Hüfte, etc. gerichtet werden. Werden diese Ressourcen genutzt, kann die eingesetzte Kraft wirksam und die Bewegung leicht werden. Es geht also darum, das zu nutzen und zu bewegen, was zur Verfügung steht. Ein erfahrener Aikidoka drückt es so aus: .

„Im Aikido ist ... ist das wichtigste Prinzip überhaupt, keinen Widerstand zu leisten. Letztendlich für Beide, für den der verteidigt und ... auch für den der angreift. Und wenn das bei Beiden erfolgreich ist, dann ist einfach auch eine Harmonisierung erreicht. ... Dann geschieht ... diese Bewegung... mühelos, ... dann hat (sie).... etwas Leichtes.... wo man bewusst eigentlich keinen Einfluss darauf hat. Sondern es geschieht etwas. Das ist... eine Qualität die man nicht beschreiben kann, die man nur selbst erfahren kann. Und deshalb ist es sehr schwer ... das überhaupt in Worten zu formulieren, weil das nur jeder für sich selbst erfahren kann und spüren kann, ... das hat für jeden eine andere Qualität oder einen anderen Geschmack.“

3.5.4 Gelöste Spannung

Im Aikido wird eine gelöste Spannung angestrebt, d.h. der Körper soll entspannt sein (in dem Sinne, dass er frei ist von Überspannung), aber nicht kollabieren. Es ist eine Grundspannung notwendig, die Halt gibt und handlungsfähig macht. Wird die Spannung jedoch zu hoch, so

- erzeugt sie eine Gegenspannung beim Partner und

-
- wirkt sich außerdem dahingehend aus, dass der Bewegungsweg, die Richtung, in die die Energie gelenkt wird, schon zu festgeschrieben ist. Zudem
 - entstehen Verspannungen, die sich im Körper festsetzen und zu Verhärtungen führen können.

So ist eines der ersten Prinzipien, die ein Übender beim Aikido lernt, das „Loslassen und Entspannen“. Dafür wird geübt, den ganzen Körper möglichst entspannt, locker und offen zu halten. Entspannung bedeutet dabei nicht, dass man einfach schlaff wird, sondern im Gegenteil, die gelöste Spannung soll eine lebendige Qualität haben. Dies zu erreichen bedarf es zuerst einmal, sein Augenmerk vollkommen auf das Aufgeben aller Anspannung und harter Muskelkraft zu richten. Darauf aufbauend lernt der Übende klar zwischen dem Schlaff-Werden und der Entspannung, wie wir sie z.B. von einer Katze her kennen, zu unterscheiden. Während das eine leblos ist, bedeutet das andere vollkommene Vitalität und Wachsamkeit. Dabei wird man, wie der Taijiquan-Professor Cheng Man-ch'ing es formuliert „wie ein Ballen Baumwolle: sanft, aber umso fester und solider, je mehr man ihn zusammendrückt. Selbst eine Gewehrkegel kann einen Ballen Baumwolle nicht ganz durchdringen. Sie wird von der in der Sanftheit enthaltenen Festigkeit ... absorbiert.“ (Lowenthal 1997,24).

So geht es auch darum, in den Gelenken immer freier und damit beweglicher zu werden. „Wenn das Schultergelenk in seiner Beweglichkeit so eingeschränkt ist wie eine Türangel, die geölt werden muss, können sich Arme und Schultern nicht frei bewegen; ... Ein Arm der locker und durchlässig ... ist, kann von einem Gegner nicht durch Blockierungen der Gelenke bewegungsunfähig gemacht werden, er wird sich (im Rahmen der physiologischen Möglichkeiten) frei hin und her bewegen lassen wie ein Stück gekochte Spaghetti.“ (Lowenthal 1997,24).

Jede noch so kleine Übung bietet im Aikido die Möglichkeit, mit Achtsamkeit die eigene Spannung zu regulieren. So wird fortschreitend erfahrbar, was es heißt, im Kontakt über die Spannungsregulierung mehr oder weniger sensibel für sein Gegenüber zu sein.

3.5.5 Abbau von Ängsten und Aufbau von Vertrauen

Sich einer Angriffssituation zu stellen, angegriffen zu werden und selbst anzugreifen wird von vielen Menschen zunächst einmal als bedrohlich erlebt. Naturgemäß ist angegriffen-werden instinktiv mit einer der beiden Reaktionsformen von Verteidigung oder Flucht verbunden. Eine Angriffsgeste anders erleben zu können, als eine spezifische Form von Energie, wie im Aikido

gesagt wird, und anders darauf zu reagieren bedarf der Anleitung, Erfahrung und Übung.

Auf der anderen Seite erfordert es häufig Mut, aktiv anzugreifen und damit die eigenen aggressiven Potentiale lebendig werden zu lassen, denn diese sind meist mit negativen Assoziationen verbunden. Aikido bietet jedoch die Möglichkeit, mit den positiven Aspekten von Aggression in Kontakt zu kommen, sich der eigenen potentiellen Kraft bewusst zu werden und sie konstruktiv für sich zu nutzen.

Ein weiterer großer Bereich, der naturgemäß mit vielen Ängsten verbunden ist, ist die Angst vor dem Fallen, die Angst, die Kontrolle und damit die Balance zu verlieren. „Fallübungen können helfen, die Angst vor dem Fallen abzubauen, und Vertrauen aufbauen. Die vorgegebene Falltechnik lässt auf der körperlichen Ebene erleben: Nicht jeder Fall verletzt und schmerzt. Ich kann mir selber helfen durch geschicktes Abrollen - und ich kann wieder aufstehen. Auch nach einem Fall komme ich wieder auf die (eigenen) Beine.“ (Höhmann/Siegele 2004, 19).

Weil es bedrohlich ist, die Balance zu verlieren, blockiert der Anfänger häufig am Anfang und geht in den Widerstand. Deshalb wird zunächst gelehrt, über die sogenannte „Fallschule“ sicher zu Boden zu kommen, abzurollen und wieder aufzustehen. Hierfür ist es notwendig, in der gemeinsamen Bewegung mit dem Partner an dem Punkt, wo der andere den Wurf ausübt, als ‚Fallender‘ den eigenen Widerstand und damit für einen Moment die Kontrolle aufzugeben, um dann mit einer sanften Spannung zu Boden zu gelangen. Hier bedarf es zu Anfang noch eines stützenden Halts von Seiten desjenigen, der den Wurf ausführt (Tori). Nach und nach wird dieser Halt sukzessive (do-mo) abgebaut, so dass der Geworfene (Uke) immer freier, selbstständiger und sicherer zu Boden kommt.

Für das Abrollen ist es anfangs erforderlich, eine gewisse Spannung im Körper aufzubauen, damit der Körper nicht durch den Aufprall kollabiert. Ist diese Grundspannung einmal vorhanden, so kann der Fall dadurch immer weicher und geschmeidiger werden, dass der Übende im Körper mehr und mehr nachgibt (ohne zu erschlaffen). Je mehr der Übende sich anspannt, desto mehr wird er den Boden als Folge seiner härteren Muskulatur auch als hart wahrnehmen. Wenn er jedoch nachgibt, sich von einem Zuviel an Spannung löst, und sich dem Boden immer mehr nähert und anvertraut. So wird der Boden nicht mehr als gleichermaßen hart empfunden. ‚Anvertrauen‘ meint hier, den Boden als Freund zu gewinnen. Durch die immer genauere Dosierung der graduellen Spannung, wird das Abrollen auf dem Boden immer runder, weicher und geschmeidiger. So kann das Fallen mehr und mehr als angenehm

empfunden werden, bis dahingehend, dass es richtig Spaß machen und das Selbst-Bewusstsein unglaublich stärken kann.

Grundsätzlich ist für diese Art von Vertrauensaufbau die Respektierung des jeweils individuellen Tempos und Maß der Üben von entscheidender Bedeutung: das Risiko der Verletzungsgefahr sinkt, Ängste können überwunden werden. Mut, Neues zu wagen, kann sich entwickeln.

4 Aikido im Freizeitbereich

4.1 Hintergrundinformationen zu den Interviews

Im Rahmen dieser Arbeit habe ich, Monika Evers, 7 Interviews durchgeführt, um die Erfahrungen verschiedener Aikidokas in diese Arbeit einfließen zu lassen.

Die Interviews haben prozesshaften Charakter und sind als lebendige Momentaufnahmen zu betrachten.

Folgende vier Themenkomplexe bildeten dabei die Grundlage des Interviewleitfadens: Der Einfluss des Aikido auf

1. Leib- und Bewegungserfahrungen
2. das Kontakterleben
3. Wohlbefinden und Gesundheit
4. das Erleben von Handlungsspielräumen im Alltag

Die Interview-PartnerInnen

Da wir an breitgefächerten Erfahrungsberichten im Aikido interessiert waren, haben wir versucht, Aikidokas mit unterschiedlich langen Trainingserfahrungen sowie unterschiedlichem Hintergrund (Alter, Nationalität, Geschlecht) zu befragen. Alle interviewten Aikidokas sind mit der hier beschriebenen Aikido-Stilrichtung vertraut. Da ich selbst eine Frauengruppe unterrichte, liegt der Anteil der befragten Frauen etwas höher.

Interviewte	w/m	Alter	Nationalität	Trainingsjahre	Häufigkeit pro Woche	Lehrgänge im Jahr
Eva	w	47	deutsch	1,5	1	---
Eline	w	28	niederländisch	2	2-5	selten
Barbara	w	41	deutsch	4	1	5-6
Ulla	w	44	deutsch	8	1-2	5
Christa	w	54	deutsch	5	1-2	2-3
Joachim	m	47	deutsch	22	3	8
Andreas	m	35	deutsch	5,5	2-3	selten

4.2 Ergebnisse

“Für mich ist Aikido meinen Körper zu spüren, bei mir zu sein und meine Seele zu nähren und von da aus den Geist offen zu halten für Dinge, die ich vorher vielleicht auch gar nicht beachtet habe.“

Durch die Auswertung der Interviews wurde deutlich, dass Aikido ein breites Spektrum neuer Erfahrungen mit sich bringt, die in der jeweiligen Persönlichkeitsentwicklung sehr unterschiedlich zur Wirkung kommen. Die Interviews bezeugen durchgehend nachhaltige Auswirkungen auf den Alltag. Folgt man den Interviews, so führt Aikido-Training zu einer Erweiterung von Bewegungs-, Handlungs- und Begegnungsmöglichkeiten und zu einem spürbaren Zuwachs von leiblicher Eigenwahrnehmung sowie Wohlgefühl und Gesundheit im Alltag.

Für den leichteren Lesefluss haben wir bei den Zitaten die Füllwörter und Wiederholungen weggelassen und durch Pünktchen ... markiert, sowie einzelne Wörter zum besseren Satzverständnis in Klammern ergänzt.

4.2.1 Leib- und Bewegungserfahrungen im Aikido

Aikido-Training bietet die Möglichkeit, den eigenen Körper bewusst zu erleben sowie mit Spaß an der Bewegung die eigenen Kraftpotentiale zu entdecken.

Als besondere Bewegungserfahrungen werden u.a. Zentrierung, Erdung, Schwere, richtige Spannung im Körper finden, Durchlässigkeit, Durchlässigkeit in den Gelenken sowie die Erlebnisqualität von Öffnen und Schließen genannt.

Der Körper wird gleichmäßig gefordert, „... es überwiegt nicht ein Körperteil. Insbesondere beide Seiten, rechts – links; aber auch oben-unten“ werden gleichmäßig trainiert.

Durch die Arbeit an der Aufrichtung ist auch ein Gefühl des körperlichen Wachstums möglich: „Ganz am Anfang, ... die ersten Male, da habe ich mich immer größer gefühlt, wenn ich da raus gekommen bin, also wirklich körperlich größer., Ich hatte den Eindruck, man geht da gerader raus, ...“.

