

## Aikido-Workshop für Studenten und Lehrkräfte von PSIAM

Ende Januar 2017 trafen sich Studenten und Lehrkräfte des [PSIAM-Instituts](#) in der [Aikido-Schule in Ravensburg](#) zu einem ganz speziellen Aikido-Workshop. Das Grundthema war: Wo sind die Berührungspunkte und Gemeinsamkeiten von Psychotherapie und Aikido?

Der Workshop begann mit Dehnen und Strecken und anschließend einer besonderen Konzentrationsübung, in der es darum geht, das eigene Innen mit dem Außen zu verbinden.

Anschließend durften die Teilnehmer erst mal ein paar Grundbewegungen machen. Obwohl es sich dabei um vollkommen organische Bewegungen und nicht etwa um Artistik handelt, war dies doch sehr ungewohnt für die meisten – z.B. sich auf den Knien zu bewegen oder effizient und rund zu rollen. Alle Teilnehmer machten sich mit viel Engagement und Freude daran, dies auszuprobieren.

Dann ging es darum, die erste Technik vorzustellen, wo ich als Kursleiter dann gleich mal in Schwierigkeiten geriet, da sich Anfänger oft nicht an Dinge halten, die man im normalen Training als selbstverständlich betrachtet.

Nachdem es mir dann doch noch gelang, eine passende Technik auszuwählen, durften die Teilnehmer diese miteinander ausprobieren – jeweils im Wechsel übernimmt einer die Rolle des Angreifers und der andere macht die Technik.



Bei den Aikido-Techniken geht es darum, nicht mit Gegenschlag, Erstarrung oder Flucht auf einen Angriff zu reagieren, sondern den Angriff aktiv entgegenzunehmen – ihn sozusagen "willkommen" zu heißen oder sogar einzuladen – und dann die Führung zu übernehmen, und das Ganze dann ohne Drücken oder

Ziehen. Das ist natürlich ein hoher Anspruch, den man als Anfänger erst mal gar nicht erfüllen kann. Die Absicht war, den Teilnehmern ein erstes Gefühl dafür zu vermitteln, was möglich ist, wenn man sich vom gewohnten Verhalten löst.

Es ist ein weithin bekannter Grundsatz, dass Druck Gegendruck erzeugt, und dennoch halten wir uns oft im Leben nicht an diese Erkenntnis und erzeugen damit Konflikte, halten uns aber selbst dabei für unschuldig.

Auf der Matte, mit einem Gegenüber, das auf unsere Bewegungen reagiert, bekommen wir die Rückmeldung direkt, wenn etwas nicht funktioniert. Die Energie kann nur fließen, wenn es kein Drücken und kein Ziehen gibt und man gleichzeitig dem Partner/Angreifer keine Öffnung bietet, an der man angreifbar ist.

Das erfährt man auf der Matte auf der körperlichen Ebene unmittelbar, und

nachdem es der Intellekt nachvollzogen hat, kann man diese Prinzipien auf konflikthafte Situationen übertragen, die einem im Leben draußen so begegnen.

Bei einer der vorgestellten Techniken lag der Fokus darauf, dass man den Angriff mit einer kleinen Seitwärtsbewegung ins Leere laufen lässt und dann sofort die Führung der Bewegung übernimmt.



Andere Übungsziele bestehen darin, beherzt einzutreten und nicht gleich einzuknicken. Auch eine aufrechte Haltung ist von elementarer Bedeutung bei den meisten Techniken. Häufig verwendet man auch "paradoxes" Verhalten, z.B. indem man nicht versucht, vom Angreifer wegzukommen, also zu flüchten, sondern noch auf ihn zugeht, weil man dann eine effiziente Technik machen kann, wenn man ihm ganz nah ist. Oder man überlässt ihm einfach die Hand, die er gepackt hat, und arbeitet mit der anderen Hand, die er gerade nicht beachtet.

Schließlich nahmen wir noch die mit Schaumstoff gepolsterten "Übungsschwerter" zur Hand. Das erste Lernziel dabei, das gar nicht so selbstverständlich ist, besteht darin, als "Angreifer" wirklich durchzuziehen. Denn wir alle sind ja



friedliche Leute, die niemandem was zuleide tun wollen. Deshalb halten wir uns auch im Leben immer wieder zurück, wenn es gar nicht angebracht ist. Mit den ungefährlichen Waffen übt man einerseits die eigene Durchsetzungskraft, ohne den Anderen zu "beschädigen", andererseits ermöglicht man es als Angreifer dem Anderen, wirklich zu üben. Man lernt also, in Konfliktsituationen seinen Weg zu gehen, ohne dass man aggressiv werden muss.

Nach einer kurzen Eingewöhnung hatte wir dann viel Spaß dabei, entspannt zuzuschlagen und entspannt auszuweichen, je nachdem, ob man gerade Angreifer war oder die Technik übte.

Ein weiterer Aspekt ist der richtige Abstand, also ob man dem Anderen zu sehr auf die Pelle rückt oder zu weit von ihm entfernt ist.



Schließlich ist das Training auch immer Arbeit am Ego, denn wenn man getroffen wird, ist das oft nicht leicht zu ertragen, und es kann dauern, bis man an die Schwelle kommt, wo man anfängt zu verstehen: "Der wahre Sieg ist der Sieg über sich selbst."

Zum Abschluss durfte eine Vorführung mit dem Stock auch nicht fehlen, und anschließend begaben wir uns nach nebenan ins [Atelier](#) zu Kaffee, Tee und Kuchen.

Ich hoffe, dass ich den Teilnehmern einen Eindruck davon vermitteln konnte, wie vielseitig Aikido ist: Von der Förderung der Beweglichkeit und Kondition bis hin zur Bearbeitung von Themen, die in den Bereich der Psychotherapie reichen – innere und äußere Haltung, Umgang mit Angst und Aggression, Nähe und Distanz, Ego und Loslassen....

Werner Oelmaier, Ravensburg  
Aikido-Lehrer, 4. Dan Aikikai Tokio  
Aikido-Schule: [www.aikido-rv.de](http://www.aikido-rv.de)

Heilpraktiker für Psychotherapie in Ausbildung am [PSIAM-Institut](#)  
Schwerpunkte: Rogers-Gesprächstherapie, Gestalttherapie