

# BRUTAL?

## Nein, ein Freundschaftsdienst

Das japanische Aikido gilt als die vollkommenste Form aller Kampfkünste. Doch sein Geheimnis sind nicht die raffinierten Techniken. Hinter Aikido steht eine überraschende Idee: Dein Gegner ist nie dein Feind! Wer das verstanden hat, wird immer weniger kämpfen müssen – egal, wo und mit wem

VON MICHAEL KNEISSLER



合気道

Die Beamten eines Spezialkommandos in Tokio waren die ersten Polizisten, die Aikido lernten. Monatlang trainierten sie die Kampfkunst, die so gefährlich ist, dass Wettkämpfe verboten sind, weil es dabei Tote geben könnte. Dann rief der Meister seine Schüler zusammen und sagte: »Jetzt beherrscht ihr die Grundbegriffe von Aikido. Aber die Kunst ist es nicht, Aikido anzuwenden. Die Kunst ist es, Aikido niemals zu benötigen.«

Die japanischen Polizisten setzten ein Pokerface auf – sie wollten nicht zeigen, dass sie eigentlich nicht begriffen hatten, um was es ging. »Ich erzähle euch eine kleine Geschichte«, fuhr der Meister fort, »und ihr werdet verstehen, was ich meine.« Dann berichtete er von einem anderen Aikido-Meister, der in einer üblen Kascheme von drei aggressiven Männern belästigt wurde. Sie provozierten ihn, und er hätte sie jederzeit mithilfe seiner Techniken meterweit durch die Luft schleudern, ausschalten und demütigen können. Aber der Meister machte etwas ganz anderes. Als zufällig eine Fliege vorbeisurrte, nahm er blitzschnell seine Essstäbchen und tötete das Insekt mit einer kaum sichtbaren Bewegung in der Luft. Die drei Männer brauchten etwas, um sich von ihrer Überraschung zu erholen – dann machten sie sich unauffällig aus dem Staub.

Die Polizisten nickten. Jetzt hatten sie verstanden, was der Meister ihnen sagen wollte. Er sprach von dem, was Polizeipsychologen »Tit-for-Tat«-Strategie nennen (»Wie du mir, so ich dir«): Dem anderen durch sprachliche oder nicht-sprachliche Signale deutlich zeigen, dass man Frieden möchte, aber feindseliges Verhalten nicht akzeptiert – und dass man, wenn das feindselige

Verhalten anhält, über Mittel verfügt, ihm schnell und effektiv zu begegnen.

Unterdessen haben zahlreiche Polizeioffiziere auf den Philippinen, in Australien, Kanada, Polen und Deutschland Aikido gelernt. Zuletzt wurden auch alle Offiziere und Rekruten des U.S. Marine Corps darin ausgebildet. Mithilfe der Aikido-Techniken sollen die Polizisten und Soldaten in die Lage versetzt werden, gewalttätige Konflikte ruhig zu lösen, ohne selbst Gewalt oder gar tödliche Waffen einzusetzen.

Aber was ist das für ein Kampfsport, den man lernt, um ihn niemals anzuwenden?

Aikido ist die wahrscheinlich effektivste Kampfkunst, die jemals entwickelt wurde. Erfunden hat sie in der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts der Japaner Morihei Ueshiba, indem er die bewährtesten Übungen aus fast allen traditionellen »martial arts« in einer neuen Methode vereinte: etwa den Schwertkampf der Samurai, die Killerattacken der Karate-Kämpfer, die Fallübungen der Judoka und die Geheimtechniken der Ninja. Allerdings gibt es zwei wichtige Unterschiede zu den meisten anderen Kampfkünsten. Erstens: Aikido beinhaltet keinerlei Angriffstechniken. Es dient ausschließlich der Verteidigung. Zweitens: Der Angreifer wird nicht vernichtet, sondern »behandelt« – so formulieren es alle, die Aikido beherrschen und sich »Aikidoka« nennen. Die »Behandlung« soll dazu führen, die negativen Energien des Angreifenden ins Positive zu wandeln, sodass beide Konfliktpartner einen Gewinn für sich verbuchen können. Positive Energien werden im Japanischen »Ki« genannt – diese Silbe bildet die Mitte des Wortes Aikido. Die Silben »Ai« und »Do« ste-