Aikido fördert die Koordination und ermöglicht komplexe Bewegungserfahrungen. Das miteinander Bewegen und die runden Bewegungen werden manchmal wie Tanzen empfunden, die Partner „... harmonisieren und disharmonisieren, was letztendlich von jeder einzelnen Beteiligten abhängt.“ Auch wird der Körper mehr in seiner Ganzheit empfunden „... ich bin mit meinem Körper in Verbindung, ...es ist ja mein Körper, ..., aber ich bin nicht immer in gleicher Weise mit mir in Verbindung.“

„...(dass ich) insgesamt eben auf meine Haltung achte, dass durch das Aikido, ... mein ganzer Körper von Kopf bis Fuß, samt innen, der Innenwahrnehmung, aber auch der Geist aktiviert wird., Jedes Mal, also wirklich von den Füßen bis zum Kopf so, aber auch, dass da wirklich auch andere Erfahrungsebenen drin sein können, und dass da auch der Geist aktiviert wird, aber auch das Zentrum als Körpergefühl, als innere

Körperwahrnehmung, beispielsweise jetzt das Zentrum, ... da hab ich das Gefühl, es bezieht sich wirklich auf den ganzen Körper.“

Der Umgang mit dem eigenen Körper kann bewusster und sensibler werden:
„Ich achte auf meinen Körper, ich achte meinen Körper mehr und be-achte ihn mehr, beides“

„Ich habe gemerkt ..., dass ich irgendwie viel lieber für meinen Körper bin. Früher, wie ich erzogen wurde, immer stark zu sein, es durfte nie was los sein. Aber irgendwie geht man ganz gegen sich selber dran. Durch das Frauentraining merke ich, dass man auch mal mitgehen kann, nicht immer nur hart und stark sein muss. Das finde ich ganz schön.“

Gleichzeitig ist es eine Schulung in Disziplin, eine ständige Arbeit am Willen:
„Fallen - Aufstehen, Fallen – Aufstehen, ...; nach dem Fallen immer wieder Aufstehen.“

Bis dahingehend, dass eine Versöhnung mit dem eigenen Körper stattfinden kann:

„Ich hatte ja durchaus eine schwerwiegende Erkrankung, hab` im Rahmen dessen auch eine Körpertherapie gemacht. Aikido ist für mich dann in diesen ganzen Jahren wieder die Möglichkeit gewesen, mich mit meinem Körper zu versöhnen ...“ . Der Körper, der durch Krankheit „verraten hat“, der abgespalten wurde, wird nun wieder zurückerobert durch kleine einfache Erfolge: und „wenn´s so ne Kullerrolle ist.“

4.2.2 Kontakterleben

Aikido stellt ein Übungsfeld dar, sich im Kontakt neu zu erleben.

- *Begegnungen können bewusster erlebt werden: Ich „ ... nehme mich natürlich auch bei den Kontakten wahr und nehme dann auch bestimmte andere Gefühle wahr, die ich ... im Alltag wiederfinden kann. Es ist ja nicht so, dass es immer stressfrei ist, so eine Begegnung mit einer Person oder sich auf eine Person einlassen, die vor einem steht, es gibt da ... immer wieder ganz viele Begegnungen und ganz viele Kontakte auf der Matte, ... da passieren schon sehr subtile Sachen manchmal, da bin ich auch ein bisschen aufmerksamer, aber auch ein bisschen sicherer geworden.“*
- *Ängste können überwunden werden: „Ich kann feststellen, dass sich mein Kontakterleben auf der Matte verändert hat ... Als Anfängerin war ich total unsicher egal wer vor mir stand und das hat sich auch in meinen Bewegungen und meinem Körper niedergeschlagen, und ich sehe aber auch, dass das mein persönliches Ding ist. Andere, die gehen anders mit Lernen um. ... Es gibt immer noch Personen auf der Matte, die mich verunsichern können, aber es hat sich gebessert. ... Das ist eine Erfahrung für mich,... das ist wie in die Realität transportiert, ... gerade auch*

Ängste im Kontakt. Ich erlebe mich im Aikido manchmal auch anders als in meinen anderen Kontakten. ... Beim Aikido lass ich mich tatsächlich ein und das mach` ich nicht immer. Dadurch, dass ich das beim Aikido mache, wundert es mich, dass ich das woanders nicht mache, oder sehr begrenzt.“

- *Es können Lösungsstrategien für Konflikte erfahren werden: „ ... wenn ich mich anders bewege, merke ich, dass ich eine andere Wirkung auf mein Gegenüber habe, und (dass) diese Wirkung wieder zu mir zurück kommt .Ganz klar dieses Wechselspiel: ich gebe etwas von mir, ich erzeuge eine Reaktion bei meinem Gegenüber und diese Reaktion, auch diese körperliche Reaktion bei meinem Gegenüber, kommt wieder zu mir zurück. Ich merke stark, das hat sich sehr verändert in der Zeit des Aikido, ... und wenn ich es auf mein tägliches Leben ... übertrage, ist es immer wieder dieses Wechselspiel, dieses zwischenmenschliche Wechselspiel sozusagen. Also auch im übertragenen Sinne: das, was ich tue oder wie ich jemand anderen begegne, erzeugt eine Reaktion und diese Reaktion kommt auch wieder zu mir zurück, und ich kann dann entscheiden, will ich da weiter oder will ich was verändern.“*
- *Es gibt vielfältige Begegnungsmöglichkeiten: „Zu anderen Menschen: da hab ich gemerkt, das hat sich im Verlauf der Zeit verändert. Ich bin sicher ein sehr kritischer Mensch und ... man hat so die verschiedenen Gegnerinnen, ... da habe ich schon am Anfang große Schwierigkeiten gehabt, gebe ich zu, ... dass ich manche als sehr unangenehm empfand im Kontakt und da ... sehr mit mir kämpfen musste dennoch weiter zu machen .. , da nicht aus dieser Sache rauszugehen und zu sagen, also nee, ich mach mit dir jetzt hier nicht mehr, ... das hat mich schon ziemlich viel gekostet.“*
- *Der eigene Standpunkt kann bewusster gespürt und eingenommen werden: „Auch ... bei manchen Sachen mal bei sich zu bleiben, um zu sagen: nein, das war jetzt auch so, Du hast das schon richtig erlebt. Es gibt einfach auch unangenehme Menschen, die Aikido machen, ...auch zu sich selber ... zu stehen. ... Für mich ist z.B. so eine Grenze, ich finde Aikido hat nichts mit Schmerzerfahrung zu tun, und ich möchte auch nicht, dass mir jemand weh tut. Ganz einfach, ... ich bemühe mich wirklich, das nicht zu tun und ich möchte auch nicht, dass mir weh getan wird und da ist für mich auch eine Grenze, das suche ich nicht beim Aikido und will ich nicht haben.“*

„Wenn mich jetzt einer angreift, kann ich durch Aikido besser damit umgehen. Es ist nur das aufnehmen und etwas damit machen. Das ist anders als früher, ... ich bin ... klein geworden oder bin gleich weggegangen. Jetzt versuche ich mal dazustehen und etwas zu machen. Andersrum: Wenn ich mit meinen Eltern Probleme habe, denke ich, ich muss nicht immer nur lieb sein. Ich kann auch selber mal angreifen. Und sagen, dass geht so nicht.“

-
- *Aikido ist ein Stück weit genauso bunt, wie das Leben sein kann.: „Was ich beim Aikido auch noch spannend finde und was es eigentlich sonst in keiner Sportart ...gibt, ist die Tatsache, dass man ja wirklich mit jedem, der Aikido macht, trainieren kann. Unabhängig davon, ob das ein Kind ist, eine Frau ist, ein alter Mensch ist, ja vielleicht auch bewegungseingeschränkt ist, weil das Prinzip im Aikido halt die Harmonisierung ist, man trifft sich auf einem Level, auf dem Beide sich bewegen können und das ist vielleicht auch etwas, was es einmalig macht. Und das ist einfach spannend. ... Ich begegne in dem Moment Menschen, denen ich vielleicht so sonst in meiner Alltäglichkeit so nah niemals begegnen würde, ja wo auch sonst gar keine Begegnung stattfinden würde, ...weil wir einfach gesellschaftlich eine andere Rolle haben und wo keine Begegnung stattfindet im Alltag, und das ist ... beim Aikido aufgehoben. ... Ich denk, das ist ... etwas, was das Aikido auch noch mal zusätzlich ... sehr bunt macht, nicht immer nur mit ein und dem Gleichen ...“*

4.2.3 Wohlbefinden und Gesundheit

Grundsätzlich wird dem Aikido von allen Interviewten einen großen Einfluss auf ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zugeschrieben: so ist es „ ... ein wesentlicher Teil, warum ich Aikido mache, weil ich mich nach den Übungen immer wohler fühle als vorher, das ist für mich ein wichtiger Indikator.“

„Gerade wenn ich vom Aikido komme, dann bin ich erholt, bin nicht erschöpft.... ich bekomme mehr Energie als ich dort geben muss, und als ich vorher gehabt habe.“

„Auch wenn man halt den ganzen Tag arbeitet, viel im Sitzen arbeitet und ... relativ erschlagen ist, dann ins Training gehen, ..., danach fühl` ich mich wieder fit, körperlich und geistig. Das finde ich auch so toll am Aikido, dass es einen wieder so aufbaut, obwohl man ja eigentlich denkt, es ist anstrengend, man macht viel, bewegt sich viel, müsste man ja eigentlich müde sein; ich fühl mich nach dem Training eigentlich fast nie müde, ich fühl mich da immer wieder wach.“

„Ich spüre sehr deutlich im Laufe der Woche, ob ich beim Training war oder nicht, also die rein gymnastische Seite, ... ich merke aber auch, dass ich achtsamer ... mit Sachen umgehe, oder lerne, ... wenn mir Sachen während des Trainings passieren. Wie jetzt z.B. meine Handgelenke: Zu sagen, ne Stopp, das tut mir nicht gut und das auch zu artikulieren. Das ist auch durchaus eine neue Erfahrung, auch meinen Körper und auch die gebrechlichen Seiten meines Körpers schneller wahrzunehmen und quasi es gar nicht so weit kommen zu lassen, sondern vorher zu sagen o.k. stopp das tut weh, also mich verbal abzugrenzen und mich zu schützen, eine Schützfunktion zu bekommen.“

„Natürlich wirkt Aikido harmonisierend auf mich, harmonisierend von Körper und Geist. Während der Arbeit (bin ich) sehr kopfgesteuert, ... eigentlich acht Stunden am Tag nur sitzen, so dass das Körperliche ... zu kurz kommt.... Aikido wirkt ... dann darauf sehr ausgleichend, weil dann diese Verspannungen sich auflösen und auch die

Verspannungen die man vielleicht im Kopf hat, weil das Alltägliche in dem Moment, wo man die Matte betritt, in Hintergrund (tritt), vernachlässigt wird. Es spielt keine Rolle mehr. ... Das ist einfach in der heutigen Zeit eine hohe Qualität, die es so eigentlich nur noch selten gibt.

