

Paul Linden

AIKIDO-WURZELN UND -ZWEIGE:

Methoden zur Bildung von Körperbewusstsein
und ihre Anwendung im alltäglichen Leben

Überblick:

1. Einführung
2. Grundlegende Körperbewusstseinsübungen
 - 2.1 Atmung
 - 2.2 Haltung
 - 2.3 Bewegungsmechanik
 - 2.4 Absichtlichkeit
3. Anwendungen
 - 3.1 Musik
 - 3.2 Computergebrauch
 - 3.3 Gartenarbeit
 - 3.4 Schwangerschaft
 - 3.5 Sport
 - 3.6 Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen
 - 3.7 Genesung nach sexuellem Missbrauch
 - 3.8 Friedensstiftung
 - 3.9 Aikido
4. Schlussfolgerungen

Paul Linden

AIKIDO-WURZELN UND -ZWEIGE¹:

Methoden zur Bildung von Körperbewusstsein und ihre Anwendung im alltäglichen Leben

I. Einführung

Neulich unterbrach ich den Unterricht in meiner Kinder-Aikidogruppe und stellte eine Frage: „Wie heißt die Hauptstadt von Texas?“ Ohne zu zögern, schrien alle Kinder zusammen: „Hüften!“. Der Witz in unserer Gruppe besteht darin, dass alle Fragen im Aikido die gleiche Antwort haben: „Hüften“; und so wussten die Kinder gleich, wie sie auf meine Frage über Texas zu antworten hatten. In der gleichen Weise gibt es einige einfache, grundlegende Aikido-Ideen/Prozesse, die bei der Beantwortung fast jeder Wie-Frage in allen Lebensbereichen hilfreich sein können. Als ein professioneller Körperarbeiter bringe ich diese Prozesse außerhalb des Aikido ganz verschiedenen Leuten mit einer großen Bandbreite von Interessen und Bedürfnissen bei. Das Wesentliche dieser Übungen ist Fülle, das heißt, präsent und offen zu sein beim Atmen, in der Haltung, in der Bewegung und in der Absichtlichkeit. Was immer Sie tun, Sie werden es besser tun, wenn Sie in Ihrem Körper präsent sind.

Das Konzept der Fülle und die Methoden, um sie zu erreichen, sind im Aikido häufiger implizit als explizit. Es war im Aikidotraining, wo ich die Gelegenheit hatte, mich selbst in Bewegung zu studieren. Aikido war mein Labor zum Entwickeln und Testen meiner Ideen und Methoden zum Training von Körperbewusstsein. Aikido wies mir die Richtung der Fülle. Jedoch, die Konzepte und Übungen werden im Allgemeinen nicht in der spezifischen, systematischen Weise dargestellt, wie ich sie zum Lernen brauche und wie ich sie gern unterrichte. Schließlich musste ich meine eigenen Trainingsmethoden entwickeln. Diese Trainingsmethoden betonen das Aufbrechen von komplexen, globalen Prozessen in modulare Einheiten der Übung und Aneignung von Fertigkeiten.

Wie kam ich zu diesen Übungen? Ich fing 1969 an, Aikido zu üben, und ich war ziemlich unbeholfen, als ich begann. Ich lebte wirklich nicht effektiv in meinem Geistkörper, und die Aikidotechniken waren zu komplex und subtil für mich. Mir wurde

¹ Dieser Beitrag ist original unter dem Titel „Aikido Roots and Branches: Body Awareness Methods and Their Applications in Daily Life“ erschienen (Aiki Thought Papers, An Aiki Extensions Publication, No. 2, Spring).

nach und nach klar, dass ich etwas lernen musste, was noch viel grundlegender war als die körperlichen Verteidigungstechniken. Ich erarbeitete mir ein paar grundlegende Geist/Körper-Übungen, die mich befähigten, effektiver mit dem Aikidotraining zu beginnen. Dann stellte ich fest, dass diese Praktiken mir halfen, meine Effektivität im alltäglichen Leben zu verbessern. Ich bemerkte schließlich, dass diese Praktiken für andere Aikidoka auch hilfreich waren. Und später fing ich an, jene Geistkörper-Übungen außerhalb des Aikido zu lehren und wurde ein berufsmäßiger Körpererzieher.

Als ich Leute außerhalb des Aikido unterrichtete, fand ich, dass die Geistkörper-Bewusstseins-Trainingsmethoden, die ich entwickelt hatte, in hohem Ausmaß wirkungsvoll beim Verbessern des Handelns in jedem Lebensbereich sind. Sie fußen auf ein paar einfachen, aber weitreichenden Ideen/Erfahrungen über die Funktionsweise des Geistkörpers.

1. Körperausrichtung (Haltung) und Körpergebrauch (Bewegungsstil) sind die konkreten Manifestationen der Philosophie eines Menschen in bezug auf sein Selbst/die Welt/sein Handeln.
2. Emotionen und Wahrnehmung sind physische Aktionen, die im Körper ablaufen.
3. Absichtlichkeit ist das, was Haltung und Bewegung formt.
4. Die Angriffs/Verteidigungs-Interaktion ist ein exzellentes Modell für alle problematischen Situationen. Die gängige Antwort auf eine Herausforderung besteht im Zusammenziehen, Verbiegen und Verhärten der Atmung, der Haltung und der Bewegung. Diese Verhärtung ist die somatische Aktion von Abgetrenntheit, Isolation, Angst, Ärger und Anstrengung.
5. Es ist möglich, die Aktion der Verhärtung des Körpers durch die Absicht/die Aktion zu ersetzen, den Körper zu öffnen. In den Termini der „Absichtlichkeit“ (oder des „Ki“) wäre dies ein expansiver, ausstrahlender, symmetrischer Status der Absicht. In der Begrifflichkeit von „Haltung“ wäre das ein vertikaler Status der Ausrichtung, bei dem die Wirbelsäule und der Kopf effektiv vom Becken und den Beinen gestützt werden. Aus psychologischer und spiritueller Sicht wäre dies eine Integration von Bewusstsein, Kraft, Liebe und Freiheit.
6. Dieser Status der offenen Integrität ist die Basis für effektives Denken und Handeln in jedem Lebensbereich.

Im Folgenden werde ich Beispiele zeigen, wie ich diese Ideen und Übungen in einer Reihe von scheinbar verschiedenen Arbeitsbereichen angewendet habe: Musik, Computerergonomie, Gartenarbeit, Schwangerschaft, sportliche Leistung, Arbeit mit Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom, Genesung nach sexuellem Missbrauch und Friedensstiftung. Und, natürlich, in bezug auf den Aikidounterricht selbst.

Jede dieser Anwendungen verdient eine ganze Abhandlung oder sogar ein ganzes Buch für sich selbst, aber ich glaube, dass ein kurzer Überblick klar machen wird, wie einige grundlegende Elemente auf eine große Vielfalt von Aufgaben angewendet und wie auf Aiki beruhendes Körpergeist-Training auf Alltagstätigkeiten ausgedehnt werden kann. Detaillierte schriftliche Beschreibungen der Körpererziehung, die ich lehre, benötigen ein gehöriges Maß an Platz – mehr Platz als hier angemessen wäre. Jene Leser, die daran interessiert sind, genauer zu erfahren, wie die Techniken funktionieren, finden eine detaillierte und ausführliche Beschreibung der von mir entwickelten Methoden der Körpererziehung sowie ihrer Anwendungen in unterschiedlichen Lebensbereichen in den Artikeln und Büchern auf meiner Webseite.

Um einen Eindruck von den Methoden zu vermitteln, nach denen ich Körperbewusstsein und effektive Bewegung unterrichte, werde ich im nächsten Abschnitt Beispiele aus einigen der grundlegenden Körperbewusstseinsübungen, die ich benütze, kurz beschreiben. Wirksamer Körpergebrauch ist die Basis für mühelose, effektive Bewegungen zum Verrichten von Aufgaben, und er ist auch die Grundlage für emotionales Zentrieren und Klarheit im Denken. Die vier Schlüsselemente in den Methoden, mit denen ich arbeite, sind Atmung, Haltung, Bewegungsmechanik und Absichtlichkeit. Im dritten Abschnitt des Artikels werde ich aufzeigen, wie diese Methoden in verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens angewendet werden können.

2. Grundlegende Körperbewusstseinsübungen

Den systematischen Prozess des Lehrens von Körperbewusstsein, den ich entwickelt habe, nenne ich Being in Movement(r) Mindbody Training (BIM), und das ist es, was die Grundlage meines Lehrens sowohl im und außerhalb von Aikido bildet. BIM ist ein erzieherischer Prozess, der praktische Bewegungsexperimente verwendet, um Menschen zu lehren, ihren Körper als ihr Selbst zu untersuchen; dabei erforscht BIM die zugrundeliegenden Verbindungen zwischen struktureller/funktionaler Effizienz, emotionaler/spiritueller Ganzheit und sozialer Gerechtigkeit. Indem man untersucht, wie Atmung, Haltung und Bewegung gleichzeitig Gedanken, Gefühle und Absichten *formen* und von diesen *geformt werden*, lehrt BIM die Menschen, wie sie die zugrundeliegenden Ideen, die ihre Bewegungen regeln und einschränken, entdecken, und wie sie effektivere Handlungsstrategien entwickeln können – Strategien, die auf Geistkörper-Integrität beruhen.

2.1 Atmung

Wenn Menschen mit einer Schwierigkeit oder einer Herausforderung konfrontiert werden, hält typischerweise ihre Atmung an. Die Einengung des Atems ist ein Schlüsselement in der Erfahrung, nicht gut genug zu sein, und freier zu atmen ist die Basis für Wirksamkeit. Um Schülern die Fülle des Atems beizubringen, fange ich damit an, dass ich sie aufstehen und den Bauch abwechselnd anspannen und „herausfallen“ lasse. Dann fordere ich sie dazu auf, ihre Bäuche los zu lassen, ohne dass sie vorher angespannt haben. Menschen empfinden im Allgemeinen eine spürbare Befreiung, obwohl sie ihre Bäuche vorher nicht bewusst angespannt haben, und es wird ihnen damit klar, dass sie sich unbewusst angespannt haben, und dass sie sich wahrscheinlich die ganze Zeit angespannt halten. Ich lasse sie ihre Bäuche berühren und mit ihrer Atmung experimentieren, bis sie herausfinden, wie man die Einatembewegung in die Bauchgrube fallen lässt, indem der Bauch und der untere Rücken ebenso wie die Brust sich ausdehnen, wenn sie einatmen. Dies ist genau das Gegenteil des Atemmusters in Zusammenhang mit Angst oder Ärger, in welchem der Bauch angespannt und die Brust während des Einatmens erhoben bleibt.

