

Dr. Norbert Held

# Aikisophie, die Weisheit harmonischer Lebenskraft

Ein möglicher Weg aus dem Trubel und Burnout

Aus dem Alltag raus, am Meer stehen, die Brandung hören und tief ein- und ausatmen. Zeit haben – für sich, aber auch für Gespräche mit anderen, die einen selbst betreffen, die Welt, die Menschen, das Miteinanderleben, Gespräche die über den Wetterbericht hinausgehen. Die Welt erleben, statt ihr zu entfliehen, kein Gurucamp, kein Animationszentrum, keine Wellnessfarm. Sich bewegen und in der Bewegung sich finden, reflektiertes Sammeln in Bewegung und Form: Aikisophie verbindet die Bewegungen des Aikido mit spannenden philosophischen Gesprächen an besonderen Orten, abseits vom Alltagslärm z. B. an einem Nordseestrand oder in ruhigen Garten- und Klosteranlagen. Der Ausblick auf das Meer ist befreiend, die äußere Ruhe erleichtert das Finden der inneren. Aber auch in anderer Hinsicht werden die Erkenntnisse und Erlebnisse des Aikido für Beruf und Leben entdeckt. So beschäftigt sich das Aiki-Institut in Schweinfurt mit der Frage des „Living Aikido“, des gelebten Aikido. Dessen Prinzipien helfen besonders zur gewaltsamen Konfliktbewältigung und Selbststärkung. Auch Prof. Schettgen, Leiter des Zentrums für Weiterbildung und Wissenstransfer / ZWW der Universität Augsburg integriert seit Jahren erfolgreich Prinzipien und Bewegungen aus dem Aikido in sein Konfliktmanagement-Konzept für Firmen.

## Was steckt hinter Aikisophie und worum geht es?

Sowohl im Alltag als auch im Beruf bewegen wir uns in komplexen Zusammenhängen, die wir meist nicht überschauen können. Folglich werden unsere Pläne und Vorstellungen häufig durchkreuzt. Wir fühlen uns überfordert und kommen nicht zur Ruhe oder in unseren Angelegenheiten nicht voran. Die Zeit läuft uns davon. Das Resultat der Hetze sind Fehler, Unwohlsein, Krankheit. Dies liegt teilweise an der Komplexität äußerer Lebensverhältnisse. Aber auch an unseren Vorstellungen, Erwartungen oder festgefahrenen Denk- und Handlungsmustern, mit denen wir der Welt begegnen. Nicht selten machen wir uns und anderen das Leben schwer und tragen selbst zur Kompliziertheit bei. Konflikte entstehen durch Erwartungen.

ziertheit bei. Konflikte entstehen durch Erwartungen.

Der Ratschlag, die Ruhe zu bewahren, ist schnell erteilt. Wie aber macht man das?

Was für den einen gut ist, kann für einen anderen in anderer Situation schlecht sein. Der deutsche Philosoph und Aufklärer Immanuel Kant hielt die dazu nötige Urteilskraft für unlehrbar, man habe sie oder eben nicht. Anders sah das bereits wenige Jahre später der Dichter Friedrich Schiller in seinen Briefen über die ästhetische Erziehung des Menschen. Dort forderte er die Ausbildung des Empfindungs-

vermögens und damit, seiner Zeit weit voraus, eine Schulung emotionaler Intelligenz:

„Ausbildung des Empfindungsvermögens ist also das dringendere Bedürfnis der Zeit“, schreibt Schiller, „nicht bloß weil sie ein Mittel wird, die verbesserte Einsicht für das Leben wirksam zu machen, sondern selbst darum, weil sie zu Verbesserung der Einsicht erweckt.“

Die Komplexität des Lebens überfordert schnell unser Denken, das meist linear-kausal ist, d. h. einer Ursachenkette folgt. Aber nicht nur die Frage nach dem Grund kann in verschiedener Hinsicht gestellt werden, wie dies bereits Aristoteles lehrte. Generell bewegen wir uns in Kausalitätsfeldern. Wir selbst sind ein Teil ihrer Wirkungszusammenhänge, daher übersteigt dies notwendig unser Reflexionsvermögen.

Das, was beklemmend erscheint, ist zugleich die Chance.

Durch unser Bewusstsein stehen dieser Eingebundenheit Handlungsräume gegenüber. Diese Räume werden aber immer nur beschränkt wahrgenommen, besonders in Konfliktsituationen, deren Extremfall, dem körperlichen Angriff, sich das Aikido widmet.