Es ist so, dass der ganze Körper beansprucht, benutzt wird. Und das auf eine sehr harmonische und ausgleichende Weise. Weil die Bewegungen im Aikido immer fließend sind oder sein sollten und das wirkt, denke ich, auch verspannungs-lösend.“

Aikido ist für die jungen wie auch für die älteren Interviewten eine Möglichkeit, sich körperlich und geistig beweglich zu halten „Ich bin körperlich auch beweglicher geworden obwohl ich inzwischen ja älter geworden bin, ich bin nicht steifer geworden. Gerade diese Beweglichkeit ist für mich auch eine ganz wichtige Sache, das muss ich schon sagen. Dann aber auch durch die Kompliziertheit teilweise der Übungen sind auch die mentalen Fähigkeiten ... ein bisschen gesteigert.“

Ein verändertes Bewegungsverhalten und -erleben erfährt ein Aikidoka „ ... beim Treppensteigen, ... eigentlich eher, wenn ich Treppen runter lauf, ... beim Treppen runter gehen, dass das alles federnder ist, das ist ganz klar Wohlbefinden, finde ich, also wenn (man) eine Treppe runter stapft und alles irgendwie so zu Boden sackt oder wenn man einfach so etwas federnder laufen kann, ...“

Bei regelmäßigem Training über einen Zeitraum von mehreren Jahren können sich langfristige Wirkungen zeigen: „Damit Aikido gesundheitsfördernd ist, ist es wichtig, das regelmäßig zu machen. ... 2 x in der Woche ist notwendig ... über die Jahre Einfach auch gesund für die Psyche, weil man sich dadurch natürlich auch ausgeglichener fühlt. Ich glaube ... auch, wenn Aikido intensiv mit dem nötigen Ernst betrieben wird, dass es auch einen therapeutischen Moment hat. Weil es ... durch das ständige Wiederholen von harmonischen Bewegungsmustern entspannend wirkt und ... auch auf die Psyche einwirkt. Was sich ... aber vielleicht nicht so ganz konkret belegen lässt, das es plötzlich da einen Moment gibt, wo sich irgend etwas plötzlich löst, sondern es wird im Kleinen gearbeitet. ... (Dass man) über die Aikido-Bewegungen an Bereiche kommt, die man so im alltäglichen Leben nicht erreichen würde, aber vielleicht über eine... Therapieform, ..., wobei es da viel ... konkreter und vielleicht auch brutaler zu geht, irgend etwas auf den Punkt zu bringen, in der Therapie. Das die Therapie mehr mit, mal vorsichtig ausgedrückt, mit der Brechstange arbeitet und das Aikido einfach nur harmonisierend wirkt und den Körper und dem Geist genügend Zeit lässt, das, was bei dieser Harmonisierung, bei dem Freiwerden von Blockaden, geschieht, einfach abzubauen. Wobei das... unbewusst passiert. Ich denke mir, dass man sich häufig gar nicht darüber bewusst ist, was für psychische Problematiken über das Körperliche bearbeitet werden. ... Aikido ist ja keine ... Psychotechnik, um jemand psychisch zu helfen, sondern Aikido ist eine Kampfkunst und das ist etwas, was letztendlich einfach dabei abfällt. Und im Aikido ist es nicht wichtig, was, es muss nicht benannt werden, es ist letztlich ein Nebenprodukt.“

4.2.4 Erweiterung von Handlungsspielräumen im Alltag

„Es ist häufig so, ... dass es damit beginnt, dass ich in meinem Alltag häufiger kontrolliere, wie stehe ich da, also auf rein körperlicher Ebene. Fühle ich meine Füße, habe ich eine gute Basis. Mach ich dicht oder bin ich durchlässig , ... egal wo ich überall bin, dieser körperliche Check. Das andere, was ich ... merke, ist auch, ... wenn jemand von mir was will, ... dass ich nicht schnell und spontan sofort etwas zurückgebe, sondern bei manchen Dingen auch wirklich erst mal gucke, was will das Gegenüber eigentlich von mir, (ich bin) nicht sofort auf Abwehr. ... „

Insbesondere das Lernen von Achtsamkeit wirkt sich auf den Alltag aus: „... dass ich ... versuche, ... im Augenblick zu leben und da zu sehen was ... passiert und nicht immer in der Vergangenheit oder in der Zukunft, ... das ist ... schon so ein Schlüssel zum Leben, das ist total schwierig, natürlich klappt es nicht oft, aber ... es ist ja ein Weg, der sich auf jeden Fall auf den Alltag ganz stark auswirkt, weil ich viele Sachen, auch bei der Arbeit z.B. eher ertragen kann, wenn ich sage, ich mach das jetzt, das ist jetzt hier mein Leben so wie es gerade läuft und das möchte ich jetzt so erleben, wie es jetzt gerade ist.... Ich versuch es anzunehmen. Und lustigerweise gelingt mir das am meisten ... beim Aikido, da gehe ich hin und wenn ich dann da bin, dann nimmt mich das so ein, was ich da alles zu lernen habe und wie es dann mit dem Partner so läuft, dass ich da eigentlich alles andere so ausblenden kann, also alle Gedanken an später oder was war oder was will ich, das ist oft weg.“

Aikido kann bei der Lösung von Konflikten helfen: „... da hab ich versucht zu überlegen, wie kann ich dieses Prinzip in Konflikten anwenden, ich habe nicht immer Lösungen gefunden, aber es hat mir geholfen, ja, erst mal nachgiebiger zu werden. Nicht gleich zu gucken, was noch möglich ist, ohne mich gleich ganz selbst aufzugeben, aber es hat mich nicht ganz so hart werden lassen im Konflikt.... Ich kann schon sehr hart werden, mir gegenüber und anderen gegenüber, also richtig so, ... nichts geht mehr. Das habe ich dann versucht zu übertragen. Das fand ich gut , ... gedanklich ... beweglicher zu werden.“

„ ... was mich an dem Prinzip (vom Aikido) so fasziniert, eben diese Energie aufzunehmen, die kommt und sie umzuwandeln. Ist auch ein Punkt, wenn ich Energie aufnehme in mir oder das was von meinem Gegenüber kommt, komme ich automatisch in Kontakt a) mit mir selber und dann, wenn ich es weiter leite oder in Beziehung trete, natürlich auch in Kontakt mit der anderen Person. Da merke ich schon, ... wenn ich es jetzt übertrage auf mein anderes Leben, dass ich mehr Standfestigkeit, auch mehr Sicherheit habe, auch eine viel größere Gelassenheit. Im Prinzip Sachen von außen erst mal auf mich zukommen lassen zu können oder auch wenn mich persönlich jemand anspricht oder irgendwas ist, ja das anzunehmen und zu gucken, was ist es, was betrifft mich oder was kann ich davon abgeben., wiederholt sich. Also nicht, dass ich ...sage, ich habe damit nichts zu tun oder ich fühle mich angegriffen und einfach gegen schieße, sondern dass es ein sehr viel dynamischerer

Prozess geworden ist, wie ich eben mit anderen Menschen in Kontakt trete. ... Für mich wichtig sind die zwei Punkte Flexibilität und dynamischer Prozess...“

Aikido kann ganz spezifisch auf konkrete Situationen angewendet werden:

„Also es ist bei mir der Gedanke aufgekommen, dass ich dieses Jahr wieder eine Partnerschaft haben möchte und hab mir dann Wege überlegt und es ist eigentlich durch den Körperkontakt zustande gekommen. Hätte ich den nicht gehabt wäre ich da heute noch nicht. Ich bin jetzt an einem Punkt, wo ich Lust habe weiter zu gehen und nicht irgendwie die ganzen Hintertürchen aufzuhalten. Ich bin wirklich bereit zu einem Menschen ja zu sagen und das habe ich mich in meinem ganzen Leben nicht getraut, ich bin jetzt 47, ...“

„Wo ich es sehr, sehr deutlich merke und viel davon übernehmen kann, ist mein Klavierunterricht, weil das Prinzip das Gleiche ist., ... diese Basis zu spüren, die Füße zu spüren, bzw. bei uns den Sitz zu spüren, also den guten Sitz, damit die Gelenke frei sein können und die Energie frei fließen kann. Das ist etwas, was ich 1 zu 1 übertragen kann ...“

„ ... ich mach Musik, schon sehr lang, ... bin da sehr involviert drin, ... Ki fließen lassen. Beim Aikido ist es eine gute Erfahrung, dass in der Bewegung zu machen und in der Bewegung (et)was nicht abbrechen zu lassen, was ich dann gut ins Instrument ... mit rüber nehmen kann, weil es beim Instrument üben oder spielen oft halt nicht so viel Bewegung gibt. Aber das Gefühl von dem nicht abbrechenden Strom ... da angestrebt ist.“

Aikido kann Sicherheit geben:

„Was Aikido in meinem Alltag bedeutet, war ... ein fester Punkt im Alltag, Nicht, weil ich so ein unregelmäßiges Leben hatte, aber das hat mir in bestimmten schwierigen Phasen meines Lebens, z.B. als ich meine Diplomarbeit geschrieben habe, Sicherheit gegeben. Das war so ein Punkt, auf den ich mich gefreut habe einmal die Woche“

„ ... wenn man so lange Aikido macht wie ich, kann es auch zu so einer Säule im Leben (werden) ..., die einfach Halt gibt oder aus der man Energie gibt, die einem oder die mir wichtig ist und die ich auch nicht missen möchte. Es ist so, irgendjemand sagte mal, Aikido wäre eine legale Sucht, ... wobei das eigentlich rundherum positiv zu sehen ist.“

Durch das Aikido kann „ ... ein Gefühl für eine Bewegung, für eine Situation, für eine Atmosphäre, für alles (entwickelt werden) Ja das ich offen auf allen Ebenen (bin), offen einer Situation gegenüberstehe und ein Stück weit wird das beim Aikido bei jeder Übung bei jedem Angriff immer wieder neu geübt. Und je mehr ich mich öffnen kann, desto mehr nehme ich einfach wahr.“

4.2.5 Weitere Wirkungen

Spezifisch auf das Training bezogen berichtet ein Aikido-Ka, ihn interessiere vor allem der *„Kontakt in der Bewegung und die Präsenz. ... Das setzt natürlich voraus, dass beide sich wirklich auf eine x-beliebige Bewegung auch wirklich einlassen, d.h. 100% da sind und beide auf den Punkt ihre Kraft schicken oder auf den Punkt da sind. Und dann bekommt eine Bewegung, die von außen gesehen vielleicht nur 3/4 Sekunden geht, für die Beiden die sich in der Bewegung befinden ja eine ganz andere Zeitdimension, es hat den Anschein als ob man alle Zeit der Welt hat ... in diesem Moment der Bewegung, weil es auch ein Moment der Freiheit beinhaltet, weil es in dem Moment einfach sehr mühelos wird für Beide. Ich will nicht sagen, dass die Zeit still zu stehen scheint, aber das Zeitempfinden ist anders, also als ob Zeit sich verlangsamen würde. ...*

Und dann gibt es noch einen anderen Moment. ... eher jetzt genau das Gegenteil. Das tritt dann auf, wenn in einer Bewegung beide, der „Angreifer“ und „Verteidiger“ beide von der Bewegung überrascht werden, das jeder so eigentlich im Nachhinein, wenn die Bewegung vorbei ist, so sagt: huch, was war denn das. Das auch selbst der Verteidiger gar nicht genau weiß, was da gerade passiert ist, ja das eine Absichtslosigkeit darin war, dass kein Gedanke da war, ... wie bewege ich mich jetzt, sondern es passierte einfach. Aber das sind so Momente, die eigentlich sehr selten sind, und wo ich glaube, dass das auch so ein Ziel sein kann, diese Momente häufiger zu erleben, weil das vielleicht das „wahre“ Aikido ist, wenn etwas absichtslos geschieht.“

„... wichtig ist die Durchlässigkeit, das Wahrnehmen, aber nicht dran festhalten, sondern das Wahrnehmen und intuitiv bewegen. ... nicht darüber nachdenken, oh „der hat aber heute schlechte Laune oder der kommt aber jetzt wild auf mich zu. Es wahrnehmen, aber ohne mit den Gedanken daran zu verhaften....Ich nehme die Person, so wie sie da vor mir steht, mit allem wahr, nicht nur mit ihrer Körperlichkeit, sondern auch mit ihren Stimmungen oder mit ihrem Gehabe, mit ihrem Ausdruck, wie jemand auf mich zu kommt. Und darauf reagiere ich intuitiv.

... den Dualismus aufzuheben, das Individuelle aufzuheben, das passiert nur in dem Moment der Aikido-Bewegung, wo es gerade wichtig ist, damit das wirklich funktioniert, das ich nicht den anderen werfen will. Sobald der Wille dabei ist, funktioniert es nicht. Sondern es geht darum, eine Einheit zu schaffen und in der Einheit zu bewegen und darüber wird der andere dann zu Fall gebracht.“

Aikido kann viele Aspekte abdecken und dabei ist es dem Einzelnen überlassen, sich das herauszusuchen, „ ... was ich gerade nicht habe, z.B. im Moment habe ich in meinem Alltag keine Entwicklung also in meinem Arbeitsleben... . Im Moment benutze ich Aikido dazu. Da kann ich entwickeln, was mir gerade wirklich fehlt, und ich glaube, da sind einfach viele Möglichkeiten drin.“

5 Aikido in der Arbeit mit psychosomatisch Erkrankten

5.1 Der institutionelle Rahmen der Klinik und das Angebot Bewegungsmeditation

Die internistisch-psychosomatische Fachklinik, in der ich (Imma Schäfer-Brühne) arbeite, wird von einem privaten Träger geführt und liegt in einem ländlichen Umfeld. Sie hat ca. 200 Behandlungsplätze, die überwiegend von LVA-Patienten belegt werden. Die Therapie erfolgt nach einem Konzept, das sowohl tiefenpsychologisch fundierte, als auch verhaltenstherapeutisch ausgerichtete Gruppen umfasst. Ich bin angestellt als Diplomsportlehrerin und Bewegungstherapeutin und bin einerseits einem Stationsteam zugeordnet, das vorwiegend mit affektiv gestörten Patienten arbeitet. Andererseits biete ich innerhalb der Abteilung Sport- und Bewegungstherapie offene Gruppen an, die stationsübergreifend genutzt werden können.

