

## **GEWALTLOSE KAMPFKUNST - EIN WIDERSPRUCH?**

Angriff ist nicht die beste Verteidigung – so wie ein Gegenfeuer auch nur im Ausnahmefall der Brandbekämpfung dient. Aikido lehrt eine Reihe von Strategien und Techniken, um Bedrohungen zu überstehen und zu beenden, ohne dabei eine Eskalation von Gewalt und Gegengewalt in Gang zu setzen.

Zunächst muss der Verteidiger in seiner eigenen Position so sicher und gefestigt sein, dass er in einer kritischen Situation nicht in Panik gerät und emotional reagiert. Nur wer einen Angriff nicht persönlich nimmt, kann gelassen und angemessen handeln, wie aus der Position eines neutralen Zeugen heraus.

Wenn eine Attacke mit großer Kraft oder Geschwindigkeit erfolgt, wäre es sinnlos, die Bewegung aufhalten zu wollen. Wir verlassen statt dessen die Angriffslinie und lassen den Angreifer ins Leere laufen oder bringen ihn durch den eigenen Schwung zu Fall. Die Wurftechniken (*nage waza*) können so lange wiederholt werden, bis die Aggression abgeklungen ist.

Wenn es so weit ist, kann der Kampf mit einer Haltetechnik (*katame waza*) beendet werden: Der Angreifer wird zu Boden geführt und so fixiert, dass er sich nicht mehr bewegen kann, und dass jeder Versuch, sich zu befreien, große Schmerzen verursachen würde.

Von Anfang an signalisieren wir aber auch, dass von uns selbst keine Gefahr ausgeht. Wir stehen locker und entspannt, und nehmen keine Kampfhaltung (*kamae*) ein, und wir fixieren auch nicht unsere Augen auf den Partner wie ein Raubtier auf seine Beute. Vor allem aber führen wir keine Schläge und Tritte gegen den Angreifer um ihn zu verletzen, sondern höchstens um ihn abzulenken und aus dem Gleichgewicht zu bringen (*atemi waza*).

Nur wenn wir den Angreifer ernst nehmen und ihn jederzeit respektieren, können wir die Grundlage dafür schaffen, dass er früher oder später zu einem Gespräch oder zur friedlichen Einigung bereit ist. Im Aikido-Training wechseln wir uns in der Rolle des Angreifers und Verteidigers ständig ab, und auch in jeder Technik gibt es aktive und passive Bewegungen (*uke soku seme / seme soku uke*). Dadurch lernen wir, die Kampfsituation nicht als Konfrontation, sondern als eine Gelegenheit zur Zusammenarbeit zu verstehen.