Seit 1965 wird Aikido in Deutschland durch Katsuaki Asia Shihan (8. Dan) in Deutschland repräsentiert und durch zahlreiche seiner Schüler in fast allen Städten Deutschlands ge-



Abb. 1-3 (Fotos von Christine Altenbeck)

**Dr. Norbert Held**

Text

**Kontakt:**Blücherstr. 28, D-41061 Mönchengladbach  
www.meeraikido.de

lehrt. Asai Sensei ist Shihan (oberster Lehrmeister) in Deutschland, das heißt offizieller Repräsentant des Begründerdojo in Tokio. Er selbst hat über zehn Jahre beim Begründer Morihei Ueshiba trainiert und wurde im Alter von 24 Jahren als Träger des 4. Dans (Meistergrades) von diesem nach Deutschland geschickt, um Aikido bekannter zu machen und dessen Authentizität zu wahren. Heute wird Aikido durch verschiedene Verbände angeboten und gelehrt, wobei der Aikikai Deutschland, Fachverband für Aikido e.V., der größte Verband in Deutschland ist. Ich selbst bin seit 1985 Schüler von Asai Shihan.

Weil der Zwiespalt zwischen universeller und individueller Ki-Kraft (Lebenskraft) im Inneren eines jeden Menschen seinen Ausgangs- und Spiegelpunkt hat, kultiviert Aikido die Harmonisierung (ai) der Lebenskräfte (ki) im Menschen und damit sein Empfindungsvermögen, die Basis seines ethisch-moralischen Handelns. Atemtechniken, Entspannung und Meditation geben inneren Frieden, der die Grundlage für eine wirkungsvolle Bewegung, für das Fließen der Lebenskräfte und damit für den äußerlichen Frieden in der Gesellschaft darstellt. Ästhetisch muten daher auch die runden und geschmeidigen Partnerbewegungen des Aikido an. Aikido kann in jedem Alter erlernt werden und trainiert den gesamten sensomotorischen Bereich des Menschen.



Abb. 4

### Als Verteidigungskunst bleibt Aikido wirklichkeitsnah, seine Spiritualität von Vernunft geleitet.

Wie das Wort verdeutlicht und die Hirnforschung bestätigt, ist „besinnen“ wie „begreifen“ ein geistig-körperlicher Akt, ebenso wie verkrampten und versteifen. Besinnen ist ein Innehalten und Sammeln, ein Verarbeiten und Entwickeln der Wahrnehmung zugleich. Weil

dem Menschen als vorstellendes Wesen Besinnung wesentlich ist, wird er krank, wenn er diesen Genuss versäumt. Diesen Weg (do) der Besinnung folgt im Lichte alter Tradition des Siegens, ohne zu kämpfen (Bu-do), die moderne japanische Verteidigungskunst Aikido. Sie wurde von Morihei Ueshiba (1883-1969) aus traditionellen Kampfkünsten der Samurai, Jijitsu und der Schwertkunst unter Einbindung shintoistischer Naturverbundenheit ohne jede religiöse Bindung als moderne Verteidigungskunst entwickelt. Die Kunst des Bu-do [Mittel der Zerstörung abwenden] besteht darin, die im Kampf entzweite Lebenskraft wieder zu harmonisieren und so den Kampf zu beenden. Faktisch läuft der Angreifer ins Leere, bis er von seinem Vorhaben durch Einsicht ablässt. Oder seine Energie wird in einer Kreisbewegung gegen ihn ausgespielt, dass er schließlich geworfen oder gehalten werden kann. Dabei wird nicht gewaltsam auf ihn eingewirkt, sondern durch die Rückführung seiner zerstörerischen Kraft wird die Aussichtslosigkeit seines Handelns deutlich.

### Man vergilt nicht Gleiches mit Gleichem, sondern das Zerstörerische spiegelt sich in sich selbst.

Seit 2007 nenne ich mein auf alle Lebensbereiche gerichtetes Training Aikisophie. Ähnliche Ideen verfolgen das ZWW der Uni Augsburg und das Aiki-Insitut in Schweinfurt, wie bereits erwähnt. Die Erfahrung mangelnden kritischen Bewusstseins, an Flexibilität und Offenheit in den verschiedenen Situationen meines Beruflebens als Vertriebsleiter und Produktmanager brachten mich auf den Gedanken. Mir fiel auf, dass die emotional-kreative Struktur bei vielen Menschen in leitender Funktion völlig unterentwickelt ist. Dies hat in Deutschland seine Tradition in ethischen und weltanschaulichen Irrtümern. Die Schädlichkeit dieser Vernachlässigung liegt seit Beginn der Finanzkrise klar auf der Hand. Die Sinnfrage wird seitdem wiederholt und zu Recht gestellt. Zugleich wurde mir in der Auseinandersetzung mit neurologischen Erkenntnissen zum Gehirn und seiner Wirklichkeit bestätigt, dass Fühlen Dasein bedeutet. (1, 2, 3) Wenn sie jemanden auf Grund

