



Ai ki do

Ein Weg sozial-emotionaler Bildung
und Kultur

Gleich ob jemand „geknickt“ ist oder als ein „aufrichtiger“ und damit „aufrechter“ Mensch bezeichnet wird, immer ist eine leiblich-geistige **Haltung** zum Ausdruck gebracht, die im Alltag meist unbewußt Handlung motiviert und provoziert.¹

Jeder Konflikt entwickelt sich aus/als Blockade von Lebenskräften, aus Angst. Aikido als Weg (Do) zur Harmonisierung (Ai) der Lebenskräfte (Ki) zeigt aus der Sicht einer Verteidigungskunst einen Weg zur Auflösung grundlegender Blockaden und damit zur Rückgewinnung eines guten **Energieflusses**, indem es jeder Attacke die Angriffsfläche entzieht. - Z. B.: Jemand baut sich vor Ihnen auf und versperrt Ihnen dadurch den Weg. Sie drehen sich leicht ab, so dass er sich mitdrehen muss, um sich wieder vor Ihnen aufzubauen. Sie drehen erneut und so lange bis Sie beide eine Drehung um 180° vollzogen haben. Dann drehen Sie sich um und gehen ihren Weg. Das Gegenüber war damit gefangen, sich aufzubauen, Ihnen lag am Weg. - Dabei geht es nicht um verfügbare Technik, sondern um Kultur einer mental-körperlichen Verfassung², die Blockaden gar nicht neu aufkommen läßt. Das unterscheidet Aikido grundsätzlich von allen Coaching-, Fitness- bzw. Teamgeisttrainings. Dehn-, Streck- und Entspannungsübungen machen den Leib geschmeidig, trainieren die gesamte Sensomotorik und öffnen folgerichtig den Geist.³ Der erste Schritt zum Frieden bleibt Entspannung.

Übungen der Achsenfindung, des Führens und Sich-leiten-Lassens, stärken positive Hintergrundemotionen¹, die wiederum Selbsterleben wie Wahrnehmung wandeln. Die Trainierenden lernen durch Nachmachen, weniger durch Anleitung. Es entsteht **Achtsamkeit**, das meint umsichtige Sorgfalt, ein unvoreingenommenes Gewahren zusammenhängender Umstände. Einen zentralen Unterschied zu vielen anderen meditativen Übungsarten (z. B. Yoga, Tai Chi, Pilates) setzt das Üben mit wechselnden Partnern und damit die Verantwortung für meinen Partner (sc. dem möglichen Kontrahenden). Die Übenden lernen aus Einsicht in die Not der „rauen“ Wirklichkeit, sich aufeinander einzulassen, Vertrauen zu schenken, lernen, von einander den jeweils richtigen Abstand zu wahren, und entwickeln Taktgefühl, die **Grundlage sozialer Kompetenz**. Sie gewahren, dass **Selbstfürsorge** sich auf den ganzheitlichen Umgang mit sich im Kontext der anderen bezieht. So gewinnen sie mehr Selbstvertrauen in eigene Fähigkeiten und eine **intuitive Urteilskraft**.

Die Bewegungen des Aikido geben eine neue Sicht auf die vielseitige, emotional-komplexe Wirklichkeit.

Sie unterstützen die integrativen Kräfte heterogener Lerngruppen und eröffnen zugleich ein Feld gemeinsamen Übens, bei der Leistungsoptimierung ein Nebeneffekt der zentralen und wichtigeren Bildung zufriedener, einfühlsamer, achtsamer Menschen ist. Ziel ist **Ruhe im Fluss statt Fels in der Brandung** zu sein.

1 s.h. z. B. Gerhard Roth, „Fühlen, Denken, Handeln, Wie das Gehirn unser Verhalten steuert“, Frankfurt a. M. 2001 und Antonio R. Damasio „The Feeling of What Happen, - Body and Emotion in the Making of Consciousness“, New York 1999.
2 Kisshomaru Ueshiba „The Spirit of Aikido“, Tokio 1984, dt.: „Der Geist des Aikido“, Heidelberg 1993, vgl. Karlfied Graf von Dürckheim, „Japan und die Kultur der Stille“, Bern, München, Wien 1981 (1975)
3 Viola Dioszeghy-Krauß, „Aikido – die liebevolle Kampfkunst- üben und lehren, Hintergründe, Erfahrungen, Wirkungen“ Heidelberg 2014.