

Leben

Aikido: Was soll das denn sein – eine durch und durch friedliche Kampfkunst?

Vitale Energie versus rohe Kraft

Der Gegner verdient selbst in seiner Niederlage Respekt. Eine Metapher zur Konfliktlösung.

Jakob Steuerer

Vielen Zeitgenossen ist „Aikido“ zwar durchaus ein Begriff. Und dennoch haben sehr wenige unter uns bereits das Vergnügen gehabt, die geschmeidigen, fast tänzerischen Bewegungen eines Meisters dieser in unseren Breitengraden doch noch recht seltenen Kampfkunst live zu beobachten.

Allerdings: Die ästhetische Eleganz täuscht ein wenig, denn bei Aikido werden tradierte Techniken alter Samurai-Schulen zur wirkungsvollen Verteidigung angewandt. Selbst körperlich weit überlegene Gegner kann ein fortgeschrittener Aikidoka ohne viel Einsatz von Muskelkraft zur Räson bringen, weil er durch geübte Bewegungsformen seine Energie spontan zur Entfaltung bringen kann.

Dabei versteht Aikido sich nicht als Kampfsport, sondern wie gesagt: als Kampfkunst. Und darüber hinaus als grundlegende Lebenseinstellung, denn Aikido bedeutet im Wortsinn: Weg (Do) zur Harmonisierung (Ai) der Lebensenergie (Ki). Ein Aikidoka soll somit vollkommen aus dem Prinzip der Gewaltlosigkeit heraus agieren. Bei Aikido werden daher bewusst nur reine Verteidigungstechniken eingeübt.

Jeder Angriff ist sinnlos

Es gibt denn auch in der Tat keine einzige Form des Angriffs, die man bei Aikido effizient erlernen könnte. Sogar jedweder interner Wettkampf wird abgelehnt, wird als völlig sinnlose Energieverschwendung betrachtet. Und so paradox dies für diejenigen, die diese Kampfkunst noch nie hautnah beobachten konnten, klingen mag: Ein Aikidoka in Aktion richtet



Ein Aikidoka findet nichts dabei, wenn ihn ein aggressiver Gegner durch die Luft wirbelt. Er rollt elegant ab und steht gleich wieder kampfbereit und gelassen auf seinen Beinen. Foto: Jakob Steuerer

seine Energie nicht gegen die Kraft des Gegners, sondern arbeitet mit ihr. Er konzentriert sich dabei nicht auf den Angreifer und dessen „Tatmotiv“, sondern wendet sich allein gegen den konkreten Angriff. Die Ursachen sowie die auslösenden Momente für den Angriff interessieren einen geübten Aikidoka nicht eine Sekunde. Er schreckt auch keineswegs vor dem Angriff zurück, sondern bewegt sich mit schnellen Bewegungen auf den Angreifer zu, weicht gleichzeitig der geballten und gerichteten Energie des Angriffs elegant aus. Dabei scheut er nicht den hautnahen Körperkontakt, er hütet sich jedoch vor jedem Versuch, die Kraft des Gegners zu blockieren.

Im Gegenteil: Er „begleitet“ den Gegner, er folgt der kraftvollen Bewegung (etwa eines Schlages) des Angreifers und verstärkt diese oft sogar noch, denn er hat sich selber ja zuvor

mit einer blitzschnellen Bewegung aus der Kampflinie entfernt, sich damit als Angriffsziel entzogen. Und während der Aikidoka in diesem Prozess kaum Energie verwenden musste, sondern sich allein durch seine Schnelligkeit und Gewandtheit eine nunmehr wesentlich vorteilhaftere Lage verschafft, ist ein Teil der Wucht des Angriffs bereits vollkommen wirkungslos verpufft.

Umlenken von Energie

Friedfertigkeit bedeutet in diesem – keineswegs rein defensiven – Kontext: Die Angriffsenergie des Gegners wird gezielt genutzt, um dessen aggressive Handlung ins Leere laufen zu lassen und letztlich durch geschicktes Umlenken unwirksam zu machen. Die grundlegende Idee hinter diesem eigenwilligen Verhalten besteht nämlich darin, den Angreifer konkret aus seinem Zen-

trum zu bewegen oder aus dem Gleichgewicht zu bringen. Und daraufhin unter Nutzung der Kraft des Angreifers diesen in Form eines Wurfes oder einer Hebeltechnik zu entwaffnen oder zu Boden zu bringen.

Dem Gegner soll, während er durch einen sanften, zugleich entschlossenen Haltegriff fixiert wird, sogar die Möglichkeit gegeben werden, seine impulsive Aggression erneut zu überdenken, quasi eine Art von „humaner Niederlage“ erleben. Aikido wird nicht zuletzt dieser Verhaltensweise wegen von Intellektuellen wie auch von manchen Managern als faszinierende „Metapher zur Konfliktlösung“ betrachtet. Alles in allem: ein bemerkenswertes Konzept für energetisch und friedliebend sein wollende Zeitgenossen unserer rauer werdenden Welt.

www.aikido.co.at
www.aikiweb.com

Karriere

economy fragt: Wie tanken Sie Ihre Energie-reserven auf?

● **Robert Pöll, Marketing-Leiter IDS Scheer Österreich**, schöpft Kraft aus seiner Familie, „meiner Frau Daniela, meinem Sohn Sebastian (8) und meiner Tochter Sarah (10). Und ich bin ein leidenschaftlicher Segler. Das Boot liegt am Neusiedlersee. Im Sommer verbringen wir jedes Wochenende dort und ein bis zwei Wochen geht es ans Meer.“ Foto: IDS Scheer



● **Lukas Flener und Richard Wimmer, Wirtschaftsanwälte, Fellner Wratzfeld & Partner**

Am besten lädt der auf Kartell- und Übernahmerecht spezialisierte Flener seine Batterien beim Sport auf: „Im Winter beim Schifahren auf dem Arlberg – am liebsten im Pulverschnee abseits der Pisten – und im Sommer beim Kitesurfen auf dem Neusiedlersee.“ Sein Kollege Wimmer gewinnt Kraft „durch den Kontakt mit Menschen, vor allem beim geselligen Beisammensein mit Freunden“. Er ist vorwiegend im Bank- und Arbeitsrecht zu Hause.

● **Philipp Duffek, Account Manager Westösterreich, Beko**

Der Oberösterreicher besucht einmal pro Woche die Sauna. Seine Reserven tankt er neben Wellness mit Sport auf. Im Winter fährt er Ski, im Sommer geht er laufen und inlineskatieren. Das Mountainbike ist ein weiterer Fixpunkt: „Ich fahre Downhill-Rennen, das ist das, wo man wie ein Irrer den Berg runterraddelt.“ Foto: Beko



economy 

Wochenzeitung für Forschung, Technologie & Wirtschaft www.economy.at

Informatives Lesevergnügen & Unternehmerischer Nutzen