seines Verhaltens – z. B. die Finanzmanager – „schütteln könnten“, dann möchten sie, dass er zu sich kommt – Besinnung annimmt. Sie bewirken das durch eine Bewegung, die den Selbstsinn erwecken soll. Auch wenn Sie unruhig sind, beginnen Sie sich zu bewegen. Bewegung beruhigt. Gut ist es, wenn es eine Bewegung wie das Aikido ist, die zugleich Ihr Selbst stärkt und Ihren Geist festigt.

Es liegt in dem Entwurfcharakter der Wahrnehmung und den sie begleitenden Handlungsmustern, dass derjenige, der das Dickicht sieht, es auch immer als dieses erfährt und nie als Garten. Freilich bleibt der Lebenskampf bestehen. Und Not und Alltag wollen tatsächlich bewältigt sein. Der Leistungsdruck z. B. in Schule und Beruf wird durch die Enge der Märkte immer größer, und eine Incorporate Identity ist bei ständigen Firmenübernahmen und abstrakteren Arbeitsverhältnissen kaum noch möglich. Wie kann ich mich darin behaupten, ohne mich aufzureiben?

Eine Möglichkeit besteht darin, dass man sich die Leere vieler bedrängender Vorstellungen klar macht und diese Einsicht zugleich in befreiender Bewegung erfährt. Durch das Bewegungserlebnis entkommt man der Reflexionsfalle, des gedanklichen Kreisens um sich selbst. Konfliktsituation mit den Phasen der Schuldzuweisung, Erstarrung, Zuspitzung könnte man durch Erweiterung der Perspektive mit Bewegung, Entspannung und Befreiung begegnen.

Im Konzept der Aikisophie bleibt die Reflexion, die sonst immer als hinderlich und Kopflastigkeit gebrandmarkt wird, integriert. So wird bei Aikisophie das, was reflektorisch erarbeitet wird, zugleich in entsprechenden Bewegungen sinnfällig gemacht. Man erlebt, wie Vorstellungen unsere Bewegungen leiten und begleiten, hemmen und fördern und erfährt das Befreiende durch eine neue Sicht im Perspektivenwechsel der Bewegung. An vielen Dingen würde man nicht so haften, vieles nicht blockieren, wenn wir die Natur unserer Ängste und die Einseitigkeit mancher Vorstellungen sehen würden.

### Unsere Unflexibilität im Leben ist häufig auf Übungsmangel im Denken zurückzuführen.

Beweglichkeit stellt überhaupt immer eine Symbiose aus körperlicher und geistiger Beweglichkeit dar. Nicht umsonst wird der Begriff Flexibilität sowohl in körperlicher als auch in geistiger Hinsicht verwendet. Im Denken wie im Handeln geht es um guten Energiefluss: Ai Ki. Der gute Gedanke ist der, der Leben und Verwirklichung ermöglicht. Ein schlechter der, der sich in Widersprüche verwickelt und sich festbeißt. Eine gute Handlung bewirkt gutes Gelingen, eine schlechte Handlung blockiert die Lebenskraft. Die Entfaltung und Gestaltung von Lebenskraft eröffnet sich dadurch als die Grundlage moralischen Empfindens. Das Auf-

gehen eines guten Gedankens beflügelt, und jedes Verstehen eines Zusammenhanges entlockt uns ein Lächeln.

„Kopflastigkeit“ beschreibt keineswegs das reflektorische Verhalten des Denkens. Es deutet als Wort auf die Einseitigkeit, allein aus Worten und Begriffen Vorstellungen zu entwickeln, d. h. allein „aus zweiter Hand zu leben“ und Wahrnehmung und Gefühl nicht als primäre Erfahrungsträger zu nutzen. Begriffe und Vorstellungen bleiben aber ohne Primärerfahrung leer. Umgekehrt heißt das: unsere Vorstellungen und Begriffe sind Resultate unserer bisherigen persönlichen und evolutionären gesellschaftlichen Erfahrung. Wenn sie zum Beispiel objektive und subjektive Wahrnehmung unterscheiden, wird die abendländische Sichtweise in der Ausdrucksweise deutlich.