WANDY STADTLAGER/IFOCUS



**SCHWERT-SOLO**  
Aikido kombiniert Techniken aus verschiedenen Kampfkünsten, auch aus dem Schwertkampf der Samurai. Eines seiner Grundgedanken: Konflikte sind kein Drama – sondern Wachstums-Chancen

# STRESSIG?

## Nein, der Sieg kommt fast ohne Anstrengung

hen für Koordination beziehungsweise Methode. Aikido ist also die Methode, positive Energien zu koordinieren. (Es gibt mehrere Übersetzungsmöglichkeiten.)

Das Erstaunliche dabei: Man braucht für Aikido kaum Kraft. Der Aikidoka nutzt, falls es tatsächlich zu einem Kampf kommt, vor allem die Angriffsenergie des Gegners – indem er sie durch ausgeklügelte Drehbewegungen zentrifugal verstärkt, sodass der andere von den Fliehkräften aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Einige Aikido-Meister ziehen die physikalischen Gesetze, die in einem rotierenden Kreisel wirken, zum Vergleich heran: Während sich seine Ränder mit hoher Geschwindigkeit drehen, steht seine Achse scheinbar still. Die Achse – das ist der Aikidoka. Er versucht stets, mit Körper und Geist das Zentrum des Kreisels zu bilden und möglichst hohe Fliehkräfte auf den Angreifer zu lenken.

Eine Schülerin des Hollywood-Actionstars und Aikido-Meisters Steven Seagal beschreibt, was der »Behandelte« dabei

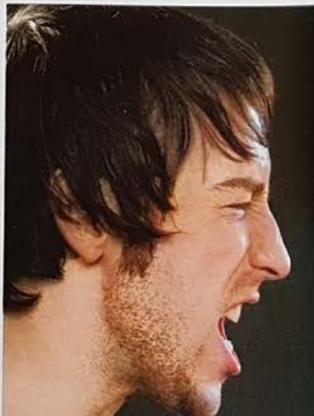
erlebt: »Seagal hat eine sehr starke, schnelle Wurftechnik, dabei sieht er gar nicht aus wie einer der Muskelprotze aus dem Fitnessstudio. Ich griff ihn an, und er schleuderte mich einfach durch die Luft, bevor ich richtig realisieren konnte, was geschah. Bam! Ich knallte so auf die Matte, dass mir der Speichel aus dem Mund flog.«

**KLINGT ZIEMLICH MARTIALISCH** – und das ist es auch, wenn der körperliche Kampf nicht mehr vermeidbar ist. Aber im Kern geht es im Aikido gar nicht darum, den Gegner zu besiegen – sondern den Kampf zu vermeiden. Dahinter steckt eine umfassende Philosophie des menschlichen Umgangs miteinander. Ihre Basis ist eine grundsätzlich andere Einstellung zu Konflikten als die, die wir in unserer Kultur gewohnt sind. Egal, ob es um einen Handtaschenraub auf der Straße, eine kontroverse Diskussion am Arbeitsplatz oder einen Beziehungstreit geht: Üblicherweise sehen wir Konflikte als Angriff auf uns persönlich an. Eine negierende Macht, die

uns klein und schwach machen will, tritt uns entgegen. Um ihr zu begegnen, haben wir eine Reihe von psychologischen Verhaltensweisen entwickelt, die fast automatisch ablaufen. Meistens geschieht das in fünf Schritten:

**1. Widerstand.** Wir setzen unsere ganze Kraft ein, um den Angriff zu »kontern«. Je heftiger die Attacke, desto heftiger unsere Gegenwehr.

