



## **AI – DIE HARMONIE IM AIKIDO**

Wir sind es gewohnt, die Welt mit unserem Denken und unserer Sprache zu erfassen. Wir verarbeiten unsere Sinneseindrücke mit Hilfe der Begriffe und Interpretationen, die wir durch unsere Erziehung, unsere Ausbildung, unsere Kultur und unsere früheren Erfahrungen gespeichert haben. Das Denken ist grundsätzlich dualistisch, das heißt, dass wir mit jeder Aussage auch die Existenz des Gegenteils voraussetzen, von dem wir uns abgrenzen. Wenn wir etwas gut nennen, muss es auch etwas Schlechtes geben, sonst wäre die Feststellung unnötig. Solange die Inhalte des Denkens in einer Gruppe, einer Kultur oder Religion übereinstimmen, gibt es kein Problem; die Begegnung mit Andersdenkenden kann jedoch Anlass zu Streit und Konflikten aller Art bieten, bei denen beide Parteien ihren Standpunkt mit Gewalt durchzusetzen versuchen.

Einen anderen Weg, formuliert Saint-Exupéry im kleinen Prinzen: „man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist unsichtbar für die Augen“. Es geht darum, nicht das Andere, sondern die Gemeinsamkeiten zu sehen, und um die Erkenntnis, dass sich Widersprüche ergänzen, wenn man sie nicht unmittelbar, sondern von einem übergeordneten Standpunkt aus betrachtet. Am deutlichsten zeigt sich diese Einstellung bei Musikern, die es immer wieder schaffen, unterschiedliche Instrumente oder Stimmen zu einem harmonischen Klang zu verschmelzen. Oder auch in dem französischen Sprichwort zu den zweifellos erheblichen Gegensätzen zwischen Mann und Frau: „vive la différence – es lebe der Unterschied!“

Im Aikido verstehen wir unseren Angreifer nicht als Gegner, den es zu besiegen gilt, sondern als Partner, der uns mit seinem Verhalten eine Herausforderung stellt, an der wir wachsen können. Wir nehmen seine Bewegungsrichtung, seine Energie und seine Geschwindigkeit auf und kontrollieren sie, möglichst ohne ihm dabei zu schaden.