**Wahrnehmung ist ein geistiger Akt. Reflexion ist die Möglichkeit, diese Wahrnehmung selbst zu überdenken und zu erweitern.**

Mit der Bewegung gestaltet und wandelt sich die Wahrnehmung im geistigen wie im körperlichen Sinn. Zugleich moduliert unsere Bewegung und unser Handeln. Hier besteht gegenseitige Einflussnahme durch wiederholte Spiegelungen neuronaler Felder. Durch Bewegung gestaltet und verändert sich die Vernetzung in unserem Gehirn. In diesem Bewegungsspielraum verändert das Aikido nachhaltig die Wahrnehmung und die Empfindungsstrukturen. Aikido lehrt beispielsweise, jeden Punkt einer Bewegung als Ausgangspunkt einer neuen Bewegung zu sehen und die Ruhe in Bewegung zu erleben, ohne zum Fels in der Brandung zu erstarren. Die Bewegungen wirken auch entspannend auf das innere Milieu und sind für das Wohlempfinden und die „Freigabe“ des Geistes entscheidend.

### Verliert man sich dann nicht im Beliebigen?

Damit eben das nicht geschieht, dazu ist uns die Gabe der Reflexion gegeben, die uns Menschen bei aller Verwandtschaft von der Tierwelt unterscheidet. In diesem Sinn erhält das Wort „Besinnung“ auch seine volle Bedeutung. Die authentische Rückmeldung, die Kommunikation in der Partnerbewegung, unterscheidet Aikido von vielen anderen Meditations- und Bewegungskünsten. Die weichen und geschmeidigen Bewegungen entspringen nicht einer Konvention. Sie ergeben sich aus der Härte des Kampfes, als bessere Position, und bestärken den Willen, alles Leben, auch das des Gegners, zu bewahren. Diese Einsichten bestärken den Willen, alles Leben, auch das des Gegners, zu retten. Hier eröffnet Aikido eine stringente Grundlage sozialer Aufmerksamkeit. Die Bewegungen selbst machen Freude und geben Lebenskraft, wie man dies vom Tanz her kennt. Aber im Unterschied zum Tanz folgt man hier nicht einem vorgegebenen Rhythmus, sondern entwickelt diesen aus der Be-

wegung mit dem Partner selbst.

**Achtsamkeit, Gelassenheit und Verbesserung des Energieflusses sind das Ergebnis.**

Wenn Heilen eine Wiedergewinnung ursprünglicher Lebensform ist, also ein Dienst zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus, dann sind Aikido und Aikisophie auch eine Art Heilkunst. Der therapeutische (= gr. „dienende“) Aspekt ist der Aikisophie wesentlich, ohne dass er im medizinischen Sinne betont wird. Denn Aikisophie will Genuss und bewusste Regeneration ganzheitlichen Lebensvollzuges bleiben. Es ist gerade der Ansatzpunkt von Aikisophie, dass in keiner Weise Probleme personenspezifisch erörtert oder angegangen werden, dass überhaupt das konkret Therapeutische außen vor bleibt. Dennoch bleibt es heilsam, weil es sich dem Heiligen, der Einheit von individuellem und kosmischem Ki, widmet. Das ist der sprachliche, aber nicht sachliche Widerspruch.

Aikisophie und anderweitige Konzepte, die das Aikido und dessen Philosophie integrieren, sowie auch das Training des Aikido selbst sind für all jene interessant, die sich in komplexen Lebens- und Arbeitsfeldern behaupten müssen, die gerne über das Leben reflektieren und offenen Menschen begegnen, Entspannung mit Bewegung verbinden und einen Ruhepunkt suchen, der Bewegungsfreiheit verspricht.



### Literaturhinweise

- Gerhard Roth: Das Gehirn und seine Wirklichkeit. Suhrkamp Verlag, Frankfurt a. M. 1994
- Gerhard Roth: Fühlen Denken Handeln – Wie das Gehirn unser Verhalten steuert. Suhrkamp Verlag, Frankfurt a. M. 2001
- Antonio R. Damasio: Ich fühle, also bin ich – Die Entschlüsselung des Bewusstseins. List Verlag, München 2000
- Kissomaru, Ueshiba: Der Geist des Aikido. Werner Kristkeitz Verlag, 1993
- Gert Scobel: Weisheit - Über das, was uns fehlt. Dumont Verlag, 2008