**2. Wenn die Konfrontation nicht durch Sieg beendet werden kann, entsteht Wut – der zweite Schritt der Eskalation.** Der Zorn beeinträchtigt jetzt unsere Fähigkeit, angemessen zu reagieren und den Zustand wieder herzustellen, der vor dem Angriff herrschte. Vielleicht wäre Flucht vernünftig, aber wir verhalten uns irrational und kämpfen, bis wir nicht mehr können. Der Körper hat seine Energiereserven verbraucht.



**DEESKALATION**  
Aikido ist auch geistiges Training – seine Techniken helfen, klassische Fehler bei Partnerkonflikten (wie gegenseitiges Anschreien) zu vermeiden. Ganz oben: funktioniert auch im Büro – der »Aikido-Stil«

**3. Unser Gehirn entscheidet in dieser Situation der körperlichen Erschöpfung, dass aktiver Widerstand jetzt sinnlos ist, und beschließt zu verhandeln.** Dem Straßenträuber wird ein Geldbetrag angeboten, dem Kollegen oder Partner ein Kompromiss.

**4. Wenn auch das nicht zum gewünschten Erfolg führt, verfallen wir in einen Zustand der Depression:** Wir fühlen uns als Opfer.

**5. Der letzte Schritt im Eskalationsprogramm ist die Akzeptanz des Unvermeidbaren:** Wir geben die mittlerweile unhaltbare Position auf und fügen uns in unser Schicksal.

Ein Aikidoka verhält sich anders. Weil er Konflikte nicht als negativ betrachtet, sind sie für ihn kein Problem, sondern eine Herausforderung. Deshalb leistet er keinen Widerstand und wird nicht wütend, aber er verhandelt auch nicht und verfällt nicht in Depressionen. Er nutzt die Energie, die in jedem Konflikt steckt, zum persönlichen Wachstum. Es ist nicht so, dass er Konflikte sucht, aber wenn es geschieht, begreift er sie als eine Chance, mental stärker zu werden – und den Angreifer an dieser Entwicklung teilhaben zu lassen.

Das ist nicht leicht zu verstehen. Der amerikanische Kinderpsychologe Dr. Donald T. Saposnek von der kalifornischen Universität in Santa Cruz wendet die Grundideen des Aikido in seinen The-

rapien an – er erklärt, was die Kampftechnik mit Psychologie gemein hat:

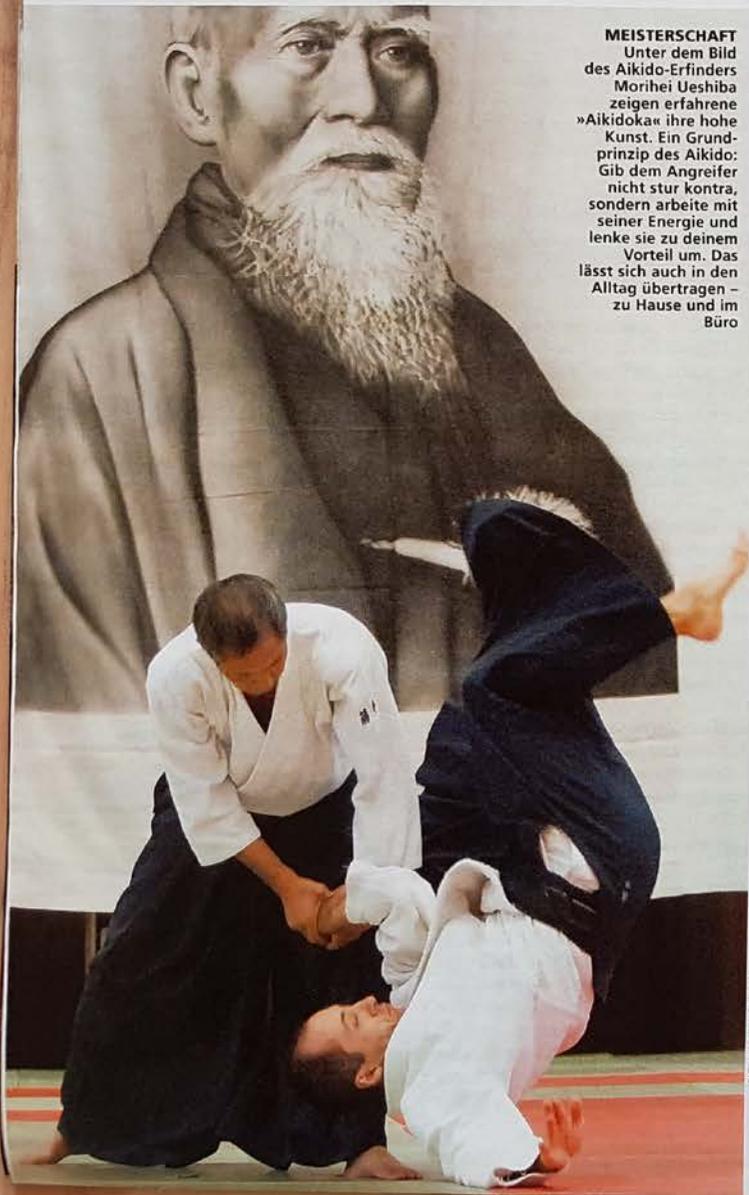
★ Für einen angegriffenen Aikidoka besteht die Herausforderung vor allem darin, einen körperlichen »Schlagabtausch« zu vermeiden. Dazu schlüpft er quasi in die Rolle des »lernenden Lehrers«. Er bemüht sich, die Gründe für die Aggression des anderen kennen zu lernen – gleichzeitig unterweist er sein Gegenüber darin, konstruktiver mit seinen Energien zu verfahren. Im Idealfall lernen beide etwas über das Leben, und diese gemeinsam gewonnene Erkenntnis lässt den körperlichen Kampf plötzlich als überflüssig erscheinen. Ähnlich, so Saposnek, funktioniert auch eine strategische Konfliktlösung in Betrieben oder Partnerschaften. Ziel ist es, das Problem so schnell und komplikationslos wie möglich aus der Welt zu schaffen.

★ Wenn aber die körperliche Auseinandersetzung unvermeidlich ist, wendet der Aikidoka seine gelernten Techniken an. Im Gegensatz zu dem Judo-Lehrsatz »Bei Zug drücken, bei Druck ziehen« lautet das Aikido-Prinzip: »Bei Druck drehen, bei Zug mitgehen.« Der angegriffene Aikidoka wird zur stabilen Achse eines Kreisels, wenn er durch seine Drehbewegungen die Energie des Angreifers erst aufnimmt und ihn dann von sich fortschleudert, sodass der Aggressor aus dem Gleichgewicht gerät. Der Bewegungsablauf ist mit dem von Wirbelwinden oder Strudeln vergleichbar. Der Aikidoka wirbelt ebenfalls herum, und dabei verschmelzen seine Aktionen mit denen des Herausforderers, während er gleichzeitig die Kontrolle über ihn behält. Es entsteht eine eigenartige Art von Beziehung, in der oft gar nicht mehr zu erkennen ist, wer Angreifer und wer Angegriffener ist. In der Psychologie bezeichnet man das als »interaktionalen Ansatz«: Konflikte werden nicht aus der individuellen Problemlage der Beteiligten heraus betrachtet, sondern als eine besondere Form der Wechselbeziehung zwischen Menschen angesehen.

