

Von den Spuren die Aikido in meinem Leben hinterlässt

Nur lesenswert für Menschen die Freude haben, sich selbst weiter zu entwickeln

- Du möchtest deinen Selbstwert erkennen und deinen Raum einnehmen?
Wie wärs mit einer ausgiebigen Gesprächstherapie?
- Weniger Angst vor der Bodennähe des Scheiterns haben findest du hilfreich?
Mach doch ein Philosophiestudium.
- Du überlegst dir, Konflikte energiesparender gestalten zu wollen?
Lies doch ein Regal voller Selbsthilfebücher.

Dich überzeugt das alles irgendwie nicht?

Mit rein kognitiver Anstrengung erzielt man oft nicht die gewünschte Veränderung. Psychisches Erleben und körperliches Befinden beeinflussen sich wechselseitig. Entsprechend skeptisch betrachten Menschen die obigen Vorschläge, wenn Sie lieber mit ihrer „embodimentalen Intelligenz“, ihre Entwicklungsziele verfolgen wollen.

Mit Anfang 30 wollte ich meinen Raum besser erkennen und selbstverständlich auch einnehmen. Durch die Kampfkunst Aikido trainierte ich in der eigenen Achse zu bleiben. Zunächst war es schockierend festzustellen, wie sehr ich mit dem Wohlbefinden meiner Trainingspartner beschäftigt war, statt auf meine eigene Haltung und Atem zu achten. Durch die vielen physischen Trainingsstunden wurde mir erst bewusst, wie gut es sich anfühlt, im eigenen Lot zu sein und meinen Raum zu wahren. Auch jenseits der Trainingsmatte im Alltag gewann ich an Klarheit, denn das Wissen im Körper breitet sich unweigerlich in allen Lebensbereichen aus.

Kontrollverlust ist das was wir tunlichst vermeiden und doch bleibt unser Leben fragil und Kontrolle eine Illusion. Aikido kann niemand trainieren, ohne ständig das Gleichgewicht zu verlieren. WANN man fällt bestimmen andere, aber WIE man fällt und wieder aufsteht, das liegt in der eigenen Kompetenz. Mit der Zeit wird das Fallen und sich wieder aufrichten sogar zu einem elegant anmutenden, weichen Prozess. Der Boden wird zur Stütze der Aufrichtung. „Am Boden sein“ bleibt in der eigenen Vorstellung keine statische Angelegenheit mehr. Ich konnte physisch diese kontinuierlichen Übergänge begreifen lernen und erleben, dass nichts bleibt wie es ist.

Konfliktscheu war ein Attribut das lange Zeit meine eigene Entwicklung hemmte. Konflikte zu gestalten statt zu erleiden, war ein Reifeprozess der durch mein Üben auf der Matte beschleunigt wurde. Wer Aikido trainiert lernt schnell, das physikalische Gesetze nicht verhandelbar sind. Wenn ich als kleine, zierliche Frau einer massigen zwei Meter-Type gegenüber stehe, kann ich darüber jammern wie ungleich die Ausgangslage ist, denn ich muss viel präziser arbeiten um Erfolg zu haben. Ich kann jammern oder mich neugierig mit dem Verhalten träger Massen, Körperstrukturen und Persönlichkeiten beschäftigen um voran zu kommen. Es liegt in der Freiheit meiner Entscheidung, ob ich auf das Veränderbare und Wesentliche fokussiere oder mich durch meine Emotionen ablenken lasse. Ich kann auch nicht im Vorhinein einen präzisen Bewegungsablauf planen, es bleibt eine dialogischer Prozess der mich lehrt mit dem zu arbeiten was ist, statt vergeblich zu warten, bis mein Gegenüber sich so verhält, wie ich es gerne hätte.

Als Coach begleite ich Menschen in teils extremen Lebenssituationen die persönliche Entwicklungsschritte notwendig machen. Zur Bildungsgrundlage für diese Arbeit als Entwicklungshelferin zählt natürlich die Beschäftigung mit Psychologie, Mediation, Philosophie etc. Doch wenn ich nach meiner Ausbildung gefragt werde, bezeichne ich die vielen Stunden auf der Aikidomatte als mein zentrales Grundlagenstudium für meine Arbeit und für meinen persönlichen Werdegang.