

# Aikido – Selbstverteidigung oder Handeln?

Mag.a Ute Schwarzmayr

Als ich gebeten wurde, einen Artikel zum Thema Aikido, Selbstverteidigung und Handeln zu schreiben, habe ich sofort zugesagt und bin beim Wort Selbstverteidigung hängen geblieben.

Selbstverteidigung, da denke ich an Bedrohung, Angriffe, Angst, eine feindliche Welt bis hin zu Eskalation und kriegerische Konflikte. Denn warum sollte man sich verteidigen müssen.

Viel besser gefällt mir das Wort Schutz. Sicherheit ist ein menschliches Grundbedürfnis. Sich selbst und andere schützen zu können eine wichtige Fähigkeit des gesunden Menschen.

Statt der Frage, wie kann ich mich selbst verteidigen stelle ich also lieber die Frage, wie kann ich mich schützen? Was lehrt dazu die Kampfkunst Aikido?

Bei einer Bedrohung (real oder als solche empfunden) reagiert das Körper-Seele-Geist-System auf instinktive Weise. Es entsteht Anspannung. Der Atem wird gehalten. Man geht in Deckung, zieht sich innerlich zurück, flieht oder setzt zum Angriff an. Im schlimmsten Fall gerät der Mensch in eine Lähmung.

In unserem Stammhirn sind drei Reaktionsweisen gespeichert: Flucht, Angriff und Totstellen. Problematisch sind Ohnmacht und Lähmung. Ein Zustand, in den vor allem traumatisierte Menschen geraten können.

Aikido lehrt einen neuen Umgang mit Bedrohungen. Anhand der Techniken erfährt der Übende, dass eine andere innere und äußere Haltung besser schützt.

Sie ist durch folgende Kriterien gekennzeichnet:

- Lebendige Körperspannung
- Frei fließender Atem
- Guter Stand
- Aufrechte Körperhaltung
- Symmetrische Ausdehnung
- Zentrierung
- Herzöffnung

**Lebendige Körperspannung:** Der Muskeltonus im Körper kann hoch sein. Dadurch entsteht Anspannung oder bei dauerhaftem Stress Verspannung. In der Entspannung ist er niedrig. Eine lebendige Körperspannung liegt dazwischen. Sie entsteht automatisch, wenn der Mensch neugierig ist. Die Energie (KI) beginnt, frei zu fließen. Der Mensch wird offen und aufmerksam. Um diesen Zustand zu kreieren, ist es besser, nicht Stärke, sondern Wachheit zu suchen.

**Frei fließender Atem:** Die Atmung spielt in allen Kampfkünsten eine wesentliche Rolle. Neben dem Erlangen eines langen Atems ist der freie Fluss des Atems wichtig. Ein stockender Atem unterbricht den Energiefluss. Er vermindert die Beweglichkeit - auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Lähmung geht mit einem angehaltenen oder

flachen Atem einher. Eine wirksame Methode, die Lähmung aufzulösen, ist es, bewusst und tief zu atmen. Die Energie beginnt wieder zu fließen. Lebendigkeit, Beweglichkeit und die Möglichkeit zu handeln, können entstehen.

**Guter Stand:** Eine Voraussetzung für Stärke ist ein guter Stand. Wer gut steht, kann nicht leicht umgeworfen werden. Erdung ist ein zentrales Element jeder Kampfkunst und in allen Lebenslagen hilfreich. Vor allem in schwierigen Situationen braucht der Mensch Stabilität.

**Aufrechte Körperhaltung:** Durch die Gravitation fällt alles zu Boden. Daher ist die Aufrichtung bedeutsam. In aufrechter Körperhaltung richtet uns die Schwerkraft über den Boden auf. Afrikanische Frauen können mit Leichtigkeit schwere Lasten auf dem Kopf tragen. Gebückt hat man weniger Kraft, bekommt gesundheitliche Probleme und wird schneller alt.

**Symmetrische Ausdehnung:** Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Geist und Seele. Wir können unseren Energieraum leicht wahrnehmen, wenn uns jemand zu nahe kommt. Wir spüren, dass etwas nicht stimmt. Die Aura ist lebendig und beweglich. Sie verändert sich ständig, je nach unserem Befinden. Wenn wir uns innerlich zurückziehen, wird sie kleiner. In einem Zustand echter Stärke dehnt sich unsere Energie symmetrisch um uns aus.

**Zentrierung:** Unsere Mitte ist der Nabel. Er ist ein starkes Energiezentrum. Jede Technik, die effektiv sein soll, braucht die Bewegung der Körpermitte, sonst bleibt sie wirkungslos. In der eigenen Mitte ruhen, bedeutet Gelassenheit. Ein zentrierter Mensch weiß, was er will und kann seine Ziele verfolgen.

**Herzöffnung:** Aikido unterscheidet sich von anderen Kampfkünsten durch die Philosophie des Nicht-Kämpfens. Der Begründer Morihei Ueshiba entdeckte, dass er stärker wird, wenn er den „Gegner“ in sein Herz schließt. Es gibt keine Wettkämpfe. Weder Sieger noch Verlierer, sondern nur einen geklärten Konflikt. Die japanische Silbe Ai bedeutet Liebe und Harmonie. Die innere Haltung der Gewaltlosigkeit ist der Kern dieser Kunst. Neben der Transformation eigener gewalttätiger Impulse erhöht die Öffnung des Herzens unseren Schutz. Wir werden weder Opfer noch Täter.

Es ist ein Zustand der Offenheit und Verbundenheit, Wachheit und Präsenz. Das Gegenteil der üblichen Angst-Schutz-Reaktion.

Wie ist nun der Zusammenhang zu Selbstverteidigung und Handeln?

Es gibt einen fundamentalen Unterschied zwischen reagieren und handeln.

Reaktion bedeutet, auf etwas außerhalb von mir zu antworten, sei es eine Situation oder eine Person. Das Außen bestimmt, was ich tue und wie ich mich fühle. Sobald ich mich verteidige, gebe ich meine Macht ab. Mein Gegenüber bestimmt unsere Beziehung. Der „Angreifer“ sagt: „Du bist mein Feind.“ Ich bestätige dies durch meine Reaktion der Verteidigung.

Handeln ist etwas ganz anderes. Es entsteht in innerer Freiheit und setzt die beschriebene Aikido-Haltung voraus. Einen körperlichen oder verbalen Angriff kann ich in dieser geschützten Offenheit anders beantworten. Ich kann mich mit meinem Gegenüber verbinden und die Situation neu gestalten. Die innere Haltung bestimmt das Außen und formt die Welt. Das ist echte Stärke. Sie entsteht erst durch Liebe.

Die Kampfkunst Aikido lehrt, dass es keine Feinde gibt und wird somit zu einer fundamentalen Friedenskunst.

Ist dies eine Utopie oder im Alltag anwendbar?

Viele Menschen denken bei Kampfkunst an Notwehrsituationen. Dort liegt nicht mein Fokus. Die meisten Menschen erleben diese nicht oder sehr selten. Viel häufiger sind Konflikte im Arbeitsfeld, mit Liebespartnern, Freunden und Kindern. Verbale Angriffe sind alltäglicher als körperliche Übergriffe. In Beziehungskonflikten entsteht mitunter Feindseligkeit, obwohl die betroffenen Menschen nahe sind.

Im Alltag lässt sich diese Haltung gut anwenden und üben. Meist fühlen wir uns mit dem Konfliktpartner verbunden. Es gibt keine Bedrohung oder wird nicht so massiv erlebt. Dies erleichtert es, sich nicht zu verschließen.

Die Aikido-Haltung hilft, gar nicht erst in Notwehrsituationen zu geraten. Falls doch ist sie auch dann äußerst wirksam. Allerdings erfordert es durch die akute Bedrohung viel Übung und Meisterschaft.

Wie kann ich das lernen?

Diese Fähigkeiten müssen automatisiert werden. Wir müssen sie verkörpern. Neurologisch bedeutet dies eine neue Programmierung des Gehirns. Unser Gehirn ist neuroplastisch, also veränderbar bis ins hohe Alter. Außerdem nutzt der Mensch viele Potentiale des Gehirns nicht. Es wäre interessant zu erforschen, welche Areale des Gehirns in diesem Zustand aktiviert werden. In jedem Fall nicht das Stammhirn.

Dies erfordert tägliche Übung. Üben kann ich auf der Matte, aber auch im Alltag. Ich nutze jede schwierige Situation meines Lebens, sehe sie als Herausforderung und Übungsfeld. Dadurch werden im Training erworbene Fähigkeiten auf den Alltag übertragen. Aikido beginnt, mein Leben zu durchdringen.

Wichtig beim Erlernen neuer Handlungsmöglichkeiten ist ein hoher Grad an Bewusstheit. Wir sind es gewohnt, in alten Mustern zu reagieren. Wenn ich etwas Neues erschaffen möchte, muss ich das anfangs sehr bewusst tun. Es ist wie eine Fahrt auf der Autobahn. Wenn ich mich entgegen der Gewohnheit entschließe, eine neue Ausfahrt zu nehmen, braucht dies eine bewusste Entscheidung. Mit der Zeit und der Übung wird die neue Umgangsweise zu neuer Gewohnheit.

Ein weiteres wichtiges Kriterium ist ein geschützter Rahmen. Im Training kann Neues ausprobiert werden. Durch die hohe Achtsamkeit der Übenden und die Haltung der Gewaltlosigkeit entsteht Sicherheit. Dies ermöglicht es, sich Angriffen zu stellen und dabei offen zu bleiben.

Traumatisierte Menschen können ebenfalls von dieser Kampfkunst profitieren. Allerdings brauchen sie einen Rahmen, der noch mehr Schutz bietet, da traumatisierte Menschen bereits körperliche Nähe als bedrohlich erleben können.

Die japanische Silbe DO bedeutet Lebensweg und beinhaltet somit das Konzept des lebenslangen Lernens. Ausdauer und Geduld sind erforderlich. Die Belohnung hingegen ist groß. Denn es macht ungeheuren Spaß, das zu können!