★ Ein Aikidoka setzt seinem Gegner keinen Widerstand entgegen. Man könnte im Gegenteil sagen: Er akzeptiert die Energie des Herausforderers und bewegt sich in die Richtung, in die sie fließt. Er dehnt den Bewegungsablauf des Gegners nur ein wenig über das übliche Maß hinaus, sodass der Angreifer aus der Balance gerät und

# ENTSPANNT?

## Ja, denn nur so ist man vor Angriffen geschützt



**MEISTERSCHAFT**  
Unter dem Bild des Aikido-Erfinders Morihei Ueshiba zeigen erfahrene »Aikidoka« ihre hohe Kunst. Ein Grundprinzip des Aikido: Gib dem Angreifer nicht stur kontra, sondern arbeite mit seiner Energie und lenke sie zu deinem Vorteil um. Das lässt sich auch in den Alltag übertragen – zu Hause und im Büro

fällt. In der Psychologie gilt diese Technik des ungehinderten Energiestroms als besonders effizient beim Aggressionsabbau. Der verbale Angriff eines Kontrahenten wird nicht gekontert, sondern verstärkt: »Du bist wütend. Gut. Unterdrücke deine Wut nicht, lass sie raus, schmeiß das Geschirr an die Wand, zerfetze die Kopfkissen. Trau dich.«

★ Ein Aikidoka verwirrt seinen Gegner. Wenn er attackiert wird, versucht er weder, mit einem Erstschlag den Angreifer niederzustoßen, noch läuft er ängstlich davon. Er steuert den Herausforderer in eine kreisförmige Bewegung – eine Szene, die auf Betrachter eher belustigend wirkt: Der grimmige Angreifer ist plötzlich in eine Art »Ausdrucksstanz« verwickelt – dessen Ablauf nicht er bestimmt, sondern sein scheinbares Opfer. Psychotherapeuten nennen das »paradoxe Intervention«: Es geschieht genau das, was der andere nicht erwartet. Der Aggressor ist desorientiert – auch innerlich aus dem Gleichgewicht gebracht. Jetzt kann und muss er eine neue Position zu dem zugrunde liegenden Konflikt einnehmen – und vielleicht ist die Fortsetzung der Auseinandersetzung dann gar nicht mehr nötig.

**AIKIDO ZU LERNEN** ist ein langwieriger Prozess, der große Disziplin erfordert. Erst nach fünf bestandenen Schüler-Prüfungen (»Kyu«) erhält man den schwarzen Gürtel oder darf die schwarze Pluderhose tragen – bis man es dahin gebracht hat, sind in der Regel fünf bis 20 Jahre vergangen. Weiter verläuft die Aikido-Karriere über zehn Meistergrade (»Dan«). Wer alle absolviert hat – was meist ein ganzes Leben dauert –, darf sich »Sensei« (Lehrer) nennen.

Zuerst lernt der Schüler im Übungsraum (»Dojo«) das richtige Fallen, das richtige Atmen und die richtige Körperhaltung im Stand. Diese muss äußerste Stabilität gewährleisten, gleichzeitig müssen alle Muskeln in eine Mikrospannung versetzt werden, die extreme Drehbeschleunigungen ermöglicht. Erst dann werden die 50 bis 60 unterschiedlichen Techniken (»Katas«) trainiert, die auf alle möglichen Angriffssituationen vorbereiten. Nur ein Aikidoka, der Körper und Geist in einem dynamischen Gleichgewicht halten kann, beherrscht Aikido. Und schon die jüngsten Aikidoka lernen, dass es letztendlich

nicht darauf ankommt, stärker oder schneller als der Gegner zu sein, sondern flexibel und rhythmisch. Manche Aikidolehrer sprechen vom »Drehtüreffekt«: Wer eine Drehtür passieren will, muss im richtigen Moment in die Tür eintreten, seine Geschwindigkeit der Drehbewegung anpassen und im richtigen Moment die Tür verlassen. Ebenso ist im Aikido Anpassung die Voraussetzung des Erfolgs.

**DAS GLEICHE GILT** für die rein geistige Anwendung des Aikido, bei der man auf das Einüben von Katas verzichtet. Zum Beispiel in Seminaren für Konfliktmanagement, in denen Führungskräfte großer Firmen nicht-körperliche Aikido-Techniken trainieren. So lernen die Manager in den Kursen von Peter Schettgen, deutscher Aikido-Meister und Dozent am Zentrum für Weiterbildung und Wissenstransfer an der Universität Augsburg, bei einer verbalen oder verhandlungstaktischen Attacke nicht zum Gegenangriff überzugehen. Vielmehr gilt es, sich erst einmal aus der Frontlinie zurückzuziehen, die Energie des Gegenübers fließen zu lassen. Schettgen: »Man nimmt sein Ego – den persönlichen Wunsch nach Selbstbehauptung – zurück und kann deshalb mit dem Konflikt neutraler und ohne Vorurteile oder Angst umgehen.« Wenn das gelingt, wandelt sich negative Energie in positive: Es geht nicht mehr um die Verteidigung eigener Positionen, sondern um das gemeinsame Interesse an der Entwicklung des Unternehmens. In Führungskräfte-Seminaren spricht man deshalb von einem »interessenbasierten Verhandlungsstil«.

Auch Paartherapeuten verwenden nicht-körperliches Aikido, um Aggressio-

nen zwischen Partnern abzubauen, indem sie den Betroffenen die Möglichkeit aufzeigen, mit Konflikten konstruktiv umzugehen. Die Klienten lernen, sich nicht auf einen Beziehungs-Clinch einzulassen, aus dem es irgendwann kein Zurück mehr gibt; stattdessen trainieren sie, innerlich aus der »Feuerzone« herauszutreten, sodass eine gemeinsame Lösung des Problems möglich bleibt. »Das klingt einfach«, sagt der amerikanische Psychotherapeut Timothy Warnke, »aber es ist nicht leicht umzusetzen. Beim körperlichen Aikido im Übungsraum kommen die Angriffe in Form von Hieben, Stößen und Griffen, manchmal sogar mit Waffen. Im Leben erfolgen die Attacken normalerweise nicht in einer physischen Form, aber die verbale und emotionale Form der Angriffe kann auch sehr verletzend sein. Durch Aikido lernt man, offen und entspannt zu bleiben, wenn man angegriffen wird – ein Zustand, der seltenerweise der beste Schutz gegen Attacken ist.«

**SO IST AIKIDO TATSÄCHLICH** das geworden, was sich sein Gründer Morihei Ueshiba vor über 50 Jahren vorgestellt hat: eine Kampfkunst, die Streit und Gewalt verhindert. Und das nicht nur in den exklusiven Zirkeln der Meister, sondern auch im Alltag – wie zum Beispiel der amerikanischen Aikido-Meister Terry Dobson weiß. Er wurde Augenzeuge, wie ein betrunkenen Japaner in der Tokioter S-Bahn herumpöbelte und Fahrgäste bedrohte. Dobson, der damals zwei Zentner wog, den 5. Dan trug und in hervorragender körperlicher Verfassung war, wollte den Störenfried gerade mit einer Aikido-Technik ruhig stellen, als er von hinten eine Stimme hörte: »He, komm mal zu mir und erzähl mir, was los ist«, rief ein kleines japanisches Männchen dem Randalierer freundlich zu. Der folgte der Aufforderung, und als würden Schleusen geöffnet, begann er unter Tränen von seinem schweren Leben zu erzählen. Die Aggression war verflogen. »Das«, sagt Dobson heute im Rückblick, »war wahres Aikido.« ★



**ANMUT** Aikido ist nicht nur eine starke Technik – sondern auch einfach schön

### INTERNET-ADRESSEN

- Deutscher Aikido-Bund e.V.: [www.aikido-bund.de](http://www.aikido-bund.de)
- Weitere Informationen und Links finden Sie unter: [www.pm-magazin.de](http://www.pm-magazin.de)

IMAGE BANK/GETTY