

# Die Sanft- heit sieggt

Wie können Menschen ihren Gefühlen und Zuständen der Angst und der Machtlosigkeit auf konstruktive Weise begegnen? Ueshiba Morei hat Anfang des 20. Jahrhunderts mit dem Aikido eine Kampftechnik entwickelt, die der Selbstverteidigung dient, indem sie die Kraft und die Gewalt eines gegnerischen Angriffs auflöst und ins Nichts überführt. **Frank Raddatz** im Gespräch mit **Judith Elze**, die ein Aikido-Dojo in Steglitz leitet.

Frank Raddatz: Als mir Annemie Vanackere von dem Projekt "The Power of Powerlessness" erzählte, musste ich unwillkürlich an Aikido denken, eine japanische Kampfkunst, in der Kraft eine negative Größe darstellt.

Judith Elze: Aikido ist eine reine Verteidigungskunst. Wir setzen nicht Kraft gegen Kraft, weil dann der Konflikt eher eskaliert. Die eigentliche Stärke liegt in der Sanftheit. Die Sanftheit siegt.

FR: Brecht proklamierte, dass das Schilf, weil es elastischer ist, stärker ist als der Baum, der vom Sturm gebrochen wird. Oder, in seinem Gedicht Laotse schreibt er: "Dass das weiche Wasser in Bewegung / Mit der Zeit den mächtigen Stein besiegt. / Du verstehst, das Harte unterliegt."

JÉ: Genau. Die Sanftheit basiert zwar nicht auf Muskelkraft, kann aber sehr bestimmt und bestimmend sein. Sanftheit beruht auf einer inneren Stärke. Deshalb hat sie auch nichts mit Ohnmacht zu tun. Die kann letztlich in den Terrorismus führen. Man darf nicht aus diesem Zustand heraus in die Gewalt gehen. Man muss sich mit seiner Ohnmacht konfrontieren. Das ist ein kollektives Gefühl und zugleich ein persönliches. Aus diesem Bewusstsein heraus kann ich handeln.

FR: Es ist die Frage, wie man ein Verhältnis zu Schwäche entwickelt. Eine Maxime Heiner Müllers lautet: Angspunkte in Energiepunkte zu verwandeln. Das ist ein Plädoyer, offensiv mit ihr umzugehen. Nur dann findet Transformation statt.

JÉ: Das kann ich hundertprozentig unterschreiben. Im Aikido sage ich, wir müssen uns unserer Reaktionsmechanismen bewusst sein. Nur wenn ich weiß, wie ich instinktiv reagiere, kann ich damit umgehen. Erst wenn ich mir meiner Angst vor einem Angriff bewusst bin, kann ich lernen, funktional auf sie zu reagieren und ihr zu begegnen.

FR: Man muss lernen, gelassen zu bleiben, denn nur dann habe ich die Elastizität und Geschmeidigkeit, auf der die Sanftheit basiert. Den Regisseur Einar Schleaf hat es immer sehr fasziniert, dass die Meister in den Martial Arts oft ältere Semester mit dünnen Ärmchen sind und sie überhaupt nichts mit

den muskelbepackten Figuren zu tun haben, die der Westen verehrt.

JÉ: Sie bauen die Kraft aus der inneren Stärke heraus auf. Hast du diese innere Stärke, kannst du auch in einer Kampfsituation bei

dir bleiben. Wenn du – körperlich und geistig – dein Zentrum stärkst, dann brauchst Du äußerlich keine Kraft und findest auf alles eine Antwort. Das heißt, Du kannst auf einen Angriff adäquat reagieren bzw. auf ein Kontaktangebot eingehen. Und zwar in einer Weise, die diesen Kontakt fruchtbar macht.

FR: In diesem Sinne muss man erst einmal begreifen, dass ein Angriff nicht nur eine Bedrohung ist, sondern auch etwas Positives beinhaltet. Ein Geschenk.

JÉ: Die Antwort des Verteidigers muss so ausfallen, dass sie die negative, aggressive Energie zerfließen lässt, so dass das, was hinter ihr steht, Raum bekommt, nämlich der Kontaktwunsch. Wenn beispielsweise ein Kind einen Wutanfall bekommt, ist es nicht unbedingt leicht zu sehen, was sich darin äußert. Der Motor ist der Kontaktwunsch. Das ist ein existenzielles Bedürfnis des Menschen. Ohne Kontakt kann er nicht existieren. Über ihn schaffe ich eine Verbundenheit mit dem anderen. Die Frage ist nur, wie ich diesen Kontakt, diese Verbundenheit gestalte. Sanftheit heißt nicht anderes, als dass ich nicht mit Aggression auf Aggression antworte, sondern dass ich freundlich bleibe. Das Gegenteil von Aggression ist in diesem Fall eine Offenheit.

FR: Offenheit ist eine Haltung. Sowohl mental wie körperlich.

JÉ: Im Aikido üben wir diese innere Haltung. Dadurch, dass wir körperliche Übungen machen, kann man sofort das Feedback spüren, dass einem der Körper gibt. Du merkst bzw. dein Partner, ob du deine Freundlichkeit bewahrst oder ob sich deine Muskeln anspannen. Die Sanftheit ist immer auch ein entspanntes Tun.

FR: Brecht hat ein Theater ohne Zuschauer entwickelt. Kleine Szenen, wo es um Kon-

fliktsituationen geht, wo man beide Parteien spielt, also einmal das Opfer und einmal den Täter, um über die Differenz der Haltungen – psychisch wie körperlich – etwas über sich zu erfahren und möglicherweise auch zu verändern.

JÉ: Dann begreift man, wieso Opfer und Täter zwei Seiten der selben Medaille sind. Im Aikido wechseln Angreifer und Verteidiger immer ab. Brechts Konzept ist schön, weil man sich den Raum nimmt, den Körper wahrzunehmen, was wir normalerweise nicht tun. Und dann versteht man auch. Das hat mit unserer Kultur zu tun, die kopfgesteuert ist. Der Körper soll in diesem System nur funktionieren.

Im Aikido geht es darum, sich als Verteidiger erst mal leer zu machen. Das heißt, keine Erwartungen haben, nicht schon innerlich vorwegnehmen, dass gleich ein Angriff erfolgt, und nicht schon vorwegnehmen, wie Du darauf reagieren willst, sondern nur im Jetzt da sein. Also atmen, gut stehen, präsent sein. In dieser Haltung von Offenheit oder Präsenz reagiere ich auf den Angriff. Das heißt natürlich, ich muss immer wieder üben. Nur dann bleibe ich entspannt, wenn eine Bedrohung auf mich zukommt.

Letztlich musst Du diese Haltung überall und immer üben. So gesehen ist es eine Lebensweise.

FR: Bei Michel Foucault würde das unter Ästhetik der Existenz fallen im Sinne einer Technologie des Selbst.

JÉ: Im Üben lernen wir uns neu zu programmieren. In uns laufen Funktionen ab, die sind vor Jahrtausenden entstanden. Erst wenn wir unseren Kopf damit beschäftigen, unseren Körper wahrzunehmen, haben wir überhaupt eine Chance in der Gegenwart, im Offenen anzukommen. Dann sind wir auch keine Opfer mehr oder Täter, das brauchen wir dann nicht mehr. Die Grundidee ist, dass Aikido eine Kampfkunst ist, die Frieden herstellt und real vorhandene Gewalt auflöst. Es geht darum, Aggression ins Nichts zu überführen. Aggression ist eine Form der Energie. Insofern kann man Aikido auch als Arbeit mit der Energie definieren. Ki – das steckt in Aikido – ist eine das Universum durchfließende Energie, die letztlich in allem steckt. Im Aikido gibt es daher auch keine Wettkämpfe. Das würde dem Grundgedanken, Harmonie oder Frieden herzustellen, widersprechen. ■

**“Man muss sich mit Ohnmacht konfrontieren. Das ist ein kollektives Gefühl und zugleich ein persönliches.”**

**“Im Üben lernen wir uns neu zu programmieren.”**

**“Der Motor ist der Kontaktwunsch. Das ist ein existenzielles Bedürfnis des Menschen.”**