

Aikido

Ai: Harmonie, weibliches Prinzip, Versöhnung, Verbindung

Ki: Energie, männliches Prinzip, Kraft, Bestimmtheit, Ziel, Absicht

Do: Weg

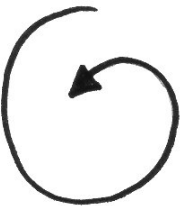
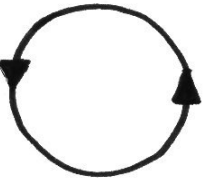
Allgemeines




Von Ueshiba Morihei unter dem Eindruck des Zusammenbruchs des Kaiserreichs im 2. Weltkrieg, vor allem nach Hiroshima und Nagasaki gegründet. „A Way to Reconcile the World“.



Prinzipien

- Widerstandslosigkeit
- Fluss der Energie
- Geben und Nehmen
- Lernen, Wachstum
- Partnerschaft
- Versöhnung
- Verantwortung für sich und die Welt

Acht Prinzipien des Aikido (Fischli & Liniger, 1999)

Prinzip	Aikido (Technik)	Bedeutung	Methode
Zentrum	 <p>Zentrieren Verwurzeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kontakt zu sich selbst herstellen • Ruhe bewahren, finden • Besinnung auf eigene Wahrnehmung, Gedanken, Gefühle • Aus der Situation heraustreten • Metaebene suchen, Hebel ausserhalb ansetzen • Zeit und Raum reflektieren • Analyse, Strukturierung, Fokussierung, Priorisierung • Strategie bestimmen • Nicht-Handeln, Wu Wei • Individueller Prozess 	<p>Atmung</p> <p>Stretching</p> <p>Baum</p> <p>„Balance“</p>
Kontakt	 <p>Timing Zeit und Raum Kontrolle</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beziehung aufnehmen • Austausch möglich machen • Information über das Gegenüber • Beziehung aufrecht erhalten, auch wenn's schwierig wird (oder gerade dann – K. als Grundlage gemeinsamen Fortschritts) • Timing, Zeit und Raum angemessen wählen • Individueller Prozess: Wie gehe ich in Kontakt, Timing? Kontaktqualität? • Gemeinsamer Prozess: Wie gestalten wir den Kontakt? Geben-Nehmen? 	<p>„Führen in verschiedenen Qualitäten“</p> <p>Changes in a row</p>

<p>Widerstand</p>	 <p>Blockierte Energie Vielgerichtete Energie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Markiert Divergenz, Uneinigkeit, Gefährdete Interessen • „Vielgerichtete Energie“ • Handlungsebene: Ablehnung, Entziehen, Nicht-Wollen, Aggression, Verweigern • Individueller Prozess: Inwieweit ist die Situation blockiert? Warum gehe ich in Widerstand? Wieso gerade jetzt? Welches sind meine Ängste? Wie sehen meine Formen von Widerstand aus? Welches ist meine Verantwortung? Für mich, für das Gegenüber, gegenüber dritten? Wie gehe ich mit dem Widerstand meines Gegenübers um (Muster)? Wie sehe ich mein Gegenüber? Welche Gefühle habe ich diesem gegenüber? 	<p>„Faust auf Faust“ Schildkröte</p>
<p>Sichtweise</p>	 <p>Energie fließen lassen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Unvoreingenommenheit gegenüber Situation, Partner Phänomen • Kontakt zu diesem herstellen • Herangehen in prinzipieller Wertschätzung (z.B. eine Idee, Anregung, Freude, Ärger, Wut, Frustration, Aggression, Euphorie etc.). • Die Welt mit den Augen des Gegenüber sehen wollen • Mehr erfahren, was meinen Partner bewegt • Bewegung vor Richtung 	<p>„Tenkan – der seitliche Schritt“ Klarheit im Einnehmen der Perspektive</p>
<p>Bewegung vergrößern</p>	 <p>Energie vergrößern</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bestehende Energie ausnutzen und vergrößern • Im Kontakt Bewegung und Energie erhöhen • Idee unterstützen, fördern, ermutigen • Kreativität steigern • „Spinnen“ • Neue Wege erkunden wollen • Eigenständigkeit im Denken, Handeln, Experimentieren fördern 	<p>„Tango – der schönste Mensch der Welt“ „Spirale – a beer with my peer“</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Induktion • Gemeinsamer Prozess: Prozess: Vereinbart, klar, Motivlage ausgetauscht • Klarheit im „Geben“ – das Gegenüber muss verstehen, was passiert, was das Motiv der Verkleinerung 	
Bewegung verkleinern	 <p>Energie verkleinern</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bestehende Energie auf den Punkt bringen • Bestehende oder entstandene Bewegung und Energie verkleinern • Beruhigen, cooling down • Ideen zusammenführen, zusammenfassen • Konkret werden • Deduktion • Gemeinsam mit dem Gegenüber • Klarheit im „Nehmen“ – das Gegenüber muss verstehen, was passiert, was das Motiv der Verkleinerung ist • Prozess: Vereinbart, klar, Motivlage ausgetauscht 	<p>„Spirale“ Kotegaishi</p>
Schwert	 <p>Klarer Eintritt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Klarer Eintritt in die Beziehung • Grenze setzen • Eindeutigkeit herstellen, Klarheit des eigenen Standpunktes • Position beziehen – Abgrenzung zum Gegenüber und dadurch Handlungsspielraum definieren • Nicht Prozess 	<p>„Stopp“ „Kreis um sich legen“</p>