Um Menschen eine klare Erfahrung von der Wirkung der Einengung des Atems zu vermitteln, lasse ich sie sich hinstellen und einem leichten Schieben an den Schultern Widerstand leisten, zuerst während sie den Atem zusammenziehen, und dann, während sie den Atem weich und voll werden lassen. Menschen stellen bereitwillig fest, dass sie sehr viel stabiler sind, wenn sie mühelos atmen. Angst/Ärger-Atmung macht uns zu einem leichten Opfer.

2.2 Haltung

Müheloses Atmen ist der Anfang der Erfahrung von Haltusstabilität, die für das Entwickeln des Gefühls von Effizienz und Leichtigkeit ausschlaggebend ist. Ich beginne an der Haltusstabilität zu arbeiten, indem ich die Menschen fühlen lasse, wie man sich aus einer schlappen Haltung aufrichtet. Die meisten Leute meinen, dass das Aufrichten durch ein Nachhintenwerfen der Schultern oder durch Anspannung des Rückens geschieht, und praktisch niemand bemerkt, dass der ganze Vorgang sich um die Rotation des Beckens abspielt. Wenn das Becken nach hinten (die Richtung, in der die Eingeweide über den hinteren Rand der Beckenschale hinauswappen würden) kippt, hat der Stapel von Wirbeln kein Fundament, auf dem er sich abstützen kann, und er sackt zusammen. Durch Nachvornekippen – in der an-

gemessenen Weise – des Beckens wird ein Fundament für die Wirbelsäule und den Oberkörper als Ganzes errichtet und so wird aufrechte Haltung erzeugt.

Die meisten Menschen kippen das Becken nach vorne, indem sie die an der Oberfläche sitzenden Muskeln im Rücken benützen, um am hinteren Rand des Beckens hochzuziehen. Ich lasse Schüler diese Erfahrung machen, indem sie ihre Schulterblätter und hinteren Hosentaschen zusammenziehen, und sie spüren, wie ihr Rücken sich biegt und ihre Haltung angespannt und bleischwer wird.

Um die effektivste Art zu finden, wie man in eine aufrechte Sitzhaltung gelangt, bitte ich die Schüler, zusammenzusacken und zu beobachten, dass, wenn sie dies tun, die Schambeinsymphyse (der Knochen vorne am Becken, direkt über den Genitalien) nach oben zeigt. Die beste Art, das Becken nach vorne zu kippen, besteht darin, dass man die Schambeinsymphyse nach vorne und unten bewegt, so dass sie zum Boden zeigt. Um diese Bewegung auszuführen, werden die Iliacus- und Psoas-Muskeln (tief sitzende Muskeln vorne) gebraucht. Diese neue Sitzhaltung erzeugt eine anstrengungsfreie Stabilität und eine körperliche Empfindung von Heiterkeit und Kraft, die das Gegenteil der Zusammenziehung darstellt, die durch Schwäche und Unfähigkeit produziert wird.

Der nächste Schritt bei der Entwicklung der Haltungsstabilität ist für die meisten Menschen ziemlich überraschend: es ist die Entwicklung eines liebenden Herzens (vgl. Schwarzmayr, in diesem Band). Ich helfe den Menschen, das zu verstehen, indem ich sie bitte, sich eine Situation vorzustellen, in der sie mit einem Chef zu tun bekommen, der antagonistisch, kritisch und respektlos ist; dann lasse ich sie die körperlichen Veränderungen beobachten, die sie erfahren. Im allgemeinen fühlen die Leute einen Druck in der Brust, einen kurzen Atem und andere Spannungsgefühle überall im Körper. Dann lasse ich sie sich etwas oder jemanden vorstellen, das/der ihr Herz zum Lachen bringt. Dies kehrt nicht nur die Veränderungen um, die durch die Vorstellung der unangenehmen Situation entstanden sind, sondern erzeugt auch Empfindungen der Entspannung, Wärme, Weichheit und Offenheit in der Brust². Diese Empfindungen des „Warmherzigseins“ sind der körperliche Ausdruck der Liebe. Nicht nur dass die Brust weicher wird, sondern der ganze Körper wird freier und vereinter, und dies verbessert den Körpergebrauch und die koordinierte Freisetzung von Kraft bei jeder Tätigkeit. Natürlich, wenn man Liebe zu einem Bestandteil der Kraft macht, stellt das auch sicher, dass die Kraft weise und konstruktiv verwendet wird.

² Ich habe diese Übung von Stephen Levine gelernt, der mit Herzmeditationen arbeitet. Siehe sein Buch *Who Dies? Conscious Living and Conscious Dying* [A.d.U.: *Wer stirbt? Bewusstes Leben und bewusstes Sterben*], Anchor Books, Garden City, 1982.

Kraft und Liebe sind wirklich unzertrennlich – im Gegensatz zu dem Modell, das unsere Kultur unterstellt. Liebe ohne Kraft ist schlaff und unwirksam. Und Kraft ohne Liebe ist rigide und streng. (Hier benutze ich die Begriffe in ihren üblichen Bedeutungen, so als ob sie zu trennen wären.) In jedem dieser Fälle wird die Liebe oder die Kraft bis zu dem Punkt verkleinert, an dem sie nur noch ein Schatten und überhaupt keine wahre Liebe oder Kraft mehr ist. Kraft ist das Fundament für die Fähigkeit zu lieben, und Liebe ist das Fundament für den weisen Gebrauch von Kraft. Das ist keine reine Philosophie, sondern einfach eine schnelle Methode, um darzustellen, dass der Körper und das Selbst weich und empfänglich, sowie auch integriert und stark sein müssen, um gut zu funktionieren.



2.3 Bewegungsmechanik

Haltungsstabilität ist die Grundlage für die Fähigkeit, sich mit Kraft und Grazie zu bewegen. Gehen bietet sich als passendes Mittel an, um mit dem Studium der Bewegung zu beginnen, da die Gehbewegungen grundlegende Bestandteile von vielen anderen Tätigkeiten sind.

Um die Wahrnehmung der Menschen für einen effizienten Gang zu entwickeln, lasse ich sie aus dem Stand gegen eine Wand drücken, wobei die Füße weit genug von der Wand entfernt sein müssen, damit der Körper sich etwas nach vorne neigt. Gewöhnlich glauben die Leute, dass sie mit den Armen und Schultern gegen die Wand drücken, und sie bemerken den Beitrag der Beine und Hüften nicht. Ein Weg, hier für Klarheit zu sorgen, besteht darin, dass man sie die Knie nur ganz wenig beugen und danach die Beine schnell strecken lässt, so als ob sie versuchten, den Boden nach hinten weg von der Wand zu schieben. Während sie das tun, beobachten sie, dass die Kraft, die über die Hände an die Wand weiter gegeben wird, zunimmt. Dies hilft ihnen, zu verstehen, dass die Bodenhaftung der Füße und das Nach-hinten-und-unten-Schieben mit den Beinen das ist, was den Schub nach vorne auf die Wand bewirkt. Diese Einsicht wandelt ihr Bewusstsein dahingehend um, dass sie ihre untere Körperhälfte als aktiv und kraftvoll empfinden.

Wenn Schüler nun mit diesem neuen Bewusstsein gehen, verändert das ihren Gang. Wenn sie einen Schritt nach vorne tun und mit dem Ballen des hinteren Fußes übertrieben stark nach unten und hinten drücken, gibt ihnen das eine neue Gangerfahrung. Die nach hinten/unten gerichtete Energie wird vom Boden zurückreflektiert als eine nach vorne/oben gerichtete Bewegung des Körpers. Sie haben einen Boden, auf dem sie stehen können, ein Fundament für sich selbst. Ihre Haltung öffnet sich nach oben. Ihr Gang wird aufrechter, klarer und entschlossener. Die Menschen verstehen Gehen oft eher als ein Hinunterfallen auf ihren vorderen Fuß, und nicht als ein Nach-oben-Springen von ihrem hinteren Fuß; aber wenn sie so gehen, hängen sie durch und fallen nach unten. Ihre Energie erschläfft. Die neue Art des Bewegens ist mechanisch effizienter und kraftvoller. Sie ist auch viel selbstsicherer und munterer.

Das Ziel und das Ergebnis der Atem-, Haltungs- und Bewegungsmechanikübungen ist es, Menschen zu helfen, die Natur wahrer Kraft im Körper zu erfahren. Wahre Kraft ist weich, fließend, fokussiert und liebend.

Gehen und gleichzeitig auf Atmung, Haltung, den Gebrauch der Beine und Herzwärme zu achten, ist ein Weg, wie man einen Zustand der Vollständigkeit und Ganzheit praktiziert.

2.4 Absichtlichkeit

Ein anderes Element im Prozess der Entwicklung von Befähigung und Ganzheit hat mit Absichtlichkeit zu tun. Absicht ist der Vorgang, der Haltung, Bewegung und Handeln formt. Indem man Menschen hilft, unmittelbar zu erfahren, dass ihre Handlungen an Absicht gebundene Grundlagen haben, schafft man eine Möglichkeit, sie sowohl dazu zu bewegen, Verantwortung für ihre Reaktionen zu übernehmen, als auch ihnen zu zeigen, wie sie ihre Reaktionen verbessern können.

Um eine brauchbare Definition für „Absicht“ zu erstellen, lege ich etwas – zum Beispiel einen Bleistift – etwa drei Meter vor einen Schüler/eine Schülerin hin und gebe ihm/ihr die Anweisung, ihn haben zu wollen. Ich bitte den Schüler, wirklich zu beabsichtigen, hinzugehen und den Bleistift zu holen. Es muss ein echtes Wollen sein. Es muss im Körper gefühlt werden.

„Wollen“ heißt nicht nur *einfach daran denken* oder *wirklich gehen* und den Bleistift holen. Es ist eine aufrichtige somatische Empfindung des Wunsches. Die meisten Menschen können ein authentisches Gefühl des Wollens erzeugen, wenn sie sich darauf konzentrieren, obwohl viele dafür eine persönliche Anleitung benötigen. Was ich erreichen möchte, ist, den Körper einfach die Erfahrung des Wollens machen zu lassen und darauf natürlich und spontan zu reagieren.

Sobald die Leute dieses Gefühl erzeugen können, fühlen sie sich gewöhnlich „unfreiwillig“ zu dem Bleistift hingezogen. Für die meisten Leute wird diese Bewegung ein leichtes Hin zu dem Bleistift sein, vielleicht ein Drittel eines Zentimeters oder so, obwohl einige Leute sich tatsächlich mehr bewegen werden. Die meisten Menschen werden empfinden, daß der Bleistift eine Art „Magnet“ ist, der sie sanft zu sich hinzieht. (Einige Leute werden sich von dem Bleistift weg bewegen, was gewöhnlich ein Ausdruck der Notwendigkeit ist, die eigenen Sehnsüchte abzulehnen.)

Wenn man ein Bild von einer Bewegung hat und beabsichtigt, diese auszuführen, schickt das Gehirn Nervenimpulse zu den Muskeln, die diese Bewegung ausführen werden. Die Muskeln können mit einer Reihe von Möglichkeiten reagieren, von einer kaum merklichen Anspannung bis zu einem Alles-oder-Nichts-Zusammenziehen. Wie dem auch sei, selbst unterhalb der Schwelle des für die meisten Menschen kaum Wahrnehmbaren, gibt es noch immer physische Aktivität, die leisesten Regungen der Muskeln. Man könnte diese leisen, gewöhnlich nicht wahrnehmbaren Anspannungen „Mikrobewegungen“ nennen. Alles was man tun muss, ist, sich zu wünschen, sich in irgendeine Richtung zu bewegen, und der Körper wird anfangen, diese Bewegung auszuführen: entweder auf einem Mikroniveau oder auf größere, offensichtlichere Weise.

Die Bleistift-Haben-Wollen-Übung ist ein Weg, Menschen zu helfen, die Mikrobewegungen, welche die kleinen Anfänge der Tätigkeit des Bleistiftholens sind, zu fühlen und zu bemerken. Wenn man Menschen helfen will, dieses ungebrochene Kontinuum vom Gedanken zur Bewegung wahrzunehmen, ist der Punkt, ihnen genau bewusst zu machen, dass es keine Trennung zwischen Geist und Körper gibt. Etwas zu beabsichtigen, heißt anfangen es zu tun. Und jeder Tätigkeit liegt die Absicht, diese Tätigkeit auszuführen, zugrunde, obgleich Menschen sich der Willensgrundlage ihres Handelns oft nicht bewusst sind. (Um es genauer zu sagen: Jede *komplexe* Tätigkeit hat als Grundlage eine Absicht. Einfache Reflexbewegungen entstehen nicht aus Absichten.) Dadurch, dass Menschen Absicht als Grundlage von Tätigsein erfahren, werden sie dahingehend bewegt, Verantwortung, für das, was sie tun, zu übernehmen.

Darüber hinaus ist die Arbeit auf dem subtilen Niveau der Absichtlichkeit (zuzätzlich zu den offensichtlicheren Elementen wie Atmung, Haltung und Bewegung) hilfreich beim Ersetzen von ineffektiven Tätigkeiten durch effektivere. Durch das Gewährwerden der ersten leisen Regungen von Entscheidungen zur Durchführung gewohnheitsmäßiger, ineffektiver Tätigkeiten und deren Ersetzung durch die Absicht, effektivere Tätigkeiten auszuführen, können Menschen bessere Reaktionsgewohnheiten einüben und lernen.

Der Arbeit, die ich mit Atem, Haltung, Bewegungsmechanik mache, liegt ein Ideal zugrunde, das ein optimales, von Absichten gesteuertes Funktionieren beschreibt. Als allgemeine Regel gilt, dass wir dann am effektivsten funktionieren, wenn sich der Geistkörper in einem symmetrischen, expansiven Zustand befindet.

Die Atemübung nach sechs Richtungen ist eine Möglichkeit, die Absicht des Ausweitens zu üben. Ich lasse die Leute mit geschlossenen Augen ruhig sitzen. Zuerst passen sie Haltung und Atmung an. Dann atmen sie zum Zentrum ihres Körpers direkt unter dem Nabel ein. Und wenn sie ausatmen, versuchen sie eine regelmäßige Steigerung zu erreichen, indem sie ihren Atem nach außen in die sechs kardinalen Richtungen schicken. Sie atmen durch die Nase ein und durch den Mund aus, mit einem Atemzug für jeden Richtungsschwerpunkt, sie atmen sanft nach unten, nach oben, nach rechts, nach links, nach vorne, nach hinten und dann atmen sie in alle sechs Richtungen gleichzeitig aus.

Diese Übung ist eine Möglichkeit, zu trainieren, wie man ein offenes, symmetrisches, expansives Bewusstsein des ganzen Körpers erhält. Mehr noch als das: es ist eine Möglichkeit, mit dem Gefühl, ganz in der Welt zu sein, Verbindung aufzunehmen. Angst, Ärger, Hilflosigkeit etc. erzeugen dunkle Flecken oder Verdrehungen und Asymmetrien im Empfinden des Energie-/Aufmerksamkeitsfeldes des Körpers. Jene Lücken im Feld zu finden und wieder Leben in sie hineinzuatmen, ist eine Möglichkeit, sich daran zu erinnern, ganz im Körper zu leben, im Jetzt, in der Welt. Man kann die Übung ausführen, indem man gleichzeitig vom Herzen und vom Bauch aus projiziert, und so den Fokus erweitert, um sowohl Liebe wie auch Kraft einzuschliessen.

Diese Atemübung ist hilfreich, weil sie den Menschen einen Sinn für das grundlegende Niveau vermittelt, auf dem Entscheidung oder Absicht wirkt, um den Körper und das Verhalten zu strukturieren. Sie gibt ihnen ein Werkzeug an die Hand, mit dem sie verschiedene Formen des Seins üben können. Und während sie mit diesem Werkzeug Fertigkeiten erwerben, können sie es uneigennützig in herausfordernden Situationen verwenden, um alte Muster zu unterbrechen und durch neue, wirksamere zu ersetzen.

3. Anwendungen

Die kombinierte Arbeit mit Atmung, Haltung, Bewegung und Absichtlichkeit erzeugt den Geistkörper-Zustand der Fülle. Dieser Abschnitt über Anwendungen des Körperwahrnehmungstrainings wird zeigen, wie jener Zustand der Fülle in unterschiedlichen Bereichen eingesetzt werden kann. Wir werden mit einfacher Haltungsarbeit anfangen und mit Entwicklungs- und Gefühlsschwierigkeiten fort-

fahren. Diese Themen scheinen grundsätzlich verschieden zu sein, aber aus der Perspektive, die das menschliche Wesen als ein körperliches Ganzes sieht, sind diese Themen im Prinzip die gleichen. Sie können behandelt werden, indem man die Konzepte der „Geistkörper-Ganzheit“ und „-Fülle“ heranzieht.

Haltungsfehler, psychologische Aspekte, spirituelle Fragen und Probleme bei der Verrichtung von Aufgaben bilden ein unteilbares Ganzes. Selbst ein sehr einfaches physisches Problem kann Elemente von emotionalen und spirituellen Schwierigkeiten in sich versteckt haben. Zum Beispiel ist der Grund, warum eine Person – wenn sie läuft – die Hüften verschließt, eventuell der, dass sie als Kind sexuell missbraucht wurde, und andauernd ein gleichbleibend hohes Spannungsniveau in ihrem Becken aufrechterhält. Es ist oft der Fall, dass eine physische Aufgabe, die ein Schüler verbessern möchte, ohne die Lösung eines emotionalen Elementes nicht geändert werden kann. Ähnlich verhält es sich, wenn ein Schüler emotionale oder spirituelle Schwierigkeiten lösen möchte: da muss zuerst die Körperhaltung, welche der physische Ausdruck jener Schwierigkeit ist, gelockert und geändert werden, damit eine psychospirituelle Änderung beginnen kann. Der körperliche Zustand von Freiheit und Gleichgewicht ist die konkrete Erweiterung des emotionalen und spirituellen Zustands von Ganzheit und Frieden.

3.1 Musik

Die zwei Fotos von einer Flötenspielerin (siehe unten) zeigen ihre ursprüngliche Spielhaltung (Foto Nr. 1) und ihre Haltung am Ende der dritten Stunde (Foto Nr. 2). Ich habe dieselbe zusammengesackte Haltung bei Geigenspielern, Pianisten, Töpfern, Zahnärzten, Computerbenutzern und anderen Leuten gesehen, die in einer sitzenden Position arbeiten.

Um zu spüren, wie ein Zusammensacken die Bewegungseffizienz beeinträchtigt, versuchen Sie bitte, zusammenzusacken, Ihre Arme zu heben und sie hin und her zu bewegen. Dann rollen Sie Ihr Becken nach vorne, um sich selbst in eine aufrechtere Sitzposition zu bringen, und versuchen Sie wieder, Ihre Arme hin und her zu bewegen. Es ist leicht zu spüren, wie ein Zusammensacken die Atmung einschränkt und das Bewegen der Arme anstrengender macht. Aufrechtssitzen gibt größeres Wohlbefinden und Effizienz bei der Unterstützung der Haltung. Es ist unmöglich, auf diesem gedruckten Papier die wunderbare Klangverbesserung zu vermitteln, die eintritt, wenn ein Musiker oder eine Musikerin seinen oder ihren Körper mit mehr Effizienz gebraucht.



Nr. 1



Nr. 2

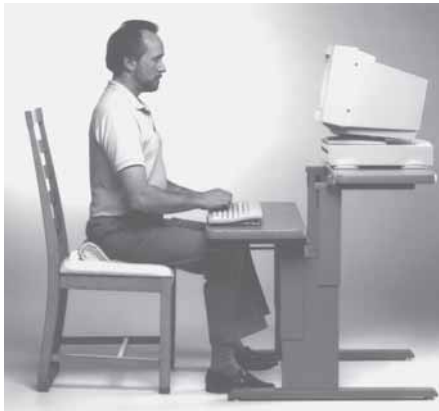
Die Flötenspielerin hatte ein relativ einfaches Problem. Trotzdem, was wie ein einfaches Haltungsproblem aussieht, kann oft wichtige Schichten versteckter Bedeutung enthalten. Ich habe einmal mit einem Jazzpianisten gearbeitet, der Stunden nahm, weil ihm während des Spielens Schmerzen in seinem rechten Arm das Spielen unmöglich machten. Die Stunden beinhalteten ein faszinierendes Zusammenspiel zwischen der Arbeit mit der Körpermechanik des Pianisten und den emotionalen, kulturellen und philosophischen Bedeutungen, die seiner Körpermechanik zugrunde lagen.

Am Anfang unserer ersten Stunde bemerkte ich, dass die linke Schulter des Pianisten höher war als seine rechte, und dass er sein linkes Bein mehr für die Gewichtunterstützung gebrauchte. Wenn er spielte, saß er zusammengebeugt über der Tastatur. Ich entschied, den Schwerpunkt unserer Stunden darauf zu legen, wie man am Klavier in einer entspannten, ausgeglichenen und aufrechten Haltung sitzt. Nachdem ich ihm die freie Haltung des Aufrechtsitzens gezeigt hatte, wurde ihm klar, dass er bei dem Versuch, stark und hart sein zu wollen in vielen seiner Bewegungen übermäßige Spannung aufbaute. Diese Idee, dass Stärke hart und schwer ist, ist in unserer Kultur natürlich sehr verbreitet. Als ich ihm zeigte, wie er Sanftheit als Basis für Stärke benutzen konnte, begann er beim Spielen weniger Schmerzen zu empfinden.

Am Anfang einer Stunde bemerkte ich, daß er – wenn er wirklich in die Musik eintauchte - sich hinunter über die Tastatur krümmte, genauso wie er es gemacht hatte, als ich ihn zum ersten Mal sah. Als ich ihn danach fragte, sagte er, dass er nicht gerne mit aufrechtem Kopf und offenem Körper spielte, weil er als Jazzpianist oft in Bars spielte. Die Leute im Publikum waren häufig betrunken und unsympathisch, und sein unwiderstehlicher Wunsch war es, sich ins Klavier und in die Musik zu verkriechen, um so eine Schranke zwischen sich und seinem Publikum aufzubauen. Indem ich ihm zeigte, wie sanfte Stärke eine Basis für effektive Grenzkontrolle sein konnte, half ich dem Klavierspieler zu erfahren, dass Offenheit und Verletzlichkeit eine bessere Verteidigung als Härte und Abwehrhaltung waren.

In einer weiteren Stunde sagte er, dass die Haltung des Sich-über-das-Klavier-Beugens, des In-die-Tasten-Hineinkriechens, Teil der Art und Weise war, wie Jazzpianisten spielten. Er erklärte, dass dies mit dem wesentlichen Prozess der Jazzimprovisation zu tun hatte. Weil er kein niedergeschriebenes, vorgefertigtes Musikstück zum Spielen hatte, konnte er nicht mit einem Plan hineingehen, sondern musste sich der Gunst der Stunde anvertrauen. Der gute Pianist, sagte er, lehne nahe am Instrument, um hineinzukommen, richte seine Aufmerksamkeit weg von den Raumgeräuschen und hinein in den Klang des Klaviers. Er versuche, die nächsten Noten, die er spielen würde, zu finden, indem er sich auf das Instrument als die entscheidende Quelle für den nächsten musikalischen Gedanken konzentriere.

Ich wies ihn darauf hin, dass seine musikalischen Gedanken eigentlich aus der Tiefe seines Selbst herausströmten. Indem er die Quelle der musikalischen Gedanken im Instrument plazierte, verlor er zu einem gewissen Grad die Erfahrung seines inneren Selbst. Um in einer aufrechten Haltung spielen zu können, war es notwendig, dass er seine Idee von dem, was die Gedankenproduktion verursachte, veränderte. Sobald er in der Lage war, die neue physische Haltung als eine Grundlage des Denkens einzunehmen, war er auch in der Lage, neue Kraft und Empfindsamkeit im kreativen Prozess zuzulassen. Zusätzlich verminderte die neue Form noch die Belastung seines Arms.



3.2 Computergebrauch

Dieser Abschnitt über Computergebrauch bringt ein Beispiel, wie Körperbewusstseinst raining in Geschäftswelt und Industrie angewendet werden kann. Ich habe auch zahlreiche Präsentationen für Physiotherapeuten gehalten über anstrengungsfreie Arten, Massagen zu erteilen, und ich habe Fabrikfließbandarbeiter gelehrt, wie sie sich bewegen sollen, um Anspannung und Ermüdung zu vermindern. In einer weiteren, nur scheinbar davon verschiede-

nen, Anwendung habe ich für Firmen auch das Thema „Konfliktmanagement“ präsentiert, welches, wie Sie später lesen können, damit anfängt, dass man eine ausgleichene Haltung findet.

Es ist offensichtlich, dass die gleiche aufrechte Sitzhaltung, die bei der Flötenspielerin demonstriert wurde, auch beim Computergebrauch wichtig ist. Wenn Sie Stunden am Computer sitzend verbringen, und Sie nicht so sitzen, dass Ihr Körpergewicht als Block direkt nach unten auf Ihren Stuhl fällt, setzen Sie Ihre Muskeln und Gelenke einer beachtlichen Spannung aus.

Das Design und die Anordnung des Arbeitsplatzes orientieren sich am Körperbewusstsein. Die Stuhlhöhe entspricht der Länge der Unterschenkel plus Dicke der Schuhsohlen. Mit dieser Höhe sind die Oberschenkel und das Becken frei und im Gleichgewicht. Der Stuhl ist gepolstert, aber nicht weich und schwammig; er versorgt den Körper mit einer soliden Stütze. Beachten Sie bitte auch, dass die Sitzfläche flach und sehr leicht nach vorne geneigt ist. Wenn sie schaufelförmig und nach hinten geneigt wäre, wie es leider gebräuchlich ist, würde sich das Becken eher nach hinten neigen, als dass es waagrecht wäre, und die Wirbelsäule wäre nicht richtig gestützt.

Sobald der Stuhl den Körper angemessen stützt, kann der Rest des Arbeitsplatzes arrangiert werden. Die Arme sollten an den Ellbogen abgewinkelt werden; wären die Arme ausgestreckt, würde das das Gewicht erhöhen, das die Schultermuskeln halten müssten. Sobald die Ellbogen abgewinkelt sind, bestimmt das die Höhe der Schreibtischoberfläche, und die Entfernung, die der Stuhl vom Schreibtisch haben soll. In einer Nusschale sollte die Tastatur direkt unter den Händen untergebracht werden; die Hände sollen sich niemals nach der Tastatur ausstrecken müssen. In ähnlicher Weise sollte der Monitor dort platziert sein, wo natürlicherweise der Blick hinfällt; der Kopf sollte sich niemals an die Monitorposition anpassen müssen. Da die gebräuchliche Tastatur die Cursorkontrolltasten und den Zahlenteil rechts hat, sollte die Maus links sein (für gewöhnliche Zeige- und Klickaktivitäten). Platziert man die Maus rechts, bedeutet das, dass der rechte Arm vom Körper weggestreckt wird, und das verursacht merkbare Anspannung.

Ich habe ein Buch mit dem Titel *Comfort at Your Computer: Body Awareness Training for Pain-Free Computer Use* [A.d.Ü.: Wohlbehagen am Computer: Körperbewusstseinstaining für schmerzfreien Computergebrauch] geschrieben. Das Buch bietet einiges mehr an Informationen über sicheren Computergebrauch, eingeschlossen solche Dinge wie Arbeit an Computer-Steharbeitsplätzen und Laptops. Der Schlüssel ist das Körperbewusstsein. Sobald Sie wissen, wie Sie Ihren Körper in einen Zustand des Gleichgewichts, des Wohlbefindens, der Kraft und der Freiheit bringen können, werden Sie in der Lage sein, ein Arbeitsplatzdesign zu schaffen, das Ihren Körper dabei unterstützt, diese physische Integrität beizubehalten.

3.3 Gartenarbeit

O'Sensei praktizierte Aikido und betrieb Landwirtschaft. Ich habe Aikido und organische Gartenarbeit über 30 Jahre lang ausgeübt. Innerhalb der ersten Zeit, als ich mit Aikido begann, fing ich auch an, mir Gedanken darüber zu machen, wie ich Aikidobewegungen auf Gartenarbeiten übertragen konnte. Ein früher Artikel, den ich über Aiki-Erweiterungsarbeit veröffentlichte, war ein Artikel, den ich 1978 über Gartenarbeit schrieb.



Das erste Foto zeigt die typische Art und Weise, wie Menschen hacken. Sie benützen die Arme und den Rücken, um die Bewegung zu erzeugen und die Hacke zu führen. Aber die Arme sind relativ schwach und der Rücken der Spannung ausgesetzt. Zusätzlich drückt diese Haltung die Atmung zusammen, was das physische Unbehagen noch erhöhen wird. Beachtet Sie bitte auch, dass mein Bewusstsein sichtbar auf die obere Körperhälfte und den engen Ausschnitt, indem sich die Hacke und mein Ziel befindet, beschränkt ist.

Nr. 1

Denken Sie zurück an die vier Themen zur Körperwahrnehmung, über die ich vorher gesprochen habe. Weil der Platz beschränkt ist, kann ich nicht in die ganzen Einzelheiten gehen, wie ich Fülle als Fundament für kraftvolles, effizientes, belastungsfreies Hacken lehre. Wie auch immer, allgemein gesprochen, sollte der Körper gut ausgerichtet sein, mit voller Atmung, und die Kraft soll aus den Beinen und Hüften kommen. Es sollte ein ausgeglichenes und offenes Bewusstsein des Selbst im Raum bestehen. Im Besonderen ist der Gebrauch der Hacke ähnlich der Ruderübung im Aikido, und er ist sehr ähnlich dem Gebrauch vom Aikido-Jo (kurze Variante).

Um auf den Fotos mehr Klarheit zu erzielen, zeige ich die Hackbewegung, wie ich sie anwenden würde, wenn ich durch ein besonders strüppiges Unkraut mit dicken, starken Wurzeln hacken würde. Beim Hacken von gewöhnlichen, kleineren Unkräutern wären die Bewegungen die gleichen, aber in einer leichteren, kürzeren Form.

Halte ich die Hacke in die Höhe (Foto Nr. 2), unterstütze ich ihr Gewicht mit Beinen und Hüften. Beachte Sie bitte, dass Oberkörper und Arme direkt über dem

Becken und den Beinen plaziert sind. Beachten Sie auch, dass mein Bewusstsein viel gleichmäßiger in meinem ganzen Körper und in der Umgebung rundherum verteilt ist.



Auf Foto Nr. 3 habe ich die Hackbewegung beendet, und es ist klar, dass die Kraft aus der nach vorne gerichteten Gewichtsverlagerungsbewegung von Beinen und Becken kommt, kombiniert mit der senkrecht nach unten gerichteten Bewegung der Arme. Diese Art der physischen Organisation ist abgeleitet von der Aikido-Ruderübung, aber sie macht auch Gebrauch von der Offenheit und Erweiterung des Atems, des Körpers, der Haltung und der Bewegung, die ich weiter oben beschrieben habe.

Nr. 2

Das vierte Foto zeigt das Zurückziehen, das im letzten Moment der Hackbewegung erfolgt und dazu dient, das, was auch immer gehackt wird, zu ziehen und zu bewegen. Auch diese Bewegung ist Teil der Ruderübung, und das erfolgreiche Ausführen der Bewegung hängt vom Öffnen des Körpers ab und davon, ob er sich im Gleichgewicht befindet.

Die fundamentalen Prinzipien des Körpergebrauchs im Gleichgewicht kann man bei jeder Gartenarbeit anwenden, vom Unkrautjäten bis zum Rollen eines Fasses. Darüber hinaus trifft der gleiche erzieherische Ansatz auf jede Alltagstätigkeit zu, vom Geschirrspülen bis zum Autofahren.



Nr. 3



Nr. 4

3.4 Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft erfahren viele Frauen eine Menge Unbehagen. Ihr Rücken schmerzt, und sie haben einen watschelnden Gang, wenn sie gehen. Doch das meiste von diesem Unbehagen kann mit einigen kurzen Instruktionen zu Körper- und Bewegungsbewusstsein (vorausgesetzt, dass das Unbehagen nicht von einem medizinischen Problem herrührt) beseitigt werden. Ich beginne gewöhnlich, indem ich schwangere Frauen lehre, wie sie das Becken beim Sitzen ins Gleichgewicht bringen. Dieses neue Bewusstsein von Beckengleichgewicht kann dann auf größere Bewegungen wie Stehen, Gehen und das Verrichten von Hausarbeiten ausgedehnt werden.

Stehen stellt einzigartige Herausforderungen für schwangere Frauen dar, da das zunehmende Gewicht des sich entwickelnden Babys einen starken Zug auf ihre Haltung ausübt. So wie der Fötus wächst, zieht das Körpergewicht der schwangeren Frau nach vorne, und fast immer wirft die werdende Mutter die Schultern nach hinten, um das Gewicht des Fötus auszubalancieren. Sie erzeugt die charakteristische Haltung des Nach-hinten-Schwingens der Schwangeren als ein Mittel, um das Gewicht, das nach vorne hängt, zu bewältigen. Diese vergrößerte Kurve macht die Haltung der Frau biomechanisch schwächer; sie trägt zu Schmerzen im unteren Rücken und zu dem unbeholfenen, angespannten Watscheln der Schwangeren bei. Es ist jedoch leicht, das zu ändern, wie die Tatsache zeigt, dass alle hier aufgeführten Fotos der schwangeren Frau innerhalb des Ablaufs von einer Sitzung aufgenommen wurden, die insgesamt eine Stunde dauerte.

Um zu demonstrieren, wie man den Zug ausgleicht, arbeite ich damit, wie man am besten ein Gewicht in Armeslänge vor dem Körper hält. Die meisten Leute gleichen die nach vorne und nach unten gerichtete Kraft des Gewichts dadurch aus, dass sie den Kopf und die Schultern nach hinten neigen, wie auf dem ersten Foto deutlich wird. Das erzeugt jedoch eine geschwungene Kurve, die den unteren Rücken zusammendrückt. Das verhindert auch den effizienten Gebrauch der Beine zum Druck nach hinten während des Gehens, was wiederum der Grund dafür ist, dass schwangere Frauen einen watschelnden Gang haben.



Nr. 1



Nr. 2

Drückt man das Steißbein stattdessen leicht nach hinten und außen, ermöglicht das dem Becken und dem unteren Rumpf besser als den Schultern und dem Oberkörper, ein Gegengewicht zu dem nach vorne ziehenden Gewicht zu bilden (Foto Nr. 2). Dies öffnet und verlängert den Rücken und befreit die Hüften und Beine. Es ermöglicht ebenso, dass das Gewicht eher durch die Beinmuskeln als durch den Rücken unterstützt wird. All dies hat eine viel leichtere und stärkere Stehposition zur Folge wie auch einen effizienteren und bequemeren Gang.

Zusammen mit der Verbesserung der Haltung bei den relativ einfachen Tätigkeiten des Sitzens, Stehens und Gehens ist es für schwangere Frauen auch notwendig, zu lernen, eine ausgeglichene Bewegungsmechanik bei den komplexeren Bewegungen der täglichen Hausarbeit anzuwenden. Dies umfaßt alles, angefangen vom Computergebrauch über das Hochheben von Kindern bis hin zum Fahren von Autos und der Benutzung von Staubsaugern.



Nr. 3



Nr. 4



Nr. 5

Beachten Sie bitte, dass das erste Foto vom Staubsaugen (Foto Nr. 3) dem Foto des nicht korrekten Hackens sehr ähnlich ist. Auf beiden Fotos ist die sich bewegende Person nach vorne gebeugt. Dies ist ein übliches Bewegungsmuster. Die meisten Leute in unserer Kultur bewegen sich von ihren Schultern, ihren Armen und ihren Rücken aus. Und ebenso wie beim korrekten Hacken, ist die anstrengungsfreie Bewegung (Foto Nr. 4 und 5) aus der Aikido-Ruderübung abgeleitet. Durch den Gebrauch der Beine zur Verlagerung des Körpergewichts, wird der Staubsauger vor und zurück bewegt, und der Rücken ist frei von Anstrengung und Anspannung.

Ohne in die Einzelheiten zu gehen, lehre ich schwangere Frauen auch, mit dem Wehenschmerz zurecht zu kommen. Der natürliche Drang ist, sich dem Schmerz zu widersetzen und sich davon zurückzuziehen, und somit die Atmung und das Bewusstsein zu verengen; aber durch das Aufrechterhalten von weicher Atmung und Körperausdehnung, können Frauen die Schmerzen vermindern und mit Schmerzen, die sie nicht vermeiden können, besser umgehen.

Es ist nicht notwendig, dass Schwangerschaft so unangenehm sein muss. Für die meisten schwangeren Frauen ist es relativ einfach, zu lernen, wie sie ihr Körperbewusstsein gebrauchen können, um Wohlbefinden zu erzeugen. Die Erziehung zu Körper- und Bewegungsbewusstsein ist (zusammen mit Übungsprogrammen und Kindgeburtgruppen) sehr wichtig für eine sichere und angenehme Erfahrung der Schwangerschaft.

3.5 Sport

Ich habe mit Läufern, Schwimmern, Golfen, Tennisspielern, Gewichthebern, Baseballspielern, Volleyballspielern, Fahrradfahrern usw. gearbeitet. Der Schlüssel zu effektiver Leistung ist immer Offenheit und Gleichgewicht des Körpers und des Wahrnehmungs-/Absichtlichkeitsfeldes.

Hier werde ich Golf als ein Beispiel untersuchen, wie das Aiki-gestützte Körpertraining, das ich entwickelt habe, auf Sport angewendet werden kann. Die beiden ersten Fotos zeigen, wie die Golfspielerin zu spielen pflegte, bevor sie angefangen hatte, bei mir Sitzungen zu nehmen. Beachten Sie bitte, wie steif Arme und Beine sind, wenn sie sich dem Ball zuwendet und ihre Aufmerksamkeit auf die Schulterpartie und auf den Ball beschränkt ist. Dies wird noch offensichtlicher in der Art, wie sie ihren Golfschläger schwingt. Sie ignoriert ihre Beine und Hüften und schwingt aus der Taille, aus den Schultern und aus den Armen. Tatsächlich ist dies dem Foto, auf dem ich auf unkorrekte Weise hacke, erneut sehr ähnlich. Der übertriebene Gebrauch von Schultern und Armen und die Platzierung des Bewusstseins hoch oben

im Körper bilden einen fundamentalen Bewegungsstil, der durch die euro-amerikanische Kultur gefördert wird.



Nr. 1



Nr. 2

Auf dem dritten Foto hat sie die Art und Weise, wie sie sich dem Ball zuwendet, geändert. Ihre Ellbogen und Knie sind ein bisschen gebeugt, was Brust, Rücken und Hüften entspannt und frei macht. Ich hoffe, dass es auf dem Foto sichtbar wird, dass sie jetzt voller atmet und ihrem ganzen Körper mehr Aufmerksamkeit widmet. Sie steht auf ihren Beinen und fühlt den Boden, was es ihr möglich machen wird, den Schläger auf eine effektivere Weise zu heben und zu schwingen. (Ihre Form mag keine Standardgolfform sein, aber jeder, der diese freiere Form ausprobiert hat, war überrascht, dass sie bequemer und effektiver als der Standard ist.)



Nr. 3



Nr. 4



Nr. 5



Nr. 6

Aus der Schwingbewegung (Fotos Nr. 4 und 5) und der Durchziehbewegung (Nr. 6) wird ersichtlich, dass die Golferin in ihrer Haltung ausgeglichener und freier ist, fließender in den Bewegungen und expansiver in ihrem Bewusstsein.

3.6 Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen

In den letzten Jahren habe ich immer mehr mit Kindern gearbeitet, die Aufmerksamkeitsstörungen oder ein Asperger-Syndrom haben. Bei beiden Formen von Entwicklungsstörungen fällt es den Kindern schwer, ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren und ihre Reaktionen auf Ablenkungen aus der Umgebung zu kontrollieren. Unaufmerksamkeit und Impulsivität sind üblich, wie auch die Unfähigkeit, aufmerksam bei einer Aufgabe zu bleiben und aufkommende Impulse zu kontrollieren. Das Asperger-Syndrom enthält auch eine Komponente von verminderter Bewusstheit nichtverbaler Kommunikation und sozialer Hinweisreize.

Ein Grund dafür, daß es meist schwierig ist, Konzentration zu lehren, besteht darin, dass man sie gewöhnlich als einen übergangslosen, mentalen Prozess betrachtet und erfährt. Wie lernt man, sich zu konzentrieren? Nun, man beschäftigt sich gedanklich einfach mit etwas. Diese Art, den Vorgang in Worten auszudrücken, *benennt* zwar den Prozess, aber sie erklärt nicht, wie man es machen soll; und so wird jemand, der sich von Natur aus nicht konzentrieren kann, von einer solchen Anweisung nicht profitieren. Der Schlüssel beim Lehren der Fertigkeit des Konzentrierens ist, sie in einen somatischen Prozess umzudeuten und diesen somatischen Prozess in kleine, konkrete Lernschritte aufzuteilen.

Gewöhnlich sehe ich Kinder mit Aufmerksamkeitsproblemen für drei bis fünf Sitzungen, die jeweils eine Stunde lang dauern. Dies ist im allgemeinen genug, ihnen die von mir entwickelten Konzentrations- und Selbstregulierungstechniken beizu-

bringen. Viele Kinder wechseln nach der Serie von Einzelsitzungen in meine Kinder-Aikidogruppen. Die Einzelsitzungen sind viel ruhiger und von der Umgebung her weniger komplex als eine Aikidogruppe mit 15 Kindern, und somit finden Kinder mit Aufmerksamkeitsproblemen Einzelsitzungen als Startpunkt viel einfacher. Die Aikidogruppen bieten ihnen eine Möglichkeit, Selbstregulierung und Fokussierung weiter zu üben.

Eine Übung, die ich bei den meisten Kindern verwende, ist die „Antikitzeltechnik“. Ich beginne, indem ich dem Kind die Übung erkläre und es um Erlaubnis bitte, sie durchzuführen. Im Anschluss daran erkläre ich, dass sie mir jederzeit sagen können, wann ich aufhören soll, und ich das dann auch tun werde. Dann kitzle ich sie. Selbstverständlich bäumen sich die Kinder vor Lachen auf und sind hilflos.

Anschließend gehe ich durch die Atem- und Sitzübungen. Selbstverständlich lehre ich auf eine einfache, witzige, den Kindern angemessene Weise. Nebenbei zeige ich den Kindern, wie physische Entspannung und Haltungsstabilität das Laufen, einen Ballwurf usw. verbessern. Dann kehren wir zum Kitzeln zurück. Dabei entdecken die Kinder, dass sie es – wenn sie in dem entspannten, stabilen, expansiven körperlichen Zustand bleiben – schaffen können, nicht kitzlig zu sein. Dieses Beispiel für ihre Fähigkeit, zu fokussieren und dadurch interessante Ergebnisse zu erzielen, ist für die Kinder (und ihre Eltern) sehr überraschend und sehr motivierend. Es wird ihnen klar, dass sie mehr machen können, als sie jemals dachten, und der Erfolg bei der Kontrolle ihrer bis dahin unkontrollierbaren inneren Welt ist sehr befriedigend.

Dafür brauche ich normalerweise zwei Sitzungen, und in der dritten Sitzung lasse ich die Kinder oft lesen üben. Gewöhnlich machen sie die Erfahrung, dass sie durch das Konzentrieren auf den körperlichen Zustand der Fülle viel leichter lesen können – selbst wenn ich versuche, sie abzulenken, indem ich Taschentücher auf sie werfe, sie kitzle oder auf sie einrede.

Zusätzlich zur Arbeit mit Aufmerksamkeit, habe ich mit Kindern gearbeitet, die Schwierigkeiten im Umgang mit Ärger, Konfliktbewältigung, Körperkoordination und Angst haben. Bei meinem Unterricht mache ich einfach keinerlei Unterschied zwischen „physischen“ und „mentalen“ Problemen. Weil ich die ganze Person als einen Prozess von gleichzeitigem körperlichem und mentalem Erfahren und Fühlen anspreche, kann ich mit einer großen Bandbreite von Problemen arbeiten und schnelle Ergebnisse erzielen.

3.7 Genesung nach sexuellem Missbrauch

Seit 1987 sind die meisten der Klienten, die zu meinen Sitzungen für Körpererziehung gekommen sind, erwachsene Überlebende von Kindesmissbrauch. Als Körpererzieher und Kampfkünstler steht für mich eine sehr körperorientierte und praktische Sicht des Kernproblems bei Missbrauch im Mittelpunkt. In meiner Arbeit habe ich wieder und wieder gesehen, wie sich Zeichen der Machtlosigkeit und die Abwesenheit von Sicherheit in den Körpern der Menschen zeigen, die missbraucht wurden. Ich habe gesehen, wie heilsam es ist, wenn Menschen lernen, mehr in ihren Körpern zu leben und auf dieser Basis effektive Grenzen zu ziehen. (Obwohl mein Schwerpunkt in diesem Abschnitt auf Missbrauch liegt, sollte ich sagen, dass die Körpererziehungsprozesse, die ich beschreiben werde, bei anderen Traumata wie Autounfällen und operativen Eingriffen wirksam sind. Sie wirken auch unter Bedingungen, die eine ausgeprägte Angstkomponente haben, z. B. Fibromyalgie.)

Aus meiner Perspektive ist der entscheidende Punkt bei Missbrauch das Lernen, das während des Missbrauchs stattfindet. Wenn jemand missbraucht wird, egal ob körperlich, sexuell oder emotional/verbal, lernt er, dass er weitgehend machtlos ist – machtlos, seinen Körper und seine Umgebung zu kontrollieren und Sicherheit herzustellen. Dieses Gefühl der Machtlosigkeit wird ein Kernelement seiner Selbst-Identität. Viele der Traumasymptome wie Dissoziation, Drogenmissbrauch, körperliche Taubheit oder Hyperaktivität sind auf der Seite des Überlebenden mit dem Gefühl/Glauben verbunden, dass er keine Sicherheit herstellen kann.

Ich würde die *Traumareaktion* als ein körperliches Verhaltensmuster definieren. Der Kern der Traumareaktion besteht – am einfachsten ausgedrückt – darin, den Körper anzuspannen und zu verdrehen. Dies zeigt sich im Allgemeinen in einer angespannten Atmung, festen Muskeln, zusammengezogener Haltung, steifen Bewegungen und eingenger Aufmerksamkeit. Auf eine paradoxe Weise kann Anspannung oft auch Schläffheit enthalten, und das drückt sich in Zuständen von körperlicher Taubheit oder Dissoziation aus. Die Traumareaktion wird ein fundamentaler Bestandteil des Körperstils, den der Traumaüberlebende gelernt hat, und wird solange als gelerntes Verhalten aufrechterhalten, bis es durch neues Lernen ersetzt werden kann.

Die Traumareaktion funktioniert oft als eine Möglichkeit, die Bewusstheit zu reduzieren, als eine Form der Anästhesie. Wenn es nichts Praktisches gibt, das getan werden kann, um eine Bedrohung zu kontrollieren, dann bietet Anästhesie ein Mittel, sie zu tolerieren. Als Aikidoka haben wir jedoch sehr deutlich erfahren, dass die Kraft, um einen Angriff abzuwehren oder ihm auszuweichen, aus einer entspannten, balancierten Bewegung und klarem Bewusstsein kommt. Die normalen Schockreaktionen der Muskelkontraktion oder der geistigen Dissoziation führen nicht zu

einer wirksamen Schutzhandlung, sondern stattdessen zur Schwächung des Geistkörpers und zu ineffektivem Handeln.

Das Problem für Überlebende von Missbrauch ist, dass Machtlosigkeit und Traumareaktion, einmal erfahren und in die Selbst-Identität eingebaut, zu einem Teufelskreis führen. Wenn Erwachsene ihr Leben auf der Basis von Gefühlen der Machtlosigkeit leben, antworten sie auf Drohungen in ineffektiver Weise. Dadurch wird es wahrscheinlicher, dass sie wieder überwältigt und erneut traumatisiert werden.

Stellen Sie sich jemand vor, der ins Wasser gefallen ist und fast ertrunken wäre, und der als Folge dessen eine riesige Angst vor dem Wasser hat. Psychotherapie, mit ihrer verbalen Arbeit um das Angstgefühl herum, wäre sicherlich ein entscheidender erster Schritt im Heilungsprozess. Das Sprechen über das Gefühl wird die Person allerdings nicht schwimmen lehren, und vollständiges Heilen muss (in diesem Beispiel) das Schwimmen-Können einschließen. Wenn die Person nicht schwimmen lernt, dann ist sie noch immer machtlos und wird in der Nähe von Wasser weiterhin Angst empfinden. Ohne Schwimmenlernen kann das Trauma nicht vollständig geheilt werden. Und Schwimmenlernen mit zusammen gebissenen Zähnen und unterdrückter Angst wird nicht genug sein. Entscheidend ist, das Schwimmen mit Freude zu lernen. Zu lernen, Freude zu erfahren und die Meisterung der Situation einer vormals überwältigenden Herausforderung – das ist es, was zur Genesung führen wird.

Die Arbeit, die ich mit Überlebenden von Missbrauch mache, beruht auf der Tatsache, dass Machtlosigkeit ein körperlicher Zustand ist und durch den körperlichen Zustand der Bemächtigung ersetzt werden kann. Der vorrangige Inhalt der Arbeit ist praxisbezogen: Schritt-für-Schritt-Übungen, die sich auf Atmung, Muskeltonus, Haltung, Bewegung und Absicht beziehen. Auf diese Weise wird ein integrierter Zustand von Bewusstsein, Kraft und Liebe entwickelt, auf dessen Basis angemessene persönliche Grenzen und wirksamer Selbstschutz entstehen können.

Sobald die Schüler einen Zustand entspannter Wachsamkeit und Stabilität herstellen können, lehre ich sie, das in ihrem täglichen Leben anzuwenden. Ich beginne mit relativ einfachen Übungen. Ich könnte etwa in einem Abstand von zwei Metern stehen und Taschentücher auf sie werfen. Obwohl sie erkennen, dass dieser symbolische Angriff trivial ist, erinnert er sie trotzdem an ihren Missbrauch und kann tiefe Angst auslösen. Indem sie ihre Atmung und Haltung in einem freien und stabilen Zustand halten, und dann die Taschentücher fangen (anstatt in Schock und Dissoziation zu erstarren), machen die Überlebenden von Missbrauch ihre ersten Schritte bei der aktiven und effektiven Reaktion auf ihre Traumata. Ich helfe den Schülern, sich durch eine Reihe von immer stärkeren Herausforderungen durchzuarbeiten, bis sie für wirkliche Selbstschutzinstruktion bereit sind. Dann spielen wir die tatsächlichen Angriffe, die sie erlitten haben, durch. Ich leite sie bei den notwendigen Hand-

lungen an, bei denen sie dieses Mal gewinnen müssen. Es ist ein ganz besonderes Grinsen, das die Gesichter der Menschen erhellt, wenn sie die Freude erleben, dass sie es schaffen können, sicher und frei zu bleiben.

Indem sie lernen, ihren Körper offen und frei zu halten und sich selbst zu schützen, schreiben die Überlebenden von Missbrauch die Auswirkungen ihrer Vergangenheit neu. Bei der Arbeit mit Überlebenden mache ich nicht nur von der Körperbewusstseinsarbeit Gebrauch, die ich entwickelt habe, sondern auch von richtigen Selbstverteidigungstechniken aus dem Aikido.

Um mehr Informationen über Körperbewusstseinsstraining mit Überlebenden von sexuellem Mißbrauch zu erhalten, können Sie auf meine Webseite gehen. Dort sind Artikel zum Thema verfügbar (einschließlich eines Artikels über Überlebende von Missbrauch, die in Aikidogruppen integriert sind) wie auch ein elektronisches Buch, das man herunterladen kann: *Winning is Healing: Body Awareness and Empowerment for Abuse Survivors* [A. d. Ü.: *Gewinnen heilt: Körperbewusstsein und Bestärkung für Überlebende von Missbrauch*].

3.8 Friedensstiftung

Themen der Konfliktlösung und Friedensstiftung können ebenfalls als körperliche Prozesse betrachtet werden. Einem Konflikt nähert man sich gewöhnlich über den Inhalt oder Verhalten auf höheren Ebenen. Mit Inhalt ist die tatsächliche Substanz des Streits gemeint, d. h. die widerstreitenden Anliegen oder Ziele von verschiedenen Parteien. Verhalten auf höheren Ebenen besteht aus den Worten oder Handlungen, die man verwendet, um einen Konflikt zu erzeugen oder zu lösen. Sich einem Konflikt auf diese Weise zu nähern, ist aus meiner Perspektive jedoch so, als ob man ein Haus vom 2. Stock aus aufwärts bauen würde.

Die Bausteine für Verhalten auf höherer Ebene sind die fundamentalen Verhaltensweisen von Atmung, Haltung und Bewegung, und es ist wichtig, dies bei der Konfliktlösung zu beachten. Stellen Sie sich vor, wie Sie vor jemandem stehen, der auf Sie böse ist. Vielleicht ist er nach vorne geneigt, kommt zu nahe, hat die Fäuste geballt; sein Gesicht ist rot, sein Hals ist angeschwollen, seine Stimme harsch und laut. Was werden Sie fühlen? Beim Unterricht über Konflikte lasse ich Schüler dies mit einem Partner in einem Bewegungsexperiment tatsächlich üben, und die meisten Menschen finden, dass sie ziemlich intensive körperliche Reaktionen haben.

Die Erfahrungen im Experiment können etwas variieren, aber die Menschen berichten üblicherweise, dass sie – wenn sie bedroht werden – ihre Atmung einschränken, ihre Muskeln anspannen (oft in Schultern, Hals, Brust und Bauch) und ihre

Haltung kontrahieren. Manche Menschen erleben Schläffheit und Kollaps, was eine etwas passivere Form der Kontraktion ist.

Diese Kontraktion rührt von zwei Elementen her: kommunikativer Mimikry und defensiver Organisation. Ein Teil unserer nonverbalen Kommunikation besteht darin, automatisch und unbewusst die körperlichen Zustände des jeweiligen Gegenübers nachzuahmen. Wenn wir uns in der Nähe von jemandem befinden, der ein intensives Gefühl hat, nehmen wir dieses Gefühl wahr, erkennen es und entwickeln die Tendenz, die körperlichen Aktivitäten dieses Gefühls in unseren eigenen Körpern zu reproduzieren. Das bedeutet, dass wir Dinge fühlen könnten, die wir uns nicht zu fühlen wünschen oder die wir nicht als nützlich oder angenehm zu fühlen erachten. Wenn wir mit Aggression konfrontiert werden, antworten wir natürlicherweise mit dem körperlichen Zustand der Aggression, und dies trägt zur Fortsetzung und Eskalation von Aggression bei.

Die defensive Organisation besteht im Zusammenziehen und Bereitwerden, entweder um zu kämpfen oder um sich zu unterwerfen (vgl. Wohak, in diesem Band). Indem sie in angespannter Angst zusammenschrumpfen, reagieren die Menschen jedoch schwach und ineffektiv auf Angriffe und ermutigen damit eher weitere Aggression von Seiten des Aggressors. Es erübrigt sich zu sagen, dass schlaffes Kollabieren als Basis der eigenen Selbstverteidigung ebenfalls ineffektiv ist. Verhärtung aus Ärger lässt die Menschen auf ungünstige, unkontrollierte Weise auf einen Angriff reagieren, und fördert so die Eskalation der Gewalt. Sowohl Angst wie auch Ärger vermindern die Fähigkeit, effektiv auf einen Angriff zu reagieren. Mit anderen Worten, Defensivsein ist eine vollkommen unbefriedigende Basis für effektive Verteidigung.

Weichheit, Stärke, Offenheit und Liebe sind die Basis für freie und balancierte Bewegung und effektive Verteidigungshandlungen. Damit Menschen auf kurze, praktische Art diese Erfahrung machen und dieses Verständnis erwerben können, verwende ich die von mir entwickelten Basisübungen, um den körperlichen Zustand von Kraft und Liebe zu lehren. Sobald sie das gelernt haben, lasse ich die Menschen zum Experiment des „Angeschrien-Werdens“ zurückkehren und sehen, wie es sich anfühlt, angegriffen zu werden, während sie den körperlichen Zustand der Offenheit und Fülle aufrechterhalten. Im allgemeinen finden sie, dass sich – wenn sie gut verwurzelt, mit offener Atmung und Haltung stehen – ihre Erfahrung ändert. Anstatt sich anzuspannen oder schlaff zu werden, kommen die Menschen eher stark und offen in die Situation des Angeschrien-Werdens und bleiben die ganze Zeit über stark und offen. Sie werden durch den Angriff nicht überwältigt, sondern bleiben in Selbstbewusstsein und persönlicher Stärke verwurzelt. Die Kraft, die die Menschen fühlen, wird zwar physisch gebildet, ist aber genauso emotional und spirituell wie sie physisch ist.

Die Menschen finden, dass – wenn sie stark und offen bleiben – sich das physische und emotionale Unbehagen angesichts eines Angriffs weitgehend vermindert. Es wird ihnen klar, dass sie den größten Teil des empfundenen Unbehagens selbst erzeugt haben: durch ihre Anspannung oder Schlawheit und den Widerstand. Es wird ihnen auch klar, dass sie im Zustand der Anspannung oder Erschlaffung ihr Bewusstsein sowohl vor sich selbst als auch vor ihren Partnern verschlossen haben, indem sie sich von sich selbst und von ihren Angreifern „abtrennten“. Wenn sie die Angreifer und den Angriff in einem Geistkörper-Zustand der Kraft, Liebe und Offenheit empfangen, erfahren die Menschen, dass sie nicht mit Angst oder Ärger reagieren, und dass sie fortfahren können, eher ein gelassenes Verbundensein mit dem Angreifer zu spüren als den Zwang zu verletzen und ihn oder sie zu zerstören.

Der körperliche Zustand von Offenheit und Gleichgewicht ist die Basis für Konfliktlösung und Friedensstiftung. Dieser Zustand erlaubt uns, das Hin und Her von nonverbal und verbal aggressiver Kommunikation zu unterbrechen. Es erlaubt uns, unser Gegenüber als ein menschliches Wesen zu sehen, als einen Partner (vgl. Schettgen, in diesem Band). Es ist auf der Grundlage des körperlichen Zustandes der Offenheit, dass Verhalten auf einer höheren Ebene auf überzeugende Weise geändert werden kann. Stellen Sie sich vor, wie jemand die richtigen Worte über das Miteinander-Auskommen und Win-Win-Lösungen sagt, während er gleichzeitig physische Signale von Angst oder Ärger aussendet. Es würde einem sehr schwer fallen, sich nicht bedroht zu fühlen und nicht bedrohen zu wollen. Diesen körperlichen Zustand zu unterbrechen und ihn mit dem körperlichen Zustand von Gelassenheit und Freundlichkeit zu ersetzen, würde es Worten und Handlungen ermöglichen, mit dem körperlichen Zustand übereinzustimmen. Den Wunsch nach Frieden sowohl mit Verhalten auf einer niedrigen als auch auf einer höheren Ebene gleichzeitig auszudrücken, ist eine viel bessere Grundlage zur Konfliktbewältigung und Friedensstiftung. Und sobald diese Grundlage besteht, kann der tatsächliche Inhalt des Streitfalls mit viel weniger Aggression und viel mehr Klarheit angesprochen werden.

3.9 Aikido

Alles aus der BIM-Arbeit in bezug auf Haltungsverstabilität und effiziente Bewegung kann mit Sicherheit auf den Aikidounterricht übertragen werden. Dazu gehört auch die körperliche Selbstregulierung, die ich als Teil des Konfliktlösungs-trainings lehre. In diesem Abschnitt werde ich mich damit beschäftigen, wie ein bestimmtes Körperbewusstseinskonzept, das Teil des „Being in Movement“ ist, das Aikidotraining verbessern kann. In meinem Aikidotraining und -unterricht betone ich die vertikale Körperausrichtung. Auf diesen Schwerpunkt kam ich schon früh in meinem Training, obwohl das nicht etwas war, das betont oder überhaupt

gelehrt wurde. Für mich war das eine Konsequenz aus den Meditationen, die ich in bezug auf Symmetrie und Bewusstseinerweiterung machte.

Wenn sich Ihre Haltung in die eine oder andere Richtung neigt, neigt sich auch Ihr Bewusstsein. Die einzige Körperposition, die eine Gleichbehandlung aller Umgebungsrichtungen erlaubt, ist die vertikale Haltungslinie. Wenn Sie beim Aikidotraining vor einem Angriff Angst haben, werden Sie sich natürlicherweise von ihm wegbeugen. Werden Sie antagonistisch und widerstehen dem Angriff, werden Sie sich natürlicherweise gegen ihn lehnen. Wenn Sie sich bei einem Wurf zu sehr engagieren [als Nage; A. d. Ü.], werden Sie sich in ihn hineinlehnen. In all diesen Fällen werden Sie Ihre aufrechte Haltung verlieren. Dem Aufrechtstehen Aufmerksamkeit zu schenken, ist ein Weg, sich selbst daran zu erinnern, geistiges Gleichgewicht und Unvoreingenommenheit aufrecht zu erhalten. In diesem Sinne bedeutet die Beachtung der vertikalen Ausrichtung des Körpers während der Ausübung von Aikidotechniken, die Körperpraxis in eine Meditation zu verwandeln.

Die vertikale Linie aufrecht zu erhalten, hat jedoch mehr als nur eine spirituelle Bedeutung. Denn es wird auf dreierlei Weise eine wirksamere Kampftechnik erzeugt: Der Kraftausstoß wird verbessert; Öffnungen für Gegenangriffe werden verhindert; und schließlich die Bereitschaft verbessert, mit mehreren Angriffen gleichzeitig umzugehen. Lassen Sie uns zwei Aikidotechniken untersuchen, um zu sehen, wie das funktioniert.

Wir wollen mit Katatori Nikkyo beginnen. Das erste Foto zeigt eine gebräuchliche Art, die Technik anzuwenden. Viele Leute üben den Griff mit einem ausgesprochenen Nachvornebeugen. Aber auf diese Weise kommt ein Großteil der Kraft aus dem Gebrauch von Schultern und Oberkörper. In diesem Fall war die Kraft, die ich mit meinen Schultern aufbringen konnte, nicht einmal ausreichend, meinen Partner zu überzeugen, nach unten zu gehen.



Nr. 1



Nr. 2

Wenn Sie den Körper richtig ausgerichtet halten – wie auf dem zweiten Foto gezeigt – können Sie die Kraft für Nikkyo aus der Beckenbewegung holen, was selbstverständlich durch den Gebrauch der Beine und der Hüften unterstützt wird. Es gibt eine Vorwärtsbewegung, um das Gewicht und somit den Nikkyo auf das vordere Bein zu verlagern. Zusätzlich gibt es eine Vorwärtsrotation des Beckens, die die Wirbelsäule zwar nach vorne neigt, aber ohne dass sie sich krümmt. Das gibt dem Nikkyo wahre Kraft. Wenn man den Nikkyo aus der Hüfte macht, ist das viel stärker und erlaubt größere Kontrolle des Uke mit weniger Anstrengung. Beachten Sie bitte, dass die Haltung auf dem zweiten Foto der Haltung auf dem dritten Foto beim korrekten Hacken sehr ähnlich ist.

Ein zweites Problem mit dem Nachvorneigen besteht darin, dass Sie für einen Gegenangriff offen bleiben. Wenn Sie sich beugen, überträgt sich die Kraft der Technik wie ein Bogen über die Schultern; wenn der Uke wachsam ist, ist es leicht für ihn, den Nikkyo außer Kraft zu setzen. Indem er den Nikkyo nach vorne und nach unten zieht, und indem er die Beine des Nage blockiert, kann Uke unter dem Bogen hineingleiten und Nage für einen Wurf über sich bringen (Fotos 3 - 4). Wird der Nikkyo mit aufrechter Haltung durchgeführt, geht die Kraft des Nikkyo ganz nach unten Richtung Boden, und es gibt keine Lücke, unter der Uke für einen Gegenangriff hineingleiten kann.

Ich habe von dem nicht korrekten Nikkyo in rein physikalischer Begrifflichkeit gesprochen, aber natürlich geht es dabei um mehr. Was bringt uns dazu, die Schultern zu überbeanspruchen und uns nach vorne zu beugen? Überanpassung und Aggression. Die aufrechtere Haltung basiert auf Gelassenheit, Liebe und erweiterter Aufmerksamkeit.



Nr. 3



Nr. 4



Als ein weiteres Beispiel lassen Sie uns Aikatatetori Kokyunage betrachten. In der hier gezeigten Variante wurde meine rechte Hand von Uke mit seiner rechten Hand gepackt. Ich drehte mich herum und wendete einen Armhebel für den Wurf an. Viele Leute führen diesen Wurf mit einem ausgeprägten Nachvornebeugen aus (Foto Nr. 5).

Nr. 5



Nr. 6



Nr. 7

Wie schon beim Nikkyo, kann der Wurf mit mehr Kraft und besserem Gleichgewicht ausgeführt werden, wenn man von den Beinen und Hüften aus bewegt und den Körper aufrecht hält (Fotos Nr. 6 - 7). Beachten Sie bitte, dass die Kraft, die auf den Arm von Uke ausgeübt wird, aus der Vorwärtsbewegung meines Beckens kommt. Da der Uke mit mir in Hüfthöhe verbunden ist, gibt es keinen Grund, meine Schultern nach vorne zu beugen.

Bei dieser Technik lässt das Nachvornebeugen mit den Schultern Nage nicht offen für einen Gegenangriff durch die Person, die geworfen wird; aber es erfordert, dass Nage einen Erholungsmoment braucht, um die aufrechte Haltung wieder zu erlangen. Bedenken Sie den Gebrauch dieser Technik beim Angriff einer Gruppe, bei dem die Angriffe schnell und fortwährend kommen. Wenn Nage im Augenblick des Wurfes nach vorne geneigt ist, um sich für den nächsten Angriff bereit zu machen, wird es nötig sein, den Körper in eine aufrechte Position zurückzubringen. Während

dieser Bewegung nach oben ist Nage für den Angriff nicht bereit. Solange Nage nach vorne geneigt ist, ist er oder sie nicht in der Lage, klar zu sehen, was die Angreifer tun. Nage kann sich nicht frei bewegen, um sich mit Angriffen – gleich, welcher Art – auseinanderzusetzen. Wird der Wurf indessen mit aufrechtem Körper ausgeführt, wird Nage aufgrund seiner Haltung bereit sein, den nächsten Angriff zu sehen und sich mit ihm zu bewegen.

Die gleichen Überlegungen zu spirituellem Gleichgewicht und kämpferischer Bereitschaft treffen auf das Ausführen jeder anderen Aikidotechnik zu. Es gibt noch viel mehr Elemente von BIM, die ich zur Unterstützung meines Aikidotrainings und -unterrichts gebrauche. Nach meiner Erfahrung ist es sehr produktiv, dem Körperbewusstsein als einem Fundament des Aikidotrainings besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Für Leser, die mehr Informationen möchten, gibt es auf meiner Webseite in der Aikidosektion eine Reihe von Artikeln über Körperbewusstsein und Aikidotraining. Außerdem arbeite ich gerade an einem Buch speziell zu diesem Thema, und ich hoffe, dass es in naher Zukunft fertig sein wird.

4. Schlussfolgerungen

Aikido ist meine Bewegungsheimat, aber Aikido selbst ist für viele Leute zu anstrengend und komplex. Mit der Entwicklung von „Being in Movement Mindbody Training“ (BIM) hoffe ich, einen einfacheren, leichter zugänglichen Weg zu finden, wie man Menschen diejenige Geistkörper-Koordination beibringen kann, die ich im Aikidotraining erfahren habe. BIM ermöglicht eine schnellere, präzisere Behandlung der vielen menschlichen Leistungsprobleme, deren Wurzeln in der Unwissenheit über die Struktur und Funktion des Körperselbst liegen.

Der Schlüssel ist, dass wir glauben und erfahren, dass Härte mit Stärke gleichzusetzen ist, dass Gefühllosigkeit mit Sicherheit korrespondiert und dass Barrieren Freiheit erzeugen. Wir sind so darauf aus, harte Barrieren in unseren Körpern zu errichten. Aikido lehrt etwas anderes. Abgeleitet aus der Aikidopraxis, stellt BIM eine systematische Methode dar, die Menschen die körperlichen Erfahrungen von Offenheit und Fülle vermittelt, und die ihnen zeigt, wie sie diese Erfahrungen im Alltagsleben anwenden können.

Der Unterricht, den ich gebe, ist eine Erweiterung von Aikido im Hinblick auf alltägliche Situationen und Verrichtungen außerhalb der Matte. Meine Hoffnung ist, dass mein Ansatz andere Aikidolehrer inspirieren wird, neue Wege zu finden, wie sie ihr Wissen der Vielzahl von Menschen nahe bringen können, die Geistkörper-Zentrierung brauchen, jedoch niemals Aikido selbst praktizieren werden.



Paul Linden ist Budomeister und somatischer Erzieher (Ph.D.). Er hat das Columbus Center for Movement Studies gegründet und das Being In Movement® Mindbody-Training entwickelt. Er ist autorisierter Lehrer der Feldenkrais-Methode®, trägt den 5. Dan in Aikido und den 1. Dan in Karate. Er hat das Aikido of Columbus Dojo aufgebaut und leitet dort das Training.

Sein Training des Körper- und Bewegungsbewusstseins wendet er hauptsächlich in den Bereichen Stressmanagement, Konfliktlösung, Leistungsverbesserung und Traumaheilung an.

Er ist Autor von *Comfort at Your Computer: Body Awareness Training for Pain-Free Computer Use* und *Winning is Healing: Body Awareness and Empowerment for Abuse Survivors*. Paul kann man erreichen unter: Columbus Center for Movement Studies, 221 Piedmont Road, Columbus, OH 43214, USA. Tel. (614) 262-3355, eMail: paullinden@aol.com., Internet: www.being-in-movement.com.



Melanie Kappl und Ludwig Bertle

Erlebnis Winter

Bausteine für alternative Winterfreizeiten
 2002, 262 Seiten, Format 20 x 24 cm
 231 Fotos / Abb. / Grafiken
 z.T. Vierfarbdruck
 19,80 € / 35,- sFr
 ISBN 3-934214-73-8 (Softcover)

Neuerscheinung



Monika Flückiger Schüepp

Die Wildnis in mir

Mit Drogenabhängigen in den Wäldern Kanadas
 1998, 246 Seiten, Format 20 x 24 cm
 60 Fotos / Abb. / Grafiken
 19,80 € / 35,- sFr
 ISBN 3-934214-22-2 (Hardcover)
 (Alt: ISBN 3-929 221-43-8)



Christoph Sonntag

Abenteuer Spiel

Handbuch zur Anleitung kooperativer Abenteuerspiele
 2002, 158 Seiten, Format 20 x 24 cm
 37 Fotos / Abb. / Grafiken
 17,80 € / 31,50 sFr
 ISBN 3-934214-72-X (Hardcover)

Neuerscheinung



Kathi Volkert, Rüdiger Gilsdorf

Abenteuer Schule

1999, 448 Seiten, Format 20 x 24 cm
 ca. 250 Fotos / Abb. / Grafiken
 26,80 € / 48,- sFr
 ISBN 3-934214-22-3 (Hardcover)
 (Alt: ISBN 3-929 221-61-6)



Hans-Peter Hufenus

Handbuch für Outdoor-Guides

Theorie und Praxis der Outdoorleitung
 2002, 219 Seiten, Format 20 x 24 cm
 76 Fotos / Abb. / Grafiken
 19,80 € / 35,- sFr
 ISBN 3-934214-68-1 (Softcover)

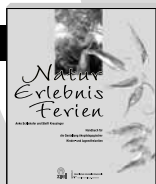
Neuerscheinung



F. Hartmut Paffrath, Alex Ferstl (Hrsg.):

Hemmungslos erleben? Horizonte und Grenzen

2001, 344 Seiten, Format 20 x 24 cm
 161 Fotos / Abb. / Grafiken
 19,80 € / 35,- sFr
 ISBN 3-934214-65-7 (Hardcover)



Anke Schlehofer, Steffi Kreuzinger

Natur - Erlebnis - Ferien

2. Aufl. 1998, 195 Seiten, Format 20x24 cm
 203 Fotos / Grafiken
 16,80 € / 29,50 sFr
 ISBN 3-934214-37-1 (Hardcover)
 (Alt: ISBN 3-929 221-38-1)



Stephen Bacon

Die Macht der Metaphern

1998, 134 Seiten, Format 20 x 24 cm
 8 Fotos
 16,80 € / 29,50 sFr
 ISBN 3-934214-25-8 (Hardcover)
 (Alt: ISBN 3-929 221-48-9)



PRAXISFELD

Drum prüfe, wer ans Seil sich bindet ...

2002, 152 Seiten, Format 20x24 cm
 57 Fotos / Abb. / Grafiken
 19,80 € / 35,- sFr
 ISBN 3-934214-67-3 (Hardcover)

Neuerscheinung



e&l erleben und lernen
Internationale Zeitschrift für handlungsorientiertes Lernen

e&l ist führend in der Kinder- und Jugendhilfe, in Schule, Betrieb und Weiterbildung.

e&l berichtet trägerunabhängig über Theorie und Praxis im In- und Ausland

e&l erscheint in sechs Heften, im Februar, April, Oktober, Dezember, im Juli als Doppelheft, inkl. Jahresregister

Bestellen Sie jetzt ein kostenloses Probeheft!
 Tel. 0821-72 44 77 · Fax 0821-72 44 55 · E-Mail: e-und-l@ziel.org

Fordern Sie den aktuellen Verlagskatalog an oder sehen Sie ins Internet: www.ziel.org

Bestellungen bitte an:

ZIEL - Zentrum für interdisziplinäres erfahrungsorientiertes Lernen GmbH
 (vormals Fachverlag Dr. Sandmann)
 Neuburger Str. 77, 86167 Augsburg
 Tel. (08 21) 72 44 77, Fax (08 21) 72 44 55
 E-Mail: verlag@ziel.org

Alle Bände dieser Reihe sind mit einer Fülle praktischer Beispiele und anschaulicher Grafiken ausgestattet. Sie präsentieren theoretisches Wissen in verständlicher Sprache und praktische Anregungen in optisch attraktivem Zwei-Farb-Druck. Das DIN A4-Format, die Stichworte am Rande und ausführliche Literaturverzeichnisse erhöhen den Gebrauchswert der Publikationen für die Leser und Leserinnen.

Online <http://www.ziel.org> (E-Mail: verlag@ziel.org)

... und bei Ihrem Buchhändler!