

