Die Patienten werden aufgrund folgender Diagnosen behandelt: Depressionen unterschiedlichen Grades, Erschöpfungssyndrome, Angst- und Panikstörungen, Persönlichkeitsstörungen (abhängige Persönlichkeitsstruktur, Borderline-Syndrom, etc.), posttraumatische Belastungsstörungen, Essstörungen, Schmerzstörungen, somatoforme Störungen, Spielsucht.

Die Aufenthaltsdauer variiert zwischen drei und zwölf Wochen, selten bleiben Patienten länger.

Die individuelle Therapieplanung wird von den Patienten mit ihrer jeweiligen Bezugstherapeutin vorgenommen. Einerseits gibt es einen je nach Krankheitsbild festgelegten Wochenplan, dessen Angebote i.d.R. indiziert werden, andererseits kann dieser um weitere, freiwillige Angebote aus allen Bereichen (Psychotherapie, Gestaltungstherapie, Sport- und Bewegungstherapie) ergänzt werden.

Zwei der für diesen Zusammenhang relevanten Gruppen, die ich anbiete, sind die "Körpererfahrung - Selbsterfahrung" und die "Bewegungsmeditation". In der Gruppe Körpererfahrung - Selbsterfahrung arbeite ich im Sinne der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie prozessorientiert. Dort stehen bei entsprechender Stabilität, Gruppenkohäsion und Aufenthaltsdauer die erlebniszentrierte und konfliktzentrierte Arbeitsmodalität im Vordergrund. In diesen Stunden geht es hauptsächlich um das Bewusstmachen von Wahrnehmung, Verhalten, Bewerten, Kommunikation. Um den Ausdruck von Gedanken, Empfindungen und Gefühlen in Bezug auf sich selbst und auf andere. Die Patienten fühlen sich in diesen Stunden oft sehr herausgefordert,

da das therapeutische Setting, das interaktionell angelegte Konzept in Verbindung mit dem nonverbalen Medium, von ihnen als noch fremder erlebt wird als in den Gruppen, die verbal orientiert sind.

Die Bewegungsmeditation ist demgegenüber ein niedrigschwelliges Angebot, dessen Perspektive sich weniger auf pathologische Defizite richtet, als auf Ressourcen jeder und jedes Einzelnen.

Es bietet den Patienten eine Lernmöglichkeit und Übungsgelegenheit, viel Struktur und damit Orientierung. Den Rahmen der Stunden bilden die kleinen Achtsamkeitsrituale aus dem Aikido.

Inhalte sind:

- Aikidopezifische Gymnastik,
- Atemübungen sowie
- vorbereitende Übungen zum Rollen
- Bewegungsfolgen, wie z.B. das tai-sabaki ¹⁰ und
- kleine Kontaktübungen

Vertiefende Wahrnehmungsübungen, die kleinere Lernschritte erlauben, werden nach Bedarf eingebaut.

Förderlich für das Lernen ist auch das Ungewohnte des Stoffs: Gewohnte Bewegungsmuster sind häufig durch Elternhaus und Schule vorbelastet und unterliegen einem festgezurrten Werturteil (wie z.B. Gymnastik ist langweilig). Fremdartiges weckt eher die Neugierde, lässt wacher für den Inhalt sein.

Diese Voraussetzungen begünstigen, dass die Patienten für Bewegungsaufgaben, die sie in einem anderen Zusammenhang evtl. abgelehnt hätten, aufgeschlossen sein können: ich konnte beobachten, dass die Widerstände, den eigenen und den fremden Leib zu berühren, längst nicht so hoch sind, wie in den Stunden, in denen dies in einem anderen, problematisierenden Rahmen geschieht. Das Setting erleichtert offensichtlich, den Leib anders, unproblematischer, wahrzunehmen: als aktiv lernenden, beweglichen, spürenden, abgegrenzten, Anstrengung aushaltenden. Zugleich erleben sich die Patienten in der Rolle der Lernenden, der Übenden unter Übenden (s. auch Petzold "learning community").

Zum Teil arbeite ich mit den Patienten auch in anderen Gruppen oder einzeltherapeutisch zusammen. Besonders intensiv erlebe ich dabei diejenigen,

¹⁰ s. Glossar

die neben der Bewegungsmeditation auch noch an der zweimal wöchentlich stattfindenden Gruppe Körpererfahrung - Selbsterfahrung teilnehmen.

Bevor sich die Patienten für die Gruppe Bewegungsmeditation entscheiden, bekommen sie die Information,

- dass der Schwerpunkt der Gruppe auf dem Erlernen von Bewegungen und Bewegungsfolgen aus verschiedenen, ruhigen und dynamischen Bewegungskünsten liegt, wie z.B. dem Aikido;

- dass es darum geht, über die äußere Bewegung an der Entwicklung einer inneren Haltung zu arbeiten, die sich durch Achtsamkeit, Bewusstheit und Offenheit auszeichnet;

- und dass Vorkenntnisse oder Kondition keine Voraussetzungen sind, wohl aber die Bereitschaft, zu experimentieren und zu üben.

Zu Beginn der Gruppe erkläre ich ihnen, das meditative Moment liege darin, beim Beobachten einer Grenze - in Bezug auf ihre Konzentration, ihre Belastung, ihren Schmerz - die Bewegung nicht abubrechen, sondern dabei zu bleiben und sie fortzusetzen, indem sie sie anders als bisher dosieren. Oder, falls dies nicht möglich sei, die Bewegung zu beenden, sich für diese Unterbrechung jedoch bewusst zu entscheiden, und dabei mit ihrer Aufmerksamkeit bei sich zu bleiben. Eine weitere Möglichkeit sei auch, mit der Aufmerksamkeit zu pendeln zwischen erneutem Versuchen und einem ruhigen Innehalten. Die Reaktionen der meisten Patienten und ihre Arbeitshaltung lässt erkennen, dass sie wissen, worum es geht.

Die Zeit des Aufenthalts in der Klinik reicht natürlich nicht, die vielfältigen und komplexen Bewegungsabläufe des Aikido zu erlernen, es können aber wesentliche Elemente und Qualitäten dieser Art der Bewegungsmeditation erlebbar werden.

5.2 Psychosomatik und Zentrierungsarbeit

Im Zentrum der Aufmerksamkeit psychosomatisch Erkrankter steht meist das Symptom/Syndrom oder dessen Verleugnung. Häufig haben sie lange Strecken ihrer Lebenszeit damit verbracht, die organischen Ursachen dafür ausfindig zu machen und haben sich Hilfe durch den "richtigen" Arzt / das "richtige" Medikament / die "richtige" Behandlung erhofft. Unter Umständen haben sie auf diese Weise bereits eine Odyssee von Arztkonsultationen hinter sich und sind damit auf eine Symptomebene fixiert. Möglicherweise sind sie auch jahrelang über ihre Symptome hinweggegangen, haben sie ignoriert und mühsam das Bild derjenigen aufrechterhalten, die weiterhin leistungsfähig sind und funktionieren (s. auch Kapitel 2.2 zur Entfremdung des Leibes).

Entsprechend ihrer Diagnosen weisen die Patienten mehr oder weniger starke Defizite in ihrer leiblichen Wahrnehmung, ihrem Ausdrucksvermögen und ihrer Beziehungsgestaltung auf. Ihr Umgang mit den eigenen Gefühlen ist schwierig: sie werden von ihnen oft nicht wahrgenommen, nicht ernst genommen, weil sie von anderen, wichtigen Bezugspersonen nicht wahr genommen, nicht ernst genommen worden sind. Weil sie z.B. die Erfahrung gemacht haben, dass die Äußerung ihrer Bedürfnisse und Gefühle nicht erwünscht war, auf Ablehnung stieß oder Sanktionen hervorgerufen hat und sie daraufhin lernten, sie zu unterdrücken.

Unterdrückter Ausdruck, der nach innen verlagert werden muss, ist mit einer Vielzahl von physiologischen Stressreaktionen verbunden, z.B. im hormonellen System, im endokrinen System, im Muskelsystem. Können diese Spannungen langfristig nicht abgebaut werden, fügen sie dem Leib Schaden zu und führen so zu Somatisierungen (Heinl, H. in Petzold/Sieper, 1993). Nach Petzold gehen damit „Auf der körperlichen Ebene ... (der) Verlust von Sensitivität, Bewegungsfähigkeit, physischer Kraft und Geschmeidigkeit , ... auf der psychischen Ebene Realitätsverlust, Abspaltung von Emotionen und Phantasien, auf der sozialen Ebene Beziehungsstörungen, Kontaktarmut, ...“ (Petzold 1988, 62) einher .

Dies wird phänomenologisch sowohl am Verhalten der Patienten deutlich, als auch an ihrem leiblichen Ausdruck. Sie wirken in ihren Bewegungen z. T. marionettenhaft hölzern, in den Gesichtszügen eingefroren leidend oder kontrolliert dauerlächelnd. Möglicherweise laufen sie „wie aufgescheuchte Hühner“ durch die Klinik, widmen sich voller Aktionismus den Problemen der Mitpatienten, „tanzen“ dabei „auf mehreren Hochzeiten“, sind „außer sich“ in der Identifikation mit Leidensgenossen oder ziehen sich völlig zurück, sich auf ihrem Zimmer und in sich selbst „einigend“. Oder sie wirken „zappelig“ und nervös, fühlen sich von ihren Ambivalenzen „hin- und hergerissen“ oder lassen sich hängen wie ein „nasser Sack“, unschlüssig auf jemanden wartend, der die Verantwortung übernimmt und sagt, was richtig und was falsch, was gut und böse ist.

In der Klinik wird den Patienten nun eine für viele von ihnen ganz ungewohnte Perspektive eröffnet, die psycho-somatische. Sie werden angeleitet, die in ihren Leib hinein verdrängten Probleme zu erkennen und zu bearbeiten. Dazu ist es notwendig, ihre Muster der Somatisierung, das was Petzold als den „Kriegszustand“ mit dem Körper bezeichnet hat, zunächst einmal wahrzunehmen, um sie dann allmählich ablegen zu können (Petzold 1988, 53). Die Patienten tun sich oft schwer damit, ihre dysfunktionalen Verhaltensweisen als solche an-zu-erkennen. Schließlich hatten diese - über eine lange Zeitspanne hin - ihren Sinn. Mit ihnen haben sie emotionale Konflikte, komplizierte Beziehungsdynamiken und Krisen aushalten und regulieren

können. Letztlich haben diese dysfunktionalen Verhaltensweisen - nun in der "Verkleidung" des Symptoms mit Krankheitswert - zur Überweisung in die Klinik geführt. Dies ist immerhin eine Zäsur in ihrem meist schwer zu bewältigenden Alltag.

Im "sicheren Hafen" der Klinik, kommt es dann häufig vor, dass die bisher verdrängten und vernachlässigten Gefühle entdeckt und zunächst überbetont werden, wie z.B. bei vielen der Frauen auf der Mutter-Kind-Station. Sie haben oft sehr überzogene Ansprüche an ihre Rolle verinnerlicht, können sich häufig auf der Grundlage einer abhängigen Persönlichkeitsstruktur kaum abgrenzen, sie überfordern sich und erleben sich wenig in ihrer eigenen, über die ausschließliche Mutterrolle hinausgehenden, Identität. Im Zuge des Erschöpfungssyndroms, das sie entwickelt haben, kollabieren sie nun erst einmal: Sie meinen jetzt, alles würde sie überfordern, trauen sich nichts mehr zu, lassen sich, sich unbewussten Versorgungswünschen hingebend zunächst ganz "hängen". So können sie aber auch ihren Impulsen, ihrer Kraft, ihrem Tatendrang nicht auf die Spur kommen.

Werden sie nach ihren persönlichen Therapiezielen gefragt bleibt es oft bei Standardantworten wie „wieder gesund werden“ oder „wieder so wie früher werden“. Passend zur Symptomfixierung wissen sie zwar, was sie nicht (mehr) wollen, haben aber (noch) keine Vorstellung davon, was sie wollen und greifen auf Therapieflaskeln zurück, die sie nicht mit konkreten Inhalten füllen können. Diese blassen und blutleeren Ziele wie „ich muss an mir arbeiten“, „ich muss mich ändern“, „ich muss meine Kindheit aufarbeiten“ oder „ich muss Nein-sagen lernen“ haben erfahrungsgemäß kaum genügend Aufforderungscharakter, als dass sie zum konkreten Tun motivieren könnten ¹¹Auch das typische „müssen“ in den o.g. Formulierungen weist auf ihre Außenorientierung hin.

Im klinische Rahmen finden sich die Betroffenen nun einerseits in der Rolle des stationären Patienten wieder und zum eigentlichen Leiden selbst gesellen sich hier nicht selten noch zusätzliche Scham- und Schuldgefühle und ein Gefühl der Stigmatisierung ("wir hier drinnen - die da draußen"). Andererseits erleben sie in dieser Umgebung u.U. zum ersten Mal seit langer Zeit, dass sie nicht allein sind mit ihren Symptomen und ihren Problemen (vgl. vierter Weg der Heilung: Solidaritätserfahrung). Die Therapie ermöglicht ihnen, zu erfahren, wie es ist, wirklich im Mittelpunkt, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen: ernst genommen zu werden, danach gefragt zu werden, was ihren Symptomen zugrunde liegen könnte, was ihre Schwierigkeiten und Konflikte, ihre Wünsche und Bedürfnisse sind.

Hier finden sie Bedingungen vor, die es ihnen ermöglichen, sich auf sich selbst zu konzentrieren und sich dafür zu sensibilisieren, die Inkongruenzen von

¹¹ vgl. Annäherungsziele und Vermeidungsziele bei Storch, M. / Krause, F., 2002

Gefühl und Ausdruck, innerer Realität und Verhalten, von bewusstem Handeln und Aktionismus zu erkennen.

Als ein Baustein der Therapie kann die Gruppe Bewegungsmeditation diesen Prozess auf einer praktischen Ebene unterstützen, indem sie ein Erfahrungsfeld bietet, dessen Schwerpunkt auf der leiblichen Wahrnehmung liegt. Mit grundlegenden Übungen aus dem Aikido (siehe Praxisteil) kann die Wahrnehmung über das Wiederholen, das Innehalten und damit über die Schulung der Bewusstheit geschärft werden - was als Grundlage von Veränderung gelten kann -. Und es kann, über das Erleben alternativer Leiberfahrungen wie Lockerung, Weitung, Kraft, Wachheit, Entspannung, ermöglichen- mit sich selbst, im selbst Tun und Bewegen, und im gemeinsamen Tun und Bewegen - das eigene Wahrnehmungs- und Handlungsspektrum zu erweitern. Um solche Erfahrungen neurophysiologisch verankern zu können, spielt der Aspekt des Übens eine besondere Rolle .

Die ständige Wiederholung bestimmter Bewegungen dient zugleich der Wahrnehmungssensibilisierung und -differenzierung. Die Patienten können ihre Aufmerksamkeit z.B. auf die von ihnen empfundene Anstrengung und ihren Umgang damit richten. Sie werden dazu aufgefordert, sich bewusst zu machen, ob sie sich jeweils über- oder unterfordern, um dann zu versuchen, den schmalen Grat zwischen Verleugnung der Überforderung und deren Vermeidung zu finden. Sie können lernen, dies an ihren Reaktionen abzulesen, z.B. daran, ob sie die Zähne zusammenbeißen und damit verbissen durchhalten oder ob sie schnell aufgeben und aus der Bewegung aussteigen, oder sie mechanisch absolvieren. So können sie sich nicht nur im Bewegen üben, sondern zugleich in der Innen-Außen-Regulation; sie erfahren: obwohl wir hier alle das Gleiche tun, kann ich darauf achten, wie ich es tun will, was für mich gut ist. Damit üben sie sich darin, den Schwerpunkt zu sich zu legen.

So können Anspannung und gelöste Spannung, Anstrengung und Leichtigkeit, gelingender und misslingender Kontakt und deren Zwischenstufen bewusst unterschieden werden, spürbar und greifbar werden. Indem die Patienten lernen, diese Unterschiede bei sich wahrzunehmen, konzentrieren sie sich auf sich selbst, was als Beginn von Zentrierung aufgefasst werden kann.

5.3 Aikido in der Arbeit mit psychosomatisch Erkrankten unter Berücksichtigung therapeutischer Wirkfaktoren

Ausgewählte therapeutische Wirkfaktoren und Ergebnisse aus den Rückmeldungen von Patienten

Die im dritten Kapitel dargestellte psychosoziale Dimension des Aikido lässt sich auch in den 14 therapeutischen Wirkfaktoren der Integrativen Therapie (Petzold, 1993, 315 ff) wieder finden. Auf die Wirksamkeit des Aikido haben

Petzold und andere bereits früher hingewiesen (Petzold, 1988). Uns hat interessiert, inwiefern sie auch für unsere Erfahrungsfelder zutrifft und worin sich dies zeigt. Für den klinischen Rahmen haben wir hier vier dieser Wirkfaktoren ausgewählt, die unserer Erfahrung nach besonders zum Tragen kommen.

5.3.1 Förderung von leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation und psycho-physischer Entspannung

Leibliche Bewusstheit, Selbstregulation und psycho-physische Entspannung sind aufs Engste miteinander verbunden.

Der Organismus weist normalerweise auf das hin, was er jeweils braucht . Körper-Signale machen auf basale Bedürfnisse wie Hunger und Durst, Müdigkeit/Erschöpfung, Sehnsucht nach Nähe, nach Sexualität aufmerksam. Angst- und Schmerzsignale sind notwendige Regulatoren, deren Wahrnehmung lebenserhaltende Funktionen haben können.

Und auch der Wunsch nach Anregung, Ausdruck, Kontakt, Austausch, Alleinsein, geistiger Auseinandersetzung, Herausforderung kann als Bedürfnis angesehen werden - im weitesten Sinne also der Hunger nach Weiterentwicklung und Selbstverwirklichung. Dessen Sättigung hat erfahrungsgemäß wesentlichen Anteil an Wohlbefinden, Alltags- und Lebenszufriedenheit und damit Gesundheit.

Selbst-Bewusstsein in einem grundlegenden Sinne (wieder) zu entwickeln - die Wahrnehmung, die Sinne für die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen zu schärfen, ist Voraussetzung und Grundlage für deren Umsetzung.

„Awareness“ und „consciousness“ gegenüber leiblichen Regungen und Empfindungen, die sich in Gefühlen entfalten und leiblich-konkret zeigen können ... wo immer dies möglich ist, müssen als gesundheitsfördernde und krankheitsvermindernde Faktoren gesehen werden. Bei vielen unserer Patienten finden wir eine Anästhesierung des perzeptiven Leibes (Petzold 1993), was in der Regel auch mit einer Inhibierung des expressiven Leibes verbunden ist, mit Verspannungen und Verkrampfungen. Damit sind die Möglichkeiten der körperlichen Selbstregulation - auf Spannung folgt Entspannung, auf Wachheit Müdigkeit, auf Bewegtheit Ruhe, auf Hunger Sättigung usw. - blockiert, und es können sich dysfunktionale Regulationen und Kompensationen (Verspannungsmuster, Bluthochdruck aber auch Hypotonie und Antriebslosigkeit) ausbilden (Traue 1989), funktionale Störungen bis zur psychosomatischen Erkrankung und zu organpathologischen Befunden. Förderung von Leibbewusstheit und Regulationshilfen - oder im bimodalen Vorgehen - Förderung eines bewegungsaktiven Lebensstils (Petzold 1985), sind hier wesentliche therapeutische Maßnahmen.“ (Petzold, H., 1993)

Ziel der Gruppe Bewegungsmeditation ist es, einerseits für leibliche Regungen zu sensibilisieren und erlebbar werden zu lassen, wie sich Bewegungsaktivität auf das eigene Befinden auswirkt. Und andererseits, dazu anzuregen, mit den eigenen Grenzen zu experimentieren und damit weitere Erfahrungen in der Selbstregulation zu sammeln. Psycho-physische Entspannung wird hier nicht in erster Linie über das zur-Ruhe-kommen angestrebt, wie in klassischen Entspannungsverfahren, sondern über z.T. herausfordernd dynamische Bewegungsaufgaben oder auch Partneraufgaben, die ein hohes Maß an Konzentration erfordern.

So beliebt das Angebot an klassischen Entspannungsverfahren, wie z.B. dem Autogenen Training oder verschiedenen Formen der Tiefenentspannung bei vielen ist, gibt es doch auch immer wieder Patienten, die diese Methoden nicht für sich nutzen können und diesen Umstand sogar als zusätzliches persönliches Defizit verbuchen.

Sie haben große Schwierigkeiten damit, über körperliche Ruhe zur Entspannung zu finden. Es fällt Ihnen schwer, die Augen zu schließen, ruhig liegen zu bleiben und sich auf ihren Körper einzustellen, in ihn hineinzuhorchen. Bei dem Versuch, sich auf die Ruhe einzustellen, spüren sie um so mehr ihre Unruhe, ihre Ängste, ihre Unsicherheiten, und die damit verbundenen Leibsensationen wie unter einer Lupe. Verspannungen, Druck, Enge, Hitze oder Kälte, Zittern, Herzschlag, Atemnot oder Schmerzen können unter diesen Umständen als beängstigend, ja als bedrohlich wahrgenommen werden. Das Gegenteil des gewünschten Zustands tritt ein: sie verspannen sich zunehmend und ihre Aufmerksamkeit ist gebunden an die von ihnen empfundenen Negativphänomene. Oder ihr Grübeln, von dem sie hofften, Abstand zu bekommen breitet sich nun erst recht aus. Andere Patienten wiederum neigen dazu, in den klassischen Entspannungsverfahren einzuschlafen. Damit verpassen sie das eigentliche Ziel, nämlich den schmalen - und für die Entspannung so wirkungsvollen - Grat zwischen Wachen und Schlafen zu nutzen.

Beiderlei Patienten haben mir nach der Teilnahme an den Stunden der Gruppe Bewegungsmeditation zurückgemeldet, dass sie sich endlich hätten entspannen können. Exemplarisch hier die Rückmeldung einer Patientin, die mit der Diagnose Multiple Sklerose in die Klinik kam und unter multiplen Schmerzempfindungen und depressiven Episoden litt:

„Das ist eine ideale Art der Entspannung für mich, nicht zu ruhig und nicht zu schnell, so dynamisch. Das möchte ich gerne zu Hause weitermachen.“ Die Verbindung von Aufmerksamkeitslenkung und dynamischer Bewegung, die hohe Konzentration und das Bewusstmachen des eigenen Atems habe es ihr

ermöglicht „ganz bei der Sache“ zu sein und angenehme, positive Zustände des Leibes zu empfinden.

Diese Patientin konnte Bewegung in diesem Kontext als Weg zur Selbstregulation erfahren. Kürzere Momente des Innehaltens bieten unserer Erfahrung nach bereits eine ausreichende Grundlage, um leibliche Bewusstheit entwickeln zu können. Zum Vorgehen in der Stunde halten wir es daher für entscheidend, den Patienten(oder Teilnehmenden) immer wieder nahe zu legen, auf evtl. Zeichen von Erschöpfung zu achten und sich ggf. zu erlauben, eine Pause zu machen

5.3.2 Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen

Die Patienten erfahren sich in der Gruppe Bewegungsmeditation im Üben strukturierter Übungen und Bewegungsfolgen aus dem Aikido, die ihnen meist unbekannt sind. Als überwiegende Reaktion darauf konnte ich ein waches Interesse beobachten.

Das Lernangebot ist konkret an kleinen Schritten orientiert, die unmittelbar umgesetzt werden können. Fortschritte sind im wahrsten Sinne des Wortes leibhaftig zu machen und damit für viele oft leichter zu überprüfen und zu erkennen als in ausschließlich verbal orientierten klinischen Angeboten.

Als wesentlich formuliere ich in den Stunden, dass es darum geht, in Bewegung zu bleiben, d.h. anstatt aufzugeben, zu üben, wieder in die Bewegung einzusteigen und damit im Wortsinn, immer wieder einen nächsten Schritt zu tun.

Nach mehreren Stunden, in denen wir einen Grundschrift des Aikido, das tai sabaki, übten, meldete eine Patientin, die mit der Diagnose Erschöpfungssyndrom in die Klinik kam, zurück, am wichtigsten sei für sie gewesen, die Erlaubnis zu haben, innezuhalten und immer wieder einzusteigen. Sie habe „probiert, nur den ersten Schritt“ zu tun und habe ihn solange wiederholt, bis die anderen Schritte „wie von selbst“ dazu gekommen wären. In einer späteren, bewegungstherapeutischen Gruppenstunde, dem „Miteinander tanzen“, hätte sie an diese Erfahrung anknüpfen können: als es um die Aufgabe gegangen sei, zwischen dem für-sich-allein-tanzen und dem Kontakt-mit-jemandem-aufnehmen abzuwechseln, und sie sich nicht sicher gewesen sei, was für sie gerade stimmig sei, wäre sie erst einmal beim für-sich-allein-tanzen geblieben. Da es ihr erfahrungsgemäß sehr schwer fiel, sich nicht am Außen zu orientieren, war sie stolz auf diesen Erfolg.

Die Patientinnen erleben sich beim Üben der aikidopezifischen Bewegungen meiner Beobachtung nach eher in der Rolle einer Lernenden als in der einer Patientin. Sie machen die Erfahrung: ich bin nicht nur Erleidende, die versorgt

wird, sondern ich bin Lernende, Eine, die etwas will. Das Angebot impliziert, dass sie in der Lage sind, dazu zu lernen; dies wird ihnen durch das Setting der Bewegungsmeditation zugemutet und zugetraut. Das Angebot betont damit weniger die defizitären Aspekte als vielmehr die Entwicklungsmöglichkeit, die Progression. Neues zu erlernen ist zudem meist leichter als Umlernen von schon Bekanntem, was den Lernprozess erleichtert und die Motivation erhöht.

Ich habe schon oft die Erfahrung gemacht, dass nach den Stunden Patienten zu mir kamen, um mich danach zu fragen, ob ich weitere Informationen oder Adressen hätte, damit sie ihr Üben fortsetzen könnten: ihr Interesse ist offensichtlich geweckt worden und ihre Fragen deuten darauf hin, dass sie darüber hinaus ein Beibehalten des Gelernten anstreben. Gelingt es ihnen, im Alltag an diese positiven Erfahrungen des Klinikaufenthalts anzuknüpfen, können sie die erworbenen Lernerfahrungen ausbauen und langfristig in die eigene Person integrieren.

5.3.3 Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens

Bewegung fördert ein prägnantes Selbst- und Identitätserleben. Über ein Bewegungsangebot, das Patienten mit Herausforderungen in kleinen Schritten entgegenkommt und Raum für ein je individuelles Lerntempo bietet, können sie allmählich „... zu einer Wiederaneignung ihrer Leiblichkeit gelangen“ (Petzold 1988, 53), da die „... Bildung von Identität ... wie alle Selbst-Funktionen an Verkörperung gebunden (ist).“ (Rahm et al., 1993, 151): denn durch gerichtete Bewegung wird Intention in Tun übersetzt.

„Im Hintergrund jeder somatopsychischen bzw. psychosomatischen „Erkrankung“ stehen leiblich konkrete Widerfahrnisse, Geschichten der Beschädigung oder des Mangels, die als in leiblicher Konkretetheit durchlittene Szenen gesehen werden müssen“ (Orth, 1/94, 8). Ungünstige Entwicklungsbedingungen mögen dazu beigetragen haben, dass ein nicht hinreichend stabiles Selbstbild aufgebaut werden konnte. Werden Menschen mit solch einem schwachen Selbstwert zudem psychosomatisch krank, sehen sie sich häufig als Opfer. Hat sich die Krankheit chronifiziert, kann sich bei den Betroffenen das Selbstbild eines passiv erleidenden Menschen verfestigen.

Die Klinik bietet nun solchen Patienten einerseits einen festen Rahmen, der Sicherheit und Halt gibt. Zugleich befinden sie sich aber auch in einer abhängigen Position innerhalb einer tendenziell totalen Institution, in der sie nur höchst beschränkt Einfluss ausüben können. „Da sich Identität aus dem Leib-Selbst durch die Aktivität des Ich konstituiert, ...“ (Petzold 1988) ist es in diesem Kontext um so wichtiger, Gestaltungsmöglichkeiten zu schaffen, die es ihnen erlauben, sich in ihrer Selbstwirksamkeit, ihren Potentialen und Stärken zu erleben, so dass sie sich nicht nur als Erduldende (lat. patients - erdulnd,

leidend) erleben, sondern sich durch selbstbestimmtes Handeln in ihrer Identität selbstwirksam erfahren. Dazu sind alternative Leiberfahrungen nötig und möglich: solche finden sich im klinischen Setting vor allem in den nicht auf Sprache beschränkten Therapieangeboten wie z.B. der Musiktherapie, der Kunsttherapie und der Sport- und Bewegungstherapie. Sie bieten den Patienten Raum, das je Eigene sinnlich zu erleben, indem sie eingeladen werden zu sensomotorischem Handeln und Expression. So kommen alte, oft vergessene Fertigkeiten und Fähigkeiten wieder zum Vorschein, oder neue Interessen und Leidenschaften werden entdeckt, vielleicht mit anderen geteilt.

Bei einem Patienten mit der Diagnose einer mittelgradig depressiven Episode, der sich sozialen Kontakten weitgehend entzogen hatte, konnte ich beobachten, dass er im Anschluss an die Bewegungsmeditation begann, Karateübungen, die er von früher kannte, vorsichtig wieder auszuprobieren. Dabei wirkte er wach und dynamisch und andere schauten sofort interessiert zu. Er konnte alte Kräfte wieder aufleben lassen, hatte stärkende Erfahrungen gefunden und ein Anknüpfungspunkt, ein Thema für harm-losen Kontakt war entstanden.

Erfahrungen dieser Art tragen dazu bei, dass das Selbstbild der Patienten nicht mehr darauf reduziert bleibt, dass sie sich als in gewisser Weise gescheitert erleben und ihre Hilflosigkeit im Vordergrund stehen. In den Hintergrund geratene und überlagerte Möglichkeiten können wiederentdeckt, neue hinzugewonnen werden.

In der Bewegungsmeditation geht es nicht vorrangig um das Können und Beherrschen komplexer Bewegungen. Vielmehr wird angeknüpft an elementare Leiberfahrungen, die Vergessenes wecken können und die das Selbst- und Identitätserleben stärken.

Ein Schlüsselerlebnis war dabei für mich, den Patienten und Patientinnen bei den Vorübungen zum Rollen zuzuschauen. Wenn dabei zunächst das Kullern¹² geübt wird beobachte ich immer wieder, wie viel Lebendigkeit entsteht: erstaunte, freundliche Gesichter, Lachen. Das zunehmend mühelose Spiel mit dem Gleichgewicht wirkt spielerisch und entspannt. Im sonst eher stillen Rahmen hat regressives Albernsein hier seinen Platz; Eifer und Konzentration leiden nicht darunter.

Wir haben durch diese erwartbaren Beobachtungen guten Grund zu der Annahme, dass das Kullern und Rollen im wahrsten Sinne des Wortes rückenstärkend wirkt. Leiblich kann erlebt werden:

¹² s. Kap.6: aus dem Sitzen heraus den Rücken zu runden, das Gewicht nach hinten zu verlagern, sich zurückrollen lassen und durch den eigenen Schwung, die eigene Schwerkraft wieder zur Ausgangsposition zurück zu kommen.

- das eigene Rückgrat, das sonst so selten wahrgenommen wird, da es auf der Rückseite, hinter uns, liegt. Im Kontakt mit der Matte / dem Boden wird es in seinen Dimensionen, seiner Stabilität und Flexibilität spürbar

- durch eine ganz kleine, von außen kaum wahrnehmbare, aber bewusste Verlagerung des Schwerpunkts entsteht ohne Anstrengung eine große Bewegung

- die Verbindung von Einzelnem zur Wahrnehmung des Körpers als Ganzem; das Verbundensein von Becken, Rücken, Nacken und Kopf. In den nächsten Stadien des Übens geht es jeweils darum, vom Rollen zum auf-gerichteten Sitzen, zum auf-gerichteten Kniestand und schließlich zum aufrechten Stand zu kommen. Dabei werden Arme und Hände miteinbezogen und natürlich der die Bewegungsrichtung einleitende Blick bewusst gemacht. Dieses sinnlich besonders prägnant zu erlebende Spannungsfeld zwischen der kleinen, 'regressiven' Rollbewegung, in der der Schwerkraft nachgegeben wird, und dem 'progressiven' Sich-aufrichten, den-eigenen-Stand-einnehmen, handlungsfähig und reagierbereit sein, ist beobachtbar mit besonderem Genuss verbunden.

An Mimik und Bewegungsdynamik ist abzulesen, atmosphärisch ist zu spüren, dass Bewegungsfreude entstanden ist, lustvolle Körperbeherrschung. Die Patienten bedauern, wenn wir einmal nicht zum Rollen gekommen sind und fragen in der nächsten Stunde danach.

5.3.4 Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit

Solche „korrigierende leibliche Erfahrungen“ (Petzold in Orth, 1/94, 15) können auch in Kontakten und Begegnungen gewonnen werden.

Wie in den Kapiteln 3 und 4 dargestellt, ist Aikido ständiges Kontakt aufnehmen. Auch in der Bewegungsmeditation kommt diesem Moment besondere Bedeutung zu. Im klinischen Rahmen ist dabei besonders zu berücksichtigen, dass „... Kontakterfahrungen ... mitgestaltet sind durch frühere positive, negative und defizitäre Erfahrungen (, die) den Boden für dysfunktionale Abwehrmechanismen, für Projektionen und für Übertragungen (bilden), die meistens unbewusst bleiben und die Beziehung zu anderen Menschen stören ...“ (hausmann/Neddermeyer 1996, 310). Vielen Patientinnen und Patienten, deren Beziehungserfahrungen durch Unter- oder Überstimulierung bestimmt waren, fällt es dementsprechend schwer, Kontakt zu anderen aufzunehmen und zu gestalten.

Für den Umgang mit Kontakt in den Stunden der Bewegungsmeditation ist bezeichnend, dass die Beziehung nicht im Vordergrund steht. Der Focus liegt

zunächst auf Bewegung und Form, in der die Patienten sich üben. Beispiele dafür sind:

- auf jemanden zugehen,
- zufassen
- sich selbst und einen anderen in die eigenen Hände nehmen
- sich selbst und einen anderen mittels der eigenen Entscheidung und der eigenen Kraft, aber auf eine vorgegebene Weise, bewegen
- zu einem gemeinsamen Bewegen zu finden
- die Rollen zu tauschen

So kann das Gegenüber in seiner jeweiligen Andersartigkeit kennen gelernt werden; es werden Differenzierungserfahrungen gesammelt. Anhand konkreter visueller, haptischer und sensomotorischer Rückmeldungen, die Aufschluss geben über die Haut, die Körpertemperatur, die Knöchernheit oder Weichheit der Gliedmaßen, die Festigkeit des Griffs, den Einsatz der Kraft, die Sensibilität, die Anpassungsfähigkeit, die Eindeutigkeit der angegebenen Bewegungsrichtung, die Impulsivität oder Bedächtigkeit etc..

Auch wenn hier zunächst das Äußere der Bewegung und der Kontaktaufnahme im Vordergrund zu stehen scheint, ist die Wahrnehmung der Beziehungsqualität gewollte Nebenfolge dieser Übungen. Jede Regulierung der eigenen Bedürfnisse und auch die von Nähe und Distanz ist eine leibliche. „Da Identität aber ein Ergebnis intersubjektiver Prozesse ist, ist sie intersubjektiv - und damit auch im Rahmen von Therapie - zu beeinflussen.“ (Rahm 1993, 151)

Einer Patientin mit einer komplexen Traumatisierung fiel es sehr schwer, ihre Arme vom Rumpf wegzubewegen. Sie erlebte dies als extrem verunsichernd und hielt sich deshalb zunächst aus allen Partneraufgaben heraus, setzte sich an den Rand. Sie gehörte zu denjenigen, die vom Kullern und Rollen besonders zu profitieren schienen; nach eigener Aussage machte es ihr „sogar Spaß“. Nach einigen Stunden traute sie sich mehr und mehr zu und sie konnte ihr Misstrauen und ihre Ängste so weit abbauen, dass sie sich schließlich an Partnerübungen beteiligte.

Das gemeinsame Üben geschieht also über konkrete Handlungen, die meist nicht aufgeladen sind mit eventuell einschränkender biographischer Bedeutung. Erleichternd wirkt hier der durch Regeln gesicherte Rahmen*, der die Aufgaben klar beschreibt und beschränkt und damit Eindeutigkeit herstellt. So können die Beteiligten „zugewandte Zwischenleiblichkeit“, ein „... unbefangenes leiblich-konkretes Miteinander“ (Orth, 1/94, 19) erleben. Verunsicherung wird mit aktiv aufgesuchter Vergewisserung begegnet und damit kann sich allmählich mehr

Selbstverständlichkeit und Sicherheit in der Aufnahme und Gestaltung von Kontakt entwickeln.¹³

¹³ In der Arbeit mit Stöcken ergibt sich ein Focus, der im Aikidotraining vielleicht nicht diese Bedeutung hat: der Stock kann aufgefasst werden als ein Instrument, dass Distanz schafft und sichert. Der Abstand zum anderen wird durch den Stock klar definiert; der sichere Abstand wird gewahrt.

6 Praxis

6.1 Die Praxis des Aikido

Die Praxis des Aikido ist ein äußerst komplexes Bewegungsgeschehen und am besten im praktischen Tun zu erfahren. Dabei ist das Symbol der Spirale das führende Leitmotiv jeder Bewegung, jeder Technik. Bewegungstechnisch ist die Spiralbewegung nicht der direkte Weg von einem Punkt zum anderen, sie ermöglicht vielmehr das Auf- und Mitnehmen von Energie / Kraft und ermöglicht dadurch überhaupt den Anfang von weiteren Bewegungsabläufen. Der Weg der Spirale ist aus dieser Sicht häufig harmonischer, dynamischer und effektiver, als ein direkter Weg.

Die Arbeit an den psychosozialen Aspekten des Aikido und den sich daraus ergebenden Bewegungsqualitäten wird im Aikido über die ritualisierten Techniken hinaus,¹⁴ durch spezifische Gymnastik- und Atemübungen unterstützt. Das Besondere daran ist, dass beide Körperseiten, rechts und links, immer gleichermaßen geübt werden.

6.2 Exemplarische Basisübungen

Im Folgenden haben wir Übungen zusammengestellt, die wichtige Elemente des Aikido verdeutlichen, so wie wir sie im dritten Kapitel beschrieben haben.

Um einen Eindruck der Stundeninhalte sowohl des Aikido im allgemeinen als auch der Bewegungsmeditation im besonderen zu vermitteln, werden wir im Folgenden wichtige Bausteine anhand von Beispielen vorstellen. Die Überschriften dienen dabei der Orientierung; viele Übungen enthalten mehrere der unten angeführten Aspekte. Die Inhalte eines klassischen Aikidotrainings gehen natürlich weit darüber hinaus.

1. Arbeit an der Bewusstheit - awareness -

Besonders am Beginn und Ende jeder Stunde wird im ruhigen Sitzen oder Knien mit aufgerichtetem Rückgrat der Atem beobachtet, indem der Wahrnehmung ein verbaler Leitfaden als Geländer angeboten wird. Anhand dessen können sich die Übenden orientieren und versuchen, zu Momenten der Ruhe zu finden.

¹⁴ detaillierte Informationen sind in zahlreichen Aikido-Fachbüchern nachzulesen

2. Haptische Erfahrungen: Sensibilisieren für die Körpermitte, die Verbindung von Becken und Beinen und den Stand

Das Kreuzbein und die seitliche und vordere Beckenregion/Unterbauch werden beklopft.

Die Hände, die seitlich auf jeweils einem Beckenkamm liegen streichen nach vorne um die eigene Taillen- und Beckenregion (die rechte Hand streicht zur linken Körperseite, die linke zur rechten, an der Bauchnabelregion treffen sich die Hände in der zurückstreichenden Bewegung wieder und wandern von den Beckenkämmen wieder weiter nach hinten zum Rücken.

Das Kreuzbein wird mit den Handkanten der Daumenseite gerieben, dies geht in ein Ausstreichen der Rückseite der Beine und Füße über und von dort aus an den Vorderseite der Beine wieder nach oben zum Beckengürtel, wo die Bewegung mit einem umkreisenden Streichen der Hüftknochen endet.

3. Verdeutlichen durch Imaginationen

Sensibilisieren für die Ausrichtung des Beckens

Im aufrechten Sitzen auf einem Hocker wird das Bild des Beckens als Wasserschale imaginiert; dabei dienen die Sitzbeinhöcker, als tiefster Bereich der Schale, als Orientierungspunkte: wenn die Schale nach vorn gekippt wird verlagert sich der Druck auf den Sitzbeinhöckern nach vorn (es entsteht ein „Hohlkreuz), läuft Wasser über den vorderen Beckenrand hinaus (aus dem Bauch); wenn die Schale nach hinten gekippt wird, verlagert sich der Druck nach hinten, läuft Wasser über den hinteren Rand hinaus (aus dem Rücken).

“Wackeldackel“

Um für Verbindungen (innerhalb des Leibes) zu sensibilisieren: In hüftbreitem Stand aufgerichtet geht die Bewegung von den Knien aus, die leicht wippen und damit den ganzen Körper zum Wippen bringen: vor allem soll darauf geachtet werden, dass Schulter- und Nackenmuskulatur nicht angespannt werden, so dass der Kopf mitwippen kann, wie eben beim- wieder in Mode gekommenen - Wackeldackel auf der hinteren Ablage eines Autos.

4. Sensibilisieren für den Körperschwerpunkt/ Experimente mit dem Gleichgewicht

Pendeln

Die Mitte in Bezug auf den eigenen Stand finden, indem das Körpergewicht im Stehen zunächst von rechts nach links und umgekehrt verlagert wird und auf die Rückkoppelung dieser Bewegung im Kontakt der Fußsohlen zum Boden aufmerksam gemacht wird.

Kreisen und spiralisches Kreisen

Dann, nach demselben Prinzip, wie beim Pendeln, den Körper über den Fußsohlen kreisen lassen, sich vorstellen, dass dieses "Lot" keinen neuen Schwung bekommt und das Kreisen dadurch zu einem spiralisches Kreisen wird, das sich dem Mittelpunkt immer mehr annähert, bis es in der Mitte zur Ruhe kommt.

Gehen und Laufen

Auch beim Gehen und Laufen kann mit der Verlagerung des Schwerpunkts experimentiert werden. Dabei kann deutlich werden: es ist in erster Linie der Schwerpunkt, der den früheren Standpunkt verlassen muss, um zu einem nächsten zu kommen; es sind nicht die Beine, von denen das Fortschreiten seinen Anfang nimmt. Sie sind im Becken "aufgehängt", können aus dieser Aufhängung heraus pendeln und folgen der Bewegung des Körperzentrums. (Luijpers, Nagiller 2001).

Mit einer Partnerin

Zwei Partnerinnen experimentieren mit labiler und stabiler Standfläche: sie probieren miteinander aus, sich aus dem Gleichgewicht zu bringen: zunächst stellt die Eine sich mit geschlossenen Füßen, also einem kleinen Standpunkt hin, die Andere probiert sie durch leichtes Anstupsen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Danach probieren sie das gleiche mit einer großen Standfläche der Füße. Die Aufmerksamkeit wird dabei auch auf die Rolle der Kniegelenke gelenkt.

Mit der ganzen Gruppe

Die Gruppe steht im Kreis und alle legen ihre Handflächen seitlich in Schulterhöhe aneinander, so dass die Fingerspitzen nach oben zeigen. Dann verlagern alle ihr Körpergewicht auf ein Bein und versuchen so im Einbeinstand zu einem stabilen Stand zu finden, um danach durch leichten Druck der Handflächen zu versuchen, die Partnerinnen rechts und links aus dem Gleichgewicht zu bringen.

5. Sensibilisieren für den Atem (die tiefe Bauchatmung) und dessen Verbindung zum Körperzentrum

Öffnende Atemübung

Die Hände werden vor der Körpermitte mit dem Handrücken aneinander und von dort nach oben über den Kopf und weiter nach außen geführt, so dass die Arme am Ende dieser Bewegung weit nach oben geöffnet sind. Während dieser ganzen Bewegungssequenz erfolgt die Einatmung. Anschließend werden die Hände gedreht und mit den Handflächen nach unten zum Boden hin geführt, dabei erfolgt die Ausatmung.

Atemübung mit imaginärem Ball

Ein imaginärer Ball wird mit den Händen vor dem Zentrum gehalten. Mit der Einatmung weitet er sich wie beim Aufpumpen, mit der Aus-Atmung zieht er sich wieder etwas zusammen. Die Bewegungen der Hände und Arme folgen diesem Bild. Nach einer Weile dieses Gefühl nach innen nehmen und sich den Ball im Körper-Zentrum vorstellen.

Ermutigen zu lautem Ausatmen

Ermutigen zum begleitenden Einsatz der Stimme

6. Arbeit an der Differenzierung von Spannungszuständen

Sensibilisieren für den Boden als tragenden Grund, für die Wahrnehmung, sich von ihm tragen lassen zu können, auf ihm zu ruhen

Zu zweit: eine Partnerin gibt der anderen einen Druckimpuls z.B. am Arm/Handgelenk. Die Andere versucht entspannt zu bleiben, nimmt den Impuls auf ohne selbst aktiv zu werden und lässt den Arm so lange pendeln, bis dessen Bewegung kleiner wird und er schließlich wieder zur Ruhe kommt (sie bleibt passiv).

Im zweiten Schritt baut sie ein wenig mehr Spannung auf, nimmt den Impuls wieder auf, entscheidet aber, ab wann sie selbst die Bewegung des Arms aktiv übernimmt und evt. verändert.

In einem dritten Schritt reagiert sie auf den Impuls mit einer Anspannung und setzt einen eigenen Bewegungsimpuls entgegen, wehrt damit den Impuls ab.

7. Aikidopezifische Grundschrirte

Irimi: aus einer Schrittstellung heraus wird der hintere Fuß nach vorne gesetzt, ein Vorwärtsschritt entsteht.

Tenkan: aus einer Schrittstellung heraus wird der hintere Fuß im Halbkreis nach hinten gedreht, so dass eine Drehung um 180° erfolgt

Tai-Sabaki ist eine Abfolge von *irimi und tenkan*; mit diesen zwei gleitenden Schritten bewegt der Übende sich aus der Angriffslinie heraus. Dabei wird der hintere Fuß zuerst nach vorne gesetzt, dann wird der Körper durch den Schritt nach hinten (*tenkan*) in die andere Richtung (um 180°) gedreht. Das Üben dieser Grundschritte dient dazu, den Leib immer einheitlicher und fließender unabhängig von anderen Störfaktoren bewegen zu können.

Tai-Sabaki zu zweit: Beide Übende stehen sich gegenüber. Die vordere Hand ist in Verlängerung des Arms gestreckt nach vorne gerichtet, die Handrücken beider Übenden berühren sich. Indem nun beide gleichzeitig den *Tai-Sabaki* ausführen, wechseln sie gleichzeitig auch ihre Hände, d. h. standen sie anfangs mit dem rechten Fuß vorne, war auch die Kontakthand die rechte. Nach der Ausführung eines *Tai-Sabaki* stehen sie beide mit dem linken Fuß vorne, die Kontakthand ist nun die linke.

In der Weiterführung dieser Übung kann sich eine Technik (z.B. *Irimi-nage*) anschließen.

8. Das Rollen (einfache Fallschule)

Kullern:

Die leichteste Vorübung für die klassischen Rollen im Aikido ist das Kullern. Am vorderen Rand der Matte sitzend umfassen die Übenden mit den Händen ihre Knie oder legen sie in die Kniekehlen und lassen ihren Rücken rund werden. Sie schauen mit den Augen zu ihrem Bauchnabel, um auch den oberen Teil des Rückens, Nacken- und Kopf in die Beugung mit einzubeziehen und verlagern ihren Körperschwerpunkt mit Hilfe der Füße, die sich vorsichtig abstoßen, nach hinten, was zum abrollen führt. Im Sinne von Lily Ehrenfried und Feldenkrais sollen sie herausfinden, wie es besonders leicht geht ¹⁵, wie wenig Anstrengung

¹⁵ „Es handelt sich also nie darum, den Schüler die ‘richtige’, ‘korrekte’ Haltung oder Bewegung zu lehren indem man sie ihm zeigt - sondern vielmehr darum, ihn in den Stand zu versetzen, die für ihn bestmögliche von allen Haltungen selbst herauszufinden ...“ und „Grobe Anstrengungen können stets nur in den gewohnten Bahnen ausgeführt werden; sie können also niemals funktionsändernd wirken, sondern nur ermüdend. Eine andere als die gewohnte Beanspruchung der Glieder erfordert gleichsam das Befahren neuer Nervenbahnen, das Heranziehen bisher untätiger Muskelgruppen, das Entlasten überbeanspruchter Teile.“(Ehrenfried, L., 1986, 20f.)

nötig ist, wie viel der Körper „von selbst“ zu machen in der Lage ist, wie der Atem die Bewegung unterstützen kann oder bremsen. Die Aufmerksamkeit auf die Blickrichtung und den Kopf lenken, dafür sensibilisieren, wann der Kopf wieder aufgerichtet wird etc.

Das gerichtete Rollen

Die Grundbewegung: Ausgangsposition ist ein Sitz auf dem Boden, bei dem ein Bein untergeschlagen und das andere Bein aufgestellt ist, so dass die ganze Fußsohle den Boden berührt. Der Arm auf der Seite des untergeschlagenen Beines liegt körpernah; so, dass dessen Hand seitlich am Hüftknochen liegt. Arm und Hand dieser Seite sind in Bewegungsrichtung ausgestreckt in gelöster Spannung.

- ◆ Das Aufrichten in den Sitz: die Übenden kommen mit dem rückwirkenden Schwung der Rückwärtsrolle wieder in die Ausgangsposition zurück.
- ◆ Das Aufrichten zum Kniestand: um die oben beschriebene Bewegung bis zum Kniestand fortzusetzen, wird am Ende der Übung das Gesäß soweit gehoben, dass es sich über dem vorderen Knie befindet. Zudem bedarf es etwas mehr Schwung nach vorne: dies wird dadurch erreicht, dass das aufgestellte Bein (Fußsohle am Boden) schon beim Abrollen nach hinten mit beiden Händen umfasst wird. Hierdurch bleibt der Körper gesammelter und die Energie, die zum Hochkommen benötigt wird, kann konzentrierter genutzt werden. Zudem erfolgt ein Visualisierungstraining, indem die geistige Aufmerksamkeit ganz nach vorne oben gelenkt wird (ein „nach vorne denken“).
- ◆ Das Aufrichten zum aufrechten Stand: die oben beschriebene Bewegung wird bis zum Stand fortgesetzt. Mit dem Schwung nach vorne richtet sich der Übende von der Mitte her auf, d.h. das Gesäß wird gehoben. Sobald der körperliche Schwerpunkt aufgerichtet ist, d.h. sobald das Gesäß sich über dem vorderen Knie am Boden befindet, wird der hintere Fuß mit dem Fußballen aufgesetzt, um hierüber zum Stehen zu kommen.

7 Schlussbetrachtung

Als Lernende haben wir selbst erfahren, wie wichtig die Person der Lehrerin, des Therapeuten bei der Vermittlung von Orientierungswissen ist - zumal wenn es um geplante Änderung von Verhalten geht, wie es in therapeutischen Prozessen stattfindet. Die Therapeutenvariable erwies sich in therapiemethodischen Wirksamkeitsstudien häufig als von größerem messbaren Einfluss als eine spezifische Methode (Grawe 2004, 404). Implizit drücken sich in der Haltung der Lehrerin den Lernenden oder Patienten gegenüber die therapeutischen Wirkfaktoren "Einführendes Verstehen" und "Emotionale Annahme und Stütze" aus. Wenn auch im Rahmen des Aikidotrainings der verbale Austausch eine eher untergeordnete Rolle spielt, wird die innere Haltung der Lehrerin implizit transportiert: Ihr Blick, ihre Stimme, die Art und Weise, die Schüler oder Patienten bei der Begrüßung, der Verabschiedung, bei Erklärungen anzusprechen oder ihre Art der Berührung, des Kontakts bei Korrekturen können vermitteln: „ich sehe Dich mit Deinen Fähigkeiten und Deinen Schwierigkeiten, ich unterstütze Dich auf Deinem Weg, ich akzeptiere Dich in Deinen Möglichkeiten und Grenzen und fördere Dich indem ich Dich herausfordere. Ich spreche von dem, was ich selbst erlebt habe und begegne Dir mit Achtung und Wohlwollen“.

Diese Haltung korrespondiert mit der therapeutischen Haltung der Integrativen Therapie.

8. Zusammenfassung / Summary

Zusammenfassung: Lebendiges Aikido - die Erzählung des Leibes. Aikido als heilender Faktor bei der Entfaltung der eigenen Persönlichkeit

Diese Arbeit stellt Aikido als eine Möglichkeit lohnender, leibtherapeutischer Arbeit vor. Nach einer kurzen Darstellung der Grundideen, Werte und Zielsetzungen der jeweiligen Ansätze, Aikido und IBT, werden wichtige Aspekte des Aikido unter leibtherapeutischen Gesichtspunkten betrachtet: Achtsamkeit, Zentrierung, Kontakt/Begegnung sowie Widerstandsverzicht.

Erfahrungen aus zwei Praxisfeldern werden beschrieben. Zum einen werden Ergebnisse aus Interviews mit Aikidokas vorgestellt, aus denen hervorgeht, welche Auswirkungen das Aikido-Training u.a. auf ihre Körperbewusstheit und ihren Lebensalltag hat. Zum anderen wird ein bewegungstherapeutisches Angebot für psychosomatisch Erkrankte in einem stationären Setting beschrieben und die therapeutischen Wirkfaktoren dieser Zentrierungsarbeit dargestellt.

Schlüsselwörter: Aikido, Persönlichkeitsentfaltung, Psychosomatische Behandlung, Zentrierungsarbeit, Kontakt

Summary: Living Aikido - the narrative of the body. Aikido as a healing factor in the development of one's own personality

The present paper discusses Aikido as a worthwhile possibility of body-therapy. Basic ideas, values and objectives of Aikido and Integrative Therapy are briefly stated. Central aspects of Aikido such as mindfulness, centering, contact and renunciation of resistance are then discussed within the context of body-therapy.

Two fields of application are described according to differential practical experiences: firstly people, who practise Aikido regularly present its influences on their bodily awareness and their everyday life.

Secondly, differential therapeutical effects of Aikido exercises in a sample of psychosomatically affected inpatients (with outpatient general level of functioning) in psychosomatic rehabilitation are stated.

Keywords: Aikido, personality development, psychosomatic treatment, centering work, contact

9 Literaturverzeichnis

- Brand, Rolf: Aikido
Niedernhausen/Ts., 1980/1988
- Brühne, I.: Tanztechnik und Körperbewusstheit, Einflüsse aus den USA auf die Entwicklung ausgewählter Strömungen des Modern Dance - Trainings und Überlegungen zu möglichen Auswirkungen auf den Tanzunterricht
Diplomarbeit an der Deutschen Sporthochschule Köln, 1989
- Ehrenfried, Lily: Atmen, Bewegen, Erkennen, Berlin, 1986
- Elsa Gindler, Frieda Goralewski, Michael Benjamin,
Berlin, 1986
- Gomolla, Mechthild: Zwischen Aufbruch und Stagnation; Frauen und Aikido,
Pfaffenweiler 1999
- Grawe, Klaus: Neuropsychotherapie, Göttingen 2004
- Hausmann, B., Neddermeyer, R.: Bewegt SEIN,
Paderborn, Junfermann 1996
- Höhmann-Kost, A., Siegele, F.: „Arbeit an sich selbst“ – der Weg der Übung“.
Kampfkünste in der Integrativen Therapie und Supervision Suchtkranker;
In: Integrative Therapie 1-2/2004
- Heinl, H. : „Therapie vom Leibe her“ - körperbezogene Behandlung in der
Praxis;
In: Petzold, H., Sieper, J. (Hrsg.): Integration und Kreation, Bd.1,
Paderborn, Junfermann, 1993
- Jacobs, D.: Bewegungsbildung / Menschenbildung, Wolfenbüttel, 1985
- Lowenthal, W.: Es gibt keine Geheimnisse,
Kolibri-Verlag 1997
- Luijpers, W., Nagiller, R. : Gentle Running, Laufen nach Feldenkrais,
St. Pölten, Wien, Linz, NP Buchverlag 2001
- Orth, Ilse: Der „domestizierte Körper“ in: Zeitschrift für Integrative
Bewegungstherapie Nr. 1/1994
- Orth, Ilse: Heilung durch Bewegung, Überlegungen zu Diagnostik, Indikation
und Therapeutik in der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie;
in: Zeitschrift für Integrative Bewegungstherapie, Nr. 2/1996

-
- Petzold, Hilarion: Konfluenz, Kontakt, Begegnung und Beziehung als Dimension therapeutischer Korrespondenz in der Integrativen Therapie,
in: Integrative Therapie 4/1986
- Petzold, H.: Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie.
Paderborn, Junfermann 1988
- Petzold, H.: Integrative fokale Kurzzeittherapie (IFK) und Fokaldiagnostik -
Prinzipien, Methoden, Techniken;
In: Petzold, H., Sieper, J.: Integration und Kreation, Paderborn,
Junfermann 1993
- Petzold, H., Bloem J., Moget, P.C.M.: Budokünste als „Weg“ und
therapeutische Mittel in der körper- und bewegungsorientierten
Psychotherapie, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung –
transversale und integrative Perspektiven;
In: Integrative Therapie 1-2/2004
- Petzold, H., Bloem J., Moget, P.C.M.: Budo, Aggressionsreduktion und
psychosoziale Effekte: Faktum oder Fiktion? Forschungsergebnisse –
Modelle –psychologische und neurobiologische Konzepte;
In: Integrative Therapie 1-2/2004
- Roumanoff, Daniel: Kinomichi; Die Methode Noro
Heidelberg/Leimen, Werner Kristkeitz Verlag, 1994
- Schuch, Hans Waldemar: Intersubjektivität - Kreativität – Leiblichkeit;
Einführung in den Entwurf der Integrativen Therapie
Ohrbecker Studien Nr.17 vom 21.September 1999
- Stierlin, Helm/Grossarth-Maticsek: Krebsrisiken – Überlebenschancen,
Heidelberg 2000
- Storch, Maja, Krause, Frank: Selbstmanagement – ressourcenorientiert;
Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher
Ressourcen Modell,
Verlag Hans Huber, Bern, 2002
- Tohei, Koichi: Das Ki-Buch,
Heidelberg/Leimen Werner Kristkeitz-Verlag 1996
- Ueshiba, Kisshomaru: Der Geist des Aikido,
Heidelberg/Leimen Werner Kristkeitz-Verlag 1993/2002
- Ueshiba, Morihei: Budo - Das Lehrbuch des Gründers des Aikido
Heidelberg, Werner Kristkeitz Verlag, 1997

10 Glossar

Dojo	(heiliger) Ort, an dem Kampfkünste gelehrt (u. geübt) werden, auch Stätte der Meditation
Aikidoka	all diejenigen, die Aikido ausüben, vom Schüler bis zum Meister
Budo	Oberbegriff für die japanischen Kampfkünste; wörtlich etwa: der kriegerische Weg
Sensei	Lehrer oder Meister einer budo-Disziplin (z.B. sensei Asai)
Tori oder Nage	Verteidigerin
Uke	Angreiferin

Grundschrirte

Irimi	Schritt vorwärts
Tenkan	Schritt rückwärts mit Hüftdrehung um 180°
Tai-Sabaki	irimi-tenkan
Ashi	Schritt
Tsughi-ashi	Schiebeschritt

Fallschule

Kurzes Abrollen und wieder Aufstehen

Rückwärts rollen

Vorwärts rollen

(hartes oder hohes) Fallen