

CHRISTIAN VON BAUMBACH, BERLIN

Der wahre Sieg ist der Sieg über sich selbst

Konflikte aus der Perspektive einer japanischen Kampfkunst

Zusammenfassung

Aikido und andere japanische Kampfkünste bieten eine interessante Perspektive auf Konflikte. Die ihnen zugrunde liegenden Prinzipien werden durch körperliches Training erlernt und erfahrbar. Dabei sind die körperliche und die geistige Entwicklung eng miteinander verbunden und bedingen sich gegenseitig. Die Prinzipien der Kampfkünste und die Zusammenhänge zwischen körperlichen und geistigen Aspekten liefern uns wertvolle Erkenntnisse für den Umgang mit Konflikten.

Schlüsselbegriffe

Interkulturelle Mediation, Perspektiven-Modell, Aikido, Budo, Konflikte, Japan,

Wenn sich zwei an den Kragen gehen

Wenn zwei Menschen aufeinander losgehen, ob mit Fäusten oder mit Worten, kommt es zu einem komplexen Zusammenspiel physischer und psychischer Vorgänge. Auch in einer physischen Auseinandersetzung spielen kognitive Fähigkeiten und Willenskraft eine wichtige Rolle. Umgekehrt sind auch in verbalen Auseinandersetzungen körperliche Reaktionen zu beobachten. Doch wie genau hängen Körper und Geist zusammen?

Die japanischen Kampfkünste bieten anregende Übertragungsmöglichkeiten von körperlichen Auseinandersetzungsformen zu verbalen Konflikten, wie wir sie in unserer Gesellschaft in der Mediation und anderen Konfliktlösungsansätzen erfahren. Dieser Artikel will sich daher mit der Frage beschäftigen, welche Erkenntnisse sich aus körperlichen Auseinandersetzungsformen für verbal ausgetragene Konflikte ableiten und praktisch nutzbar machen lassen.

Eine Frage der Perspektive

In diesem Artikel soll in Anlehnung an das Perspektiven-Modell interkultureller Mediation (Kriegel-Schmidt 2012) anhand der japanischen Kampfkunst Aikido ein Blick auf körperliche und verbale Auseinandersetzung vor einem

spezifischen kulturellen Hintergrund geworfen werden, um das Zusammenspiel von Körper und Geist im Konflikt zu betrachten und zu interpretieren.

Der menschliche Umgang mit Konflikten und Konfliktlösungsverfahren ist kulturell geprägt. Kultur ist dabei ein abstrakter und relativer Begriff, der Normen und Werte sozialer Gemeinschaften beinhaltet, welche die Handlungsgewohnheiten und Vorstellungen im Umgang miteinander mitbestimmen. In Konfliktsituationen können uns kulturwissenschaftliche Zugänge dabei helfen, das Geschehen zu verstehen und daraus mögliche Handlungsoptionen abzuleiten (Kriegel-Schmidt/Zwaniarößler/Schmidt 2019).

Das perspektivenreflexive Modell interkultureller Mediation, auch kurz Perspektiven-Modell genannt, schlägt dafür eine perspektivische Herangehensweise vor (Kriegel-Schmidt et al. 2019). Der Blick auf das Konfliktgeschehen aus verschiedenen Perspektiven offenbart unterschiedliche Aspekte des Geschehens, das so klarer analysiert und bearbeitet werden kann. Wichtig dabei ist die Annahme, dass nicht nur das Verhalten der direkt am Konflikt beteiligten kulturell geprägt ist, sondern auch die Herangehensweise und die Angebote von Mediatoren und anderen professionellen Konfliktbearbeitern. Perspektiven des Modells sind Handlungsorientierungen, kommunikative Erscheinungen und Sprache, kulturelle Konstruktionen aller Akteure und

Macht disparities. Die erste Perspektive, Handlungsorientierungen, blickt auf das implizite und explizite Wissen, an dem sich Menschen in verschiedenen Lebenslagen orientieren. Die zweite Perspektive fokussiert die Aufmerksamkeit auf die Sprache und mehrsprachige Mediationsituationen. Die dritte Perspektive berücksichtigt, welche Vorstellungen die an dem Konflikt Beteiligten jeweils von der Realität und voneinander haben und welche Stereotypen und Zuschreibungen vielleicht im Spiel sind. Bei der vierten Perspektive geht es schließlich um Machtgefälle, Hierarchien und Gruppenzugehörigkeiten, die eventuell in der Mediation eine Rolle spielen (ebd.).

Mediatoren nutzen das Perspektivenmodell, um die Wahrnehmung gezielt auf bestimmte kulturelle und interkulturelle Aspekte des Konflikts zu lenken, Hypothesen aufzustellen und passende Vorgehensweisen zu planen und umzusetzen.

Setzt man diese Ideen in Bezug zu japanischen Kampfkünsten als kulturell geprägte, vielschichtige Systeme, die über Jahrhunderte hinweg entwickelt wurden und sich mit der Bewältigung von Konflikten beschäftigen, so ermöglicht dies eine interessante Perspektive. Sie haben sich in einem im Vergleich zu Deutschland unterschiedlichen historischen und kulturellen Kontext entwickelt. Und obwohl bei den Kampfkünsten auf den ersten Blick physische Auseinandersetzungen

Hieraus ergeben sich zwei zentrale Fragestellungen:

1. Welche Handlungsgewohnheiten und grundlegende, das Handeln prägende Prinzipien sind bei japanischen Kampfkünsten zu erkennen?
2. Welche Erkenntnisse lassen sich daraus für den Umgang mit Konflikten im Allgemeinen und für die Mediation als Handlungskonzept im Speziellen ableiten?

Der Sieg über sich selbst

Die Ursprünge japanischer Kampfkünste gehen auf die Krieger (japanisch „Bushi“) im feudalen Japan (ca. ab dem 12. bis ins 19. Jahrhundert) zurück. Die Krieger führten im Dienst ihrer Lehns Herren kriegerische Auseinandersetzungen und erlernten dafür verschiedene Kampftechniken, die im Lauf der Zeit immer weiter verfeinert, weiterentwickelt und in verschiedenen Schulen unterrichtet wurden. Die Kunst oder der Weg des Kampfes wird auf Japanisch als Budo bezeichnet. Dazu gehörten unter anderem die Kunst bzw. der Weg des Bogenschießens (Kyujutsu oder Kyudo), die Kunst des Schwertkampfes (Kenjutsu, Kendo oder Iaijutsu), die Kunst des Speerkampfes (Yarijutsu) und verschiedene waffenlose Kampfkünste wie Jujutsu und Aikijutsu. Karate hat seinen Ursprung auf dem chinesischen

Jahrhunderts etablierten sich zudem die heute weltweit verbreiteten Kampfkünste Judo und Aikido, die jeweils auf älteren, traditionellen Kampfkünsten basieren, Judo auf Jiu-Jitsu und Aikido auf Aikijutsu (Ratti/Westbrook 1993).

Allen japanischen Kampfkünsten ist gemein, dass sie nicht allein auf effektive Angriffs- und Verteidigungstechniken ausgelegt sind. Ihre Schulen legen großen Wert auf die geistige und moralische Entwicklung ihrer Schüler hin zu ausgeglichenen, integren Persönlichkeiten, die im Einklang mit sich selbst und in Harmonie mit ihrer sozialen und natürlichen Umgebung leben. Moralische und ethische Prinzipien sind integrale Bestandteile jeder Kampfkunst und feste Grundlage jeder Kampftechnik. Physische und geistige Elemente bilden eine feste Einheit (ebd.).

Auch im Aikido steht nicht der Sieg über den Gegner im Vordergrund, sondern der Sieg über sich selbst. Durch stetiges Üben sollen die eigenen Schwächen überwunden und Körper und Geist in Einklang gebracht werden. Gewalt sollte niemals mit Gewalt vergolten werden. Sich selbst und andere von Gewalt und Hass zu befreien, ist der Weg der Harmonie. Und im Budo ging es nie um Wettkampf. Wer kämpft, muss bereit sein, zu töten. Jemanden zu verletzen und zu töten, ist die schwerste Sünde. Wahres Budo ist der Weg des Friedens (Stevens 1987).

Morihei Ueshiba, der Begründer des Aikido, fasste die Philosophie seiner Kampfkunst in den Worten zusammen: „Wahrer Sieg ist der Sieg über sich selbst, ein Sieg hier und jetzt“ (japanisch: „Masakatsu agatsu katsuhayabi“; Ueshiba 2007, S. 10). Die körperlichen Übungen und Techniken seiner Kunst dienen der geistigen und spirituellen Entwicklung und dem Ziel, im Einklang mit dem Universum Frieden und Harmonie zu schaffen.

Der „Sieg über sich selbst“ kann zum einen als eine Überwindung der persönlichen Ängste und inneren Wider-



Sich selbst und andere von Gewalt und Hass zu befreien, ist der Weg der Harmonie.

zungen im Vordergrund stehen, liegt ihr übergeordnetes Ziel in einer geistigen und moralischen Entwicklung. Zudem lassen sich viele Prinzipien und Grundsätze auf andere Formen zwischenmenschlicher Kämpfe übertragen.

Festland und hat sich ab dem 15. Jahrhundert zunächst auf den Ryūkyū-Inseln entwickelt, insbesondere auf der Hauptinsel Okinawa. Erst im 20. Jahrhundert wurde Karate in ganz Japan bekannt. Zum Ende des 19. und Beginn des 20.

stände interpretiert werden und zum anderen als die Überwindung körperlicher Grenzen und Schwächen, indem man sich etwa trotz eventueller Müdigkeit, Schmerzen und Lustlosigkeit immer wieder aufs Neue zum Training aufruft, um seine technischen Fertigkeiten in der jeweiligen Kampfkunst zu perfektionieren.

Wichtige Prinzipien und Elemente im Aikido

Im Folgenden werden einige Grundprinzipien der japanischen Kampfkünste exemplarisch an der Kampfkunst Aikido beschrieben und dabei vereinzelt Anknüpfungspunkte zu verbalen Konflikten und zur Mediation aufgezeigt.

Ki und Atmung

Das zentrale Element aller Aikidotechniken ist Ki, ein in Asien weit verbreitetes Konzept, das sich nur schwer übersetzen lässt. Ki beschreibt die jedem Wesen innewohnende Lebenskraft und ist eng verbunden mit dem Atem. Das Wort Aikido kann als die Kunst oder der Weg (Do), Lebensenergie (Ki) anzupassen oder zu harmonisieren (Ai), übersetzt werden. Dabei geht es immer auch um die Überwindung von Gegensätzen: Feuer und Wasser, Yin und Yang, Himmel und Erde, das Männliche und das Weibliche, Einatmung und Ausatmung, das Selbst und das Andere werden auf kreative Weise miteinander in Einklang gebracht. Störungen der sensiblen Balance führen zu Chaos, Leid und Zerstörung (Stevens 1987).

Auch in der Mediation geht es darum, tatsächliche oder vermeintliche Gegensätze zu überwinden, indem alle Aspekte betrachtet und auf kreative Weise miteinander in Einklang gebracht werden.

Ki ist nur schwer in Worte zu fassen oder theoretisch zu durchdringen. In

den Kampfkünsten wird deshalb auch nicht viel Zeit auf theoretische Erklärungen verwendet. Stattdessen wird Ki durch körperliche Übungen erfahrbar. Nach vielen Jahren unermüdlichen Trainings entwickeln die Schüler ein intuitives Gespür für Ki. Zunehmend sind sie in der Lage, zu spüren, was in ihren Gegnern vorgeht, und können ihr eige-

ich Antworten auf die der Aggression zugrunde liegenden Ursachen finde, die meinem Gegenüber ebenso gerecht werden wie meinen eigenen Bedürfnissen und Interessen, wenn – in anderen Worten – unser Ki harmonisiert, kann der Konflikt elegant aufgelöst werden. In der Mediation, so könnte man es mit dieser Perspektive sehen, helfe ich den

Argumente suchen, die der Intention des „Angreifers“ nicht entgegenstehen, sondern ihn sogar unterstützen.



nes Verhalten, ihr eigenes Ki darauf anpassen. Aikidotechniken funktionieren dann am besten, wenn der Krafteinsatz und die eigene Intention nicht gegen die Kraft und den Willen des Angreifers erfolgt, sondern in dieselbe Richtung fließt. Ein Schlag ins Gesicht wird zum Beispiel nicht abgeblockt, sondern durch geschicktes Ausweichen weiter in dieselbe Richtung gelenkt und verstärkt, wodurch der Angreifer aus dem Gleichgewicht gerät und seine aggressive Kraft ins Leere fließt.

Überträgt man diese philosophischen

Medianden dabei, ihr eigenes Ki und das Ki der anderen wahrzunehmen, eine innere Ruhe zu entwickeln und aus einer Position der inneren Stärke heraus aufeinander zuzugehen.

Zentrum und Zentrierung

In allen japanischen Kampfkünsten ist das Konzept des Zentrums von großer Bedeutung. Dieses in Asien seit Jahrhunderten weit verbreitete Konzept ist komplex und abstrakt. Es umfasst kosmische

Dieses metaphysische Zentrum kann in jedem und allen gefunden werden, im Kosmos, in der Natur und auch von jedem Menschen in sich selbst.



Grundlagen des Aikido vom körperlichen Zweikampf auf verbale Konflikte, lassen sich folgende Parallelen nachvollziehen: Ich kann einen verbalen Angriff kraftvoll ablocken und mit einem brutalen „Gegenschlag“ kontern oder ich kann dem Angriff sanft ausweichen, verstehen, was dahintersteckt und dann Argumente suchen, die der Intention des „Angreifers“ nicht entgegenstehen, sondern ihn sogar unterstützen. Wenn

und universelle ebenso wie individuelle, menschliche Aspekte. Bei Menschen werden physische, mentale, spirituelle und moralische Faktoren berücksichtigt. Es wird davon ausgegangen, dass die menschliche Realität oft von Verwirrung und Leid geprägt ist, deren Ursachen in menschlicher Ignoranz liegen. Das führt dazu, dass sich Menschen auf destruktive Weise gegen sich selbst und gegen andere Menschen richten. Einen Ausweg

bietet die Suche nach dem Zentrum der Existenz. Durch den Prozess der Zentrierung sollen die Widersprüche in Einklang und das Chaos in Ordnung gebracht werden. Dieses metaphysische Zentrum kann in jedem und allen gefunden werden, im Kosmos, in der Natur und auch von jedem Menschen in sich selbst. Um das eigene Zentrum zu finden, um sich also zu zentrieren, muss ein Mensch alle Aspekte seiner Existenz in Einklang bringen. Die einseitige Berücksichtigung bestimmter Aspekte verstärken hingegen das Ungleichgewicht und Chaos. Zu den Aspekten menschlicher Existenz gehören auch die sozialen Beziehungen (Ratti et al. 1993).

Dieses Wechselspiel zwischen innerer Ausgeglichenheit und harmonischen Beziehungen, oder eben innerer Unruhe und sozialen Konflikten, ist für den Umgang mit Konflikten besonders relevant, denn es veranschaulicht, dass eine zwischenmenschliche Beziehung nur dann friedlich und erfolgreich sein

kunst ähnliche Zusammenhänge auch hier nachvollziehen. Wer zum Beispiel auf einen aggressiven Vorwurf mit ängstlichem Zurückweichen oder wütenden Gegenvorwürfen kontert, wird das Gespräch nur schwer in gute Bahnen lenken. Wer aber zunächst aufmerksam zuhört und versteht, was hinter dem Vorwurf steckt, kann wohlüberlegt und angemessen reagieren. In den japanischen Kampfkünsten wird davon ausgegangen, dass sich das metaphysische Zentrum in der Körpermitte, also im Bauch, spiegelt. Und aus diesem Zentrum heraus entspringt auch das Ki. Der Bauch, auf Japanisch „Hara“ genannt, ist somit nicht nur die Körpermitte, sondern darüber hinaus das Zentrum der gesamten menschlichen Existenz. Deshalb findet der Bauch bei allen Atemübungen und körperlichen Techniken in den Kampfkünsten eine so große Beachtung. Unablässiges körperliches Training, Atemübungen und Meditationen sind Methoden, um Körper und Geist zu zentrieren und miteinander



Zanshin erfordert, einen besiegten Gegner nicht zu demütigen und eine eigene Niederlage klaglos zu akzeptieren.

kann, wenn die Beteiligten mit sich selbst im Reinen sind. Gegeneinander formulierte Vorwürfe haben oft ihren Ursprung in inneren Zweifeln und Ängsten. Im Aikido sind diese grundsätzlichen Zusammenhänge körperlich erfahrbar: Wenn zum Beispiel ein Angreifer das Handgelenk seines Gegners greift, kann sich dieser nur schwer aus dem Griff lösen, wenn er sich verkrampft und unkontrolliert zieht oder drückt. Gelingt es ihm hingegen, sich zu entspannen und eine Schwachstelle in dem Griff zu erspüren, dann kann er seine Hand beinahe mühelos befreien.

Überträgt man diese Dynamik auf verbale Konflikte, lassen sich der Kampf

in Einklang zu bringen, wodurch ein harmonischer Kontakt und ein friedliches Miteinander mit anderen Menschen möglich wird (ebd.).

Auch für verbale Konflikte lohnt es sich also, Körper und Geist durch regelmäßiges Üben gesund und fit zu halten. Dafür eignen sich zum Beispiel Meditation, Yoga, Gymnastikübungen, Joggen und andere Sportarten. Eine einfache Übung besteht zum Beispiel darin, sich aufrecht und gerade hinzustellen, die Beine etwa schulterbreit auseinander und die Knie leicht angewinkelt, dann mehrfach tief ein- und auszuatmen und dabei die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen.

Zanshin

Zanshin ist ein japanischer Begriff, der in der Alltagssprache kaum vorkommt und sich nur unzureichend als „verweilender Geist“ übersetzen lässt. Das erste Schriftzeichen „Zan“ bedeutet „verweilen“ oder „bleiben“ und das zweite Zeichen „Shin“ bedeutet „Herz“ oder auch „Seele“. Für Alexander Benett (2017) bezeichnet Zanshin den Geist der japanischen Kampfkünste. Zanshin ist ein physischer und geistiger Zustand fokussierter Aufmerksamkeit im Anschluss an eine Technik oder Handlung. Es bedeutet, mit seinem Gegenüber verbunden zu bleiben und auf Überraschungen gefasst zu sein. Dafür müssen die eigenen Gefühle unter Kontrolle gehalten und Rücksicht auf den Gegner genommen werden. Zanshin erfordert, einen besiegten Gegner nicht zu demütigen und eine eigene Niederlage klaglos zu akzeptieren. Zanshin fördert Anteilnahme und lässt keinen Platz für Schadenfreude.

Wer Zanshin zur Gewohnheit werden lässt, begegnet allen Menschen mit einer großen Aufmerksamkeit. Hier können aufschlussreiche Parallelen zu in der Mediation üblichen Kommunikationstechniken gezogen werden, wie zum Beispiel dem aktiven oder empathischen Zuhören in der Mediation, wo die Aufmerksamkeit auf den Medianten fokussiert wird, um das Gesagte zu verstehen und einzuordnen. Ebenso wichtig ist es, die Medianten nicht zu beurteilen, um ihnen die Möglichkeit zu geben, ihr Empfinden ehrlich auszudrücken. Nur so kann ein sicherer Raum geschaffen werden, in dem die Suche nach einvernehmlichen Lösungen gelingt.

Körperhaltung und Positionierung

Im Kampf kommt es auf die eigene Körperhaltung und die Positionierung zum Gegner an. Nur wer stabil steht, kann effektiv handeln und wird nicht von den

Angriffen des Gegners aus dem Gleichgewicht gebracht oder umgestoßen. Besonderes Augenmerk gilt dabei dem Abstand zwischen den Kontrahenten. In japanischen Kampfkünsten gibt es dafür den Begriff „Ma-ai“, der den richtigen Abstand bezeichnet: so weit entfernt, dass man auf jede Aggression rechtzeitig reagieren kann, doch so nahe, dass Kontakt zum Gegner besteht und eigene Techniken effektiv eingesetzt werden können. Das Erspüren der gegnerischen Intention und die angemessene Reaktion darauf ist hier ausschlaggebend: Wenn sich mein Gegner entfernt, folge ich ihm. Wenn er sich nähert, gehe ich auf Abstand. Wenn er sich um mich herum bewegt, wende ich mich ihm zu. Somit folge ich der Intention des Gegners, doch nicht, um mich geschlagen zu geben, sondern um meine eigene Position zu behaupten und handlungsfähig zu bleiben. Die Ausrichtung am und auf den Gegner ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ganz im Gegenteil eine Grundvoraussetzung dafür, sich selbst zu schützen.

Dieses Erspüren von Intentionen und die entsprechende Reaktion darauf findet sich wieder im Handlungs- und Verhaltensrepertoire eines Mediators. Auch in einem Mediationssetting können Körperhaltung und Positionierung entscheidend sein. Es ist sinnvoll, eine aufrechte Körperhaltung zu bewahren und stabil zu stehen oder zu sitzen, weil es das Atmen erleichtert, den Kreislauf fördert und einen besseren Überblick über das Geschehen vor einem ermöglicht. Der bewusste Körpereinsatz des Mediators, indem er sich zum Beispiel deutlich den einzelnen Gesprächspartnern zuwendet und je nach Situation den Abstand variiert, kann die Wirkung von Kommunikationstechniken unterstützen oder punktuell ersetzen. Ebenso wichtig ist es, zwar einen engen, vertrauensvollen Kontakt aufzubauen, dabei aber auch eine professionelle Distanz zu bewahren.

Flexibilität

Auch wenn körperliche Kraft und Fitness nicht unwichtig sind, kommt es in japanischen Kampfkünsten eher auf Flexibilität an. Wer auf Kraft setzt, wird früher oder später immer an jemanden geraten, der stärker ist, spätestens bei fortschreitendem Alter. Flexibilität jedoch lässt sich ein Leben lang verbessern, denn damit ist nicht nur die Biegsamkeit des Körpers gemeint, sondern vor allem die Fähigkeit, sein Verhalten flexibel an die jeweilige Situation anzupassen. Bei dem Einsatz von Kraft gegen Kraft kommt es unweigerlich zu Bles-

Zu Beginn einer Mediation haben die Mediatoren oft klare Forderungen, die unvereinbar scheinen. Sie fordern zum Beispiel Geld oder häufigeren Umgang mit den Kindern. Im Konflikt fällt es ihnen schwer, von ihren Forderungen abzuweichen und neue Ideen zu entwickeln. Die Mediation bietet ihnen einen sicheren Gesprächsrahmen und die nötige Ruhe, um über ihre Situation, ihre Wünsche und Ziel nachzudenken und neue Lösungsideen zu entwickeln. Selten stehen am Ende Lösungen, die genau den eingangs formulierten Forderungen entsprechen.

Dieses Erspüren von Intentionen und die entsprechende Reaktion darauf findet sich wieder im Handlungs- und Verhaltensrepertoire eines Mediators.



suren und Verletzungen, meist auf beiden Seiten. Wer einer aggressiven Kraft flexibel ausweicht, schützt gleichzeitig sich selbst und den Angreifer, und kann dann aus einer neuen, für den Angreifer unerwarteten Position heraus agieren. Damit wird die destruktive, gegeneinander gerichtete Energie umgeleitet und kann auf sanfte Weise aufgelöst werden.

Körperliche Flexibilität erfordert geistige Flexibilität. Nur wer ohne starre Vorstellungen über die nächsten Schritte in eine Auseinandersetzung geht, kann spontan auf den Kontrahenten reagieren. Je besser die Konzentration auf das Hier und Jetzt gelingt, desto schneller erfolgt ein Verständnis für die aktuelle Kampfsituation und die Intention des Gegners, was wiederum schnelle und flexible Reaktionen ermöglicht. Auf ähnliche Weise fordern wir in der Mediation Ergebnisoffenheit und die Bereitschaft, sich auf neue Ideen einzulassen. Wir verlangen den Mediatoren Flexibilität ab und unterstützen sie dabei, flexible Lösungen zu entwickeln.

Kampfkunst in verbalen Konflikten und in der Mediation

Welche Lehren sind nun aus den beschriebenen Prinzipien für den Umgang mit Konflikten und die Arbeit von Mediatoren zu ziehen? Welchen Beitrag können die gewonnenen Erkenntnisse aus dem Bereich der Kampfkunst in der Mediation leisten?

Gemäß dem Perspektiven-Modell kann Aikido als eine interessante Perspektive auf Konflikte betrachtet werden. In dieser Perspektive kann die Aufmerksamkeit auf die körperlichen Aspekte eines Konflikts und das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist in Konfliktsituationen konzentriert werden. Kenntnisse über den kulturellen und historischen Kontext Japans, welcher sich in der Entstehung und der Entwicklung der Kampfkunst widerspiegelt, können bei der Analyse und Einordnung dieses komplexen Zusammenspiels von Körper und

Geist hilfreich sein. Im Sinne des oben dargestellten Perspektivmodells können derartige Kenntnisse über kulturelle Kontexte in der Mediation dazu beitragen, interkulturelle Konflikte anders zu interpretieren und bieten dem Mediator somit ein breiteres Handlungsrepertoire.

Mir persönlich hat das Aikidotraining ein Gespür für die Dynamik und grundlegende Zusammenhänge von Konflikten vermittelt. Ich weiß, wie wichtig innere Ruhe, eine tiefe Atmung und eine aufrechte Körperhaltung ebenso wie die Konzentration auf mein Gegenüber und eine geistige wie körperliche Flexibilität sind. Ich weiß, wie schmerzhaft es ist, starr und mit Kraft auf einen Angriff zu reagieren, und wie effektiv es sein kann, zunächst auszuweichen, um dann aus einem anderen Winkel auf den Angriff zu reagieren. Ganz ähnlich verhält es sich in einem verbalen Konflikt. Ein kraftvolles, aggressives Gegenargument kann die Gefühle meines „Gegners“ verletzen, ihn in die Ecke drängen und so zu einer weiteren Eskalation führen. Da ist es oft besser, erst

als Einheit gesehen, die untrennbar miteinander verbunden sind. Eine Schlüsselrolle kommt hier dem Atem zu, ganz gleich, ob ich die teilweise recht esoterisch anmutenden Ansichten japanischer Kampfkunstmeister teile oder nicht. Auch bei rationaler Betrachtung leuchtet mir ein, dass der Atem ein geeigneter Indikator für den Gemütszustand ist, sowohl bei mir selbst als auch bei meinem Gegenüber. Geht der Atem schnell und flach, ist das ein deutliches Zeichen für Nervosität und Unwohlsein. Ein ruhiger, tiefer Atem deutet auf Entspannung und Selbstsicherheit hin. Umgekehrt lässt sich der Gemütszustand über die Atmung beeinflussen. Nervosität lässt sich durch eine bewusst ruhige, tiefe Bauchatmung zähmen. Ähnliche Ansätze finden sich zum Beispiel beim Autogenen Training oder in der Meditation. Vor einer wichtigen Mediation in einem hocheskalierten Fall bekämpfte ich meine Nervosität, indem ich mich bewusst aufrecht hinstelle, einen festen Stand suche und mehrfach tief in den Bauch ein- und wieder ausatme.

oder sich geschlagen zu geben. Ganz im Gegenteil: Dem Gegenüber Raum zu geben, ist ein Zeichen von Selbstbewusstsein und Stärke.

Zum Abschluss möchte ich noch ein Beispiel vorstellen, wie Aikido in der internationalen Konfliktarbeit erfolgreich eingesetzt wurde.

Praxisbeispiel: Aikido in der internationalen Konfliktarbeit

Ilona Auer-Frege (2010) berichtet über ein Projekt der deutschen Sektion von Pax Christi in Kooperation mit der AGEH (Arbeitsgemeinschaft für Entwicklungshilfe) auf den Philippinen. Dort wurde 2004 unter dem Titel „Warriors for Peace“ (Friedenskrieger) ein Aikidoprojekt ins Leben gerufen und bis 2009 umgesetzt. Fachkräfte des zivilen Friedensdienstes und Aikidotrainer nutzen Aikido als kreativen Zugang zu einer lebensnahen Konfliktbearbeitung. Die Zielgruppe beinhaltete verschiedene Akteure aus bewaffneten Konflikten wie zum Beispiel Militärs, Soldaten und Polizisten. In den ersten zwei Jahren wurden zehn Frauen und Männer aus Konfliktgebieten zu Aikidotrainerinnen und -trainer und Friedenskräften ausgebildet, die wiederum Trainings in armen, in Rebellengebieten befindlichen Dorfgemeinschaften durchführten. Die Kampfkunst Aikido war in diesem Projekt eine gewaltfreie, körperlich erfahrbare Methode zur friedlichen Verarbeitung gewaltbetonter Kriegserfahrungen.

Zwei Zitate machen die Bedeutung von Aikido in dem Projekt deutlich: „Bisher hatte sich jedoch keine andere Methode so derart wirkungsvoll darin gezeigt, Menschen die aktive Gewaltfreiheit physisch nahezubringen, wie Aikido es vermochte“ (Auer-Frege 2010, S. 153). „Die Kriegskunst sucht nach Versöhnung der Kontrahenten. Eine unglaubliche



Nachgeben lockert die Spannung und ermöglicht, die vermeintlichen Gegensätze konstruktiv aufzulösen.

einmal nachzugeben oder auszuweichen. Das lockert die Spannung und ermöglicht, die vermeintlichen Gegensätze konstruktiv aufzulösen.

Besonders interessant finde ich das Zusammenspiel von Körper und Geist. In Deutschland nähern wir uns Problemen oft von einer intellektuellen, logischen Seite und lassen dabei körperliche Aspekte tendenziell außer Acht. In den japanischen Kampfkünsten erfolgt der Zugang hingegen über körperliche Übungen. Das bedeutet jedoch nicht, dass der Geist keine Rolle spielt. Ganz im Gegenteil: Körper und Geist werden

Die negativen Auswirkungen für beide Seiten, die ihre destruktive Kraft gegeneinander richten, verdeutliche ich in der Mediation gerne mit meinen vor der Brust gegeneinander gerichteten Fäusten. Ich erkläre, was passiert, wenn eine Kraft direkt auf eine andere wirkt. Ich biete danach eine Alternative an, die darin besteht, dass sie zwar miteinander in Kontakt bleiben, sich aber flexibel aneinander anpassen, um so die Spannung aufzulösen.

Wichtig dabei ist: Nachzugeben oder auszuweichen bedeutet in keiner Weise, die eigenen Standpunkte aufzugeben

Zielsetzung! Den Gegner nicht als Feind zu sehen, daher nicht den Aggressor, sondern lediglich seine zerstörerischen Energien, die Aggression, zu eliminieren, ist für Aikido und die Friedensarbeit von immenser Bedeutung. Wenn der Aikidoka darüber hinaus einen untrainierten oder kopflosen Angreifer derart durch die Bewegungen führen kann, dass die-

Der Autor



Christian von Baumbach

Pappelallee 78/79
10437 Berlin
christian@von-baumbach.de

Christian von Baumbach ist Interkultureller Mediator, Kommunikationsberater und Trainer für Mediation und Interkulturelle Kommunikation. Er studierte Regionalwissenschaft Japan in Bonn und Tokyo und arbeitete insgesamt sechs Jahre in Japan als Übersetzer und Angestellter in einem japanischen Großunternehmen. Er absolvierte seine Ausbildung zum Interkulturellen Mediator bei Interculture e. V. und zum Cross-Border Mediator bei MiKK e. V. Als zweiter Vorsitzender von MiKK liegt ihm besonders das deutsch-japanische Mediationsprojekt und die internationale Vernetzung am Herzen. Als Trainer leitete er Mediationsworkshops in Deutschland, Litauen und Japan. Als Lehrbeauftragter ist er unter anderem für die HAW Hamburg und die Euro-FH in Hamburg tätig. Er trainiert seit 2002 Aikido in Deutschland und Japan. Die Graduierung zum zweiten Dan (Nidan) wurde ihm im Aikikai Honbu Dōjō Tokyo verliehen.

ser sich beim Fallen nicht unnötig verletzt, schafft er die Grundlage einer Win-win-Situation und fördert einen Versöhnungsprozess ohne hässliche Narben. Aikido ist somit nicht nur ein exzellentes Beispiel dafür, wie Einzelne aktiv, effektiv, kreativ und gewaltfrei in Konflikten intervenieren können. Die seltene Situation, dass die Konfliktgegner ihre körperlichen Auseinandersetzungen unverletzt und ohne Demütigungen überstehen, eröffnet darüber hinaus die Möglichkeit zu einer Aussöhnung und einer unbelasteten Zukunft“ (ebd., S. 153).

True Victory is Victory Over Oneself. Conflict from the perspective of a Japanese martial art

Abstract Aikido and other Japanese martial arts offer an interesting perspective on conflicts. The principles underlying them are learned and experienced through physical training. Physical and mental development are closely linked and mutually dependent. The principles of martial arts and the connections between physical and mental aspects provide us with valuable insights for dealing with conflicts.

Keywords Intercultural Mediation, Perspective Modell, Aikido, Budo, Conflicts, Japan,

Literatur

- Auer-Frege, I. 2010. Aikido als Einstieg zu einer Kultur der Gewaltfreiheit auf den Philippinen. In Auer-Frege, I. (Hrsg.), Wege zur Gewaltfreiheit – Methoden der internationalen zivilen Konfliktbearbeitung, Berlin: Büttner, S. 147–154.
- Benett, A. 2017. Bushido and the Art of Living – An Inquiry into Samurai Values. Tokyo: Japan Publishing Industry Foundation for Culture (JPIC).
- Kriegel-Schmidt, K. 2012. Interkulturelle Mediation – Plädoyer für ein Perspektiven-reflexives Modell. Münster: Lit.

Kriegel-Schmidt, K./Zwania-Rößler, I./Schmidt, K. 2019. Neuer Umgang mit Vielfalt: Kulturelle Sehweisen für Mediatoren mit dem Perspektiven-Modell. In Kracht, Niedostadek, Sensburg (Hrsg.), Praxishandbuch Professionelle Mediation: Methoden, Tools, Marketing und Arbeitsfelder, Berlin/Heidelberg: Springer.

Ratti, O./Westbrook, A. 1993. Secrets of the Samurai – A Survey of the Martial Arts of Feudal Japan. 5. Auflage, Rutland/Tokyo: Charles E. Tuttle Company.

Stevens, J. 1987. Abundant Peace – The Biography of Morihei Ueshiba, founder of Aikido. Boston/London: Shambhala.

Ueshiba, M. 1997. Budo – Das Lehrbuch des Gründers des Aikido. Heidelberg: Kristkeitz.

Ueshiba, M. 2007. The secret teachings of Aikido. Tokyo: Kodansha International.