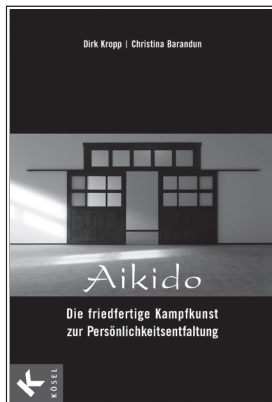


Dirk Kropp, Christina Barandun (2009)

## Aikido. Die friedfertige Kampfkunst zur Persönlichkeitsentfaltung

München: Kösel



„Als gewaltlose Kampfkunst möchte Aikido dazu motivieren, nicht nur mit anderen Menschen, sondern auch mit sich selbst harmonisch umzugehen“ (S. 41).

Aikido – ist das ein Kampfsport, der vielfältige Techniken zu einer wirksamen Verteidigung gegen Angriffe auf der Straße lehrt oder handelt es sich um eine Kunst zur Entfaltung der Persönlichkeit? Die Antwort lautet: Es ist das eine wie das andere und ist es doch nicht und auch ist es ungleich mehr! Wer einen Angreifer schnell und gründlich ausschalten möchte, sollte sich einer anderen, schneller und leichter erlernbaren Kampfkunst widmen, die sich im Laufe ihrer Entwicklung als wettkampforientierte Kampfsportart profiliert hat, davon gibt es genug. Wer hingegen ohne explizite körperliche Exerzitionen allein im Geiste, womöglich im Rückzug von der Welt, Erleuchtung und Vervollkommnung sucht, wird sicher in den Meditations- und Vervollkommnungsschulen der verschiedensten Religionen fündig. Beide werden im Aikido womöglich nicht ihr Glück und ihre innere Erfüllung finden.

„Dieses Buch möchte zeigen, warum eine Kampfkunst gewaltlos sein kann, wie sie zu einem persönlichkeitsbildenden Weg wird und wie sie auch für uns im Westen einen praktischen, täglichen Nutzen bekommen kann“ (S. 13). Knapp und – für den auf Kampfkünste aufmerksam Gewordenen und nunmehr Neugierigen – erschreckend nüchtern, formulieren Kropp und Barandun das Ziel dieses Buches. Wer eine gleichsam esoterische, hochphilosophische Initiation in die Geheimnisse des Aikido erwartet, wird ebenso enttäuscht, wie derjenige, der in einer Art Katalog die jeweiligen Techniken ausführlich beschrieben und illustriert sehen möchte. Deutlich wird auch zu Beginn des Buches, dass niemand zwingend z.B. Buddhist werden muss, um im Aikido voranzuschreiten. Gleichwohl habe ich die Erfahrung gemacht, dass es hilfreich ist, sich auf die Abständigkeit, die der kulturelle Kontext des Aikido gebietet, einzulassen; das Ungewohnte wird so bald zum Gewohnten, gleichsam zum Bewohnten, das mich behaust.

Die beiden Autoren haben gar nicht erst versucht, die recht umfangreiche und einschlägige Literatur zum Aikido um ein weiteres, ähnliches Werk zu bereichern. Das macht ihr Buch von vornherein sympathisch. Mit gesundem Pragmatismus und einer wohlthuend bodenständigen Spiritualität widmen sich Christina Barandun und Dirk Kropp liebevoll ihrem Thema Aikido. Sie entfalten dabei eine subtile und im besten Sinne schlichte Leidenschaft, die bald ansteckend wirkt und neugierig macht. In der Tat – „So erleichtert ein bescheidenes Üben, von den eigenen Eitelkeiten und verletztem Stolz nicht in die Irre geführt zu werden“ (S. 102). Während nicht wenige Werke zu diesem Thema in schwermelige clandestine Andeutungen zum Aikido münden, die dem Leser kein greifbares Bild vermitteln, und andere Bücher wiederum den Eindruck erwecken, als

handele es sich beim Aikido um japanische Gymnastik, bringen es die Autoren im vorliegenden Werk schnörkellos auf den Punkt: „Als gewaltlose Kampfkunst möchte Aikido dazu motivieren, nicht nur mit anderen Menschen, sondern auch mit sich selbst harmonisch umzugehen“ (S. 41). Den LeserInnen des Werkes, so sie systemisch gebildet sind, teilt sich bald mit, dass Aikido primär eine Haltung ist, die auf Zentrierung, die starke Mitte (Hara), auf gute Distanz und eine aktive Schaffung von Harmonie ausgerichtet ist. Die Techniken als solche dienen dem Zweck, diese Haltung sukzessive zu erwerben, zu vervollkommen und ihr die Bildung der Persönlichkeit anheim zu geben. Der Sieg in einem Kampf ist nicht so sehr die Folge, bzw. der Erfolg der Anwendung spezifischer Techniken, sondern das Ergebnis einer konsequenten und viablen Haltung. Der Kontext des Kampfes ist ebenso wichtig wie der Kampf selbst, die Intuition spielt hier wie dort eine wichtige Rolle. Die höchste Form des Kampfes ist es, nicht zu kämpfen.

Die Wahrnehmung und Führung des Atems ist im Aikido von Bedeutung und doch ist Aikido nicht in erster Linie Meditation; die Bewegung ist immer präsent, und doch ist Aikido nicht bloße Gymnastik; die intellektuelle Durchdringung des Aikido wird von den Aikido-Lehrern gefordert, und doch ist Aikido nicht in erster Linie eine Wissenschaft oder Weltanschauung. Es ist ein Weg (Do), der die Üben mit der Zeit zunehmend in die Lage versetzt, die jedes einzelne Lebewesen, alle unbelebten Dinge und das gesamte Universum durchdringende Lebensenergie (Ki) insgesamt in einen Prozess der Harmonie zu überführen (Ai). Ganz ähnlich scheint mir auch die Systemische Therapie und Beratung weniger durch ihre Methoden und Instrumente bestimmt zu sein, als durch eine Haltung, die ihre Ressourcen in Systemtheorien, Konstruktivismen, in der entwicklungs-

orientierten und der humanistischen Psychologie etc. findet. Wissenschaftliche Fundierung, therapeutische Praxis und Erfahrung führen in eine Haltung, die in systemisch moderierten Prozessen Entwicklungen, Veränderungen und Lösungen fördert.

Aikido wurzelt auch in buddhistischen Traditionen, ohne sich in ihnen zu erschöpfen. Aikido will vor allem geübt, nicht bloß gedacht, beschrieben oder tradiert werden und das von Beginn an: „Die [jedes Aikido-Üben einleitende] Bewegungsmeditation ist daher mehr als nur eine vorbereitende Aufwärmgymnastik [wenngleich sie auch dazu dient]. Von der ersten Sekunde an verbindet sie die körperliche Bewegung mit einer geistigen Übung und wird (...) zu einer bewegenden Bewusstseinsübung“ (S. 28). Das im Aikido geübte, bewusste (und mit den Jahren sich automatisierende) Atmen in die Mitte wird von Kropp und Barandun ebenso pragmatisch wie wohltuend esoterikfern beschrieben, insofern wir „durch die Atmung alle unsichtbar und doch wesentlich miteinander verbunden“ sind und aufeinander einwirken. „Die Atmung reicht unmittelbar in unser Innerstes und verbindet uns zugleich mit der Außenwelt und den anderen Menschen“ (S. 34f.). Als Kampfkunst, die auf Harmonie, Kommunikation und Kooperation setzt, bleibt die soziale Dimension stets fest im Blick, Aikido lässt sich nur sehr bedingt allein üben, braucht die Dynamik einer lebendigen Beziehung, die in

Angriff und Verteidigung – mit einer Haltung gegenseitigen tiefen Respekts – den eigenen inneren Weg zu einem gemeinsamen Pfad der Harmonisierung transformiert. Dieser Weg ist keinesfalls zügig beschreibbar, Aikido stellt sich bewusst und sperrig den Tempi unserer Gegenwart in den Weg. Je länger Aikidoka üben, umso mehr entwickeln sie „durch die Erfahrung mit den physikalischen Prinzipien [Aikido ist keine Zauberei], dem ökonomischen Verhalten und einer ausgefeilten Wahrnehmung eine intuitive Stärke, mit der sie [die älteren und alten Aikidoübenden] auch für junge und kräftige Menschen nur schwer angreifbar sind“ (S. 67). Dirk Kropp und Christina Barandun stellen selbst die grundlegenden Techniken unaufgeregt und nicht sensationsheischend vor und animieren so jeden Interessierten, sich auf diesen Weg einzulassen, der ernsthaftes, regelmäßiges und fleißiges Üben verlangt. Das Ziel, so ihre Botschaft, kann so erreicht werden, es ist keinesfalls nur für eine hehre Gruppe von Auserwählten reserviert.

Mir scheint die Überschrift auf Seite 81 für die Auffassung des Aikido durch die beiden Autoren symptomatisch – Aikido ist eine „Kunst der Begegnung“. Das „Gekonnt fallen“ (S. 93) und „Aufstehen lernen“ (S. 97) reizte mich zudem während der Lektüre sehr, unserer Leistungsgesellschaft Aikido auch als eine Kunst des Scheiterns an der Faktizität der weltimmanenten Gewalt(en) zu empfehlen, das wiederum als Ressource für weitere

viable, neue und kraftvolle Entwicklungen einer Person in ihren Lebens- und Arbeitskontexten wirken kann. Letztlich adaptiere ich Aikido für so manchen therapeutischen Prozess, um mit meinen KlientInnen vorhandene Ressourcen zu entdecken, die ohne das, was zuvor als Scheitern beschrieben wurde, schwerlich erfahrbar geworden wären. Ich möchte jeden Kollegen und jede Kollegin ausdrücklich ermuntern, sich dieses immens anregende und dabei so unaufgeregte Buch zu erlesen und die systemischen Gedanken schweifen zu lassen, um Inspirationen für die eigene Praxis zu gewinnen. Kommunikation, Nähe und Distanz, Innen und Außen, Beziehung und Hierarchie, Macht und Ohnmacht, Schuld und Verantwortung und dergleichen mehr sind nicht nur Vorfindliches, mit dem wir uns im therapeutischen Prozess beschäftigen, auch das Aikido ist damit vertraut. „Die friedfertige Kampfkunst Aikido ist ein inspirierender Übungsweg, der dazu einlädt, über eine heilende Selbsterkenntnis und schützende persönliche Stärke in der Begegnung mit anderen das eigene Leben immer erfüllter zu gestalten“ (S. 230). Zu guter Letzt bleibt zu sagen, dass Aikido schlicht gesund und lebensförderlich ist. Die Menschen, mit denen ich seit etlichen Jahren regelmäßig Aikido übe, wissen davon zu berichten und verkörpern diese Vitalität auch sichtbar. Der älteste Übende hat die 70 Jahre längst weit überschritten.

*Andreas Brennecke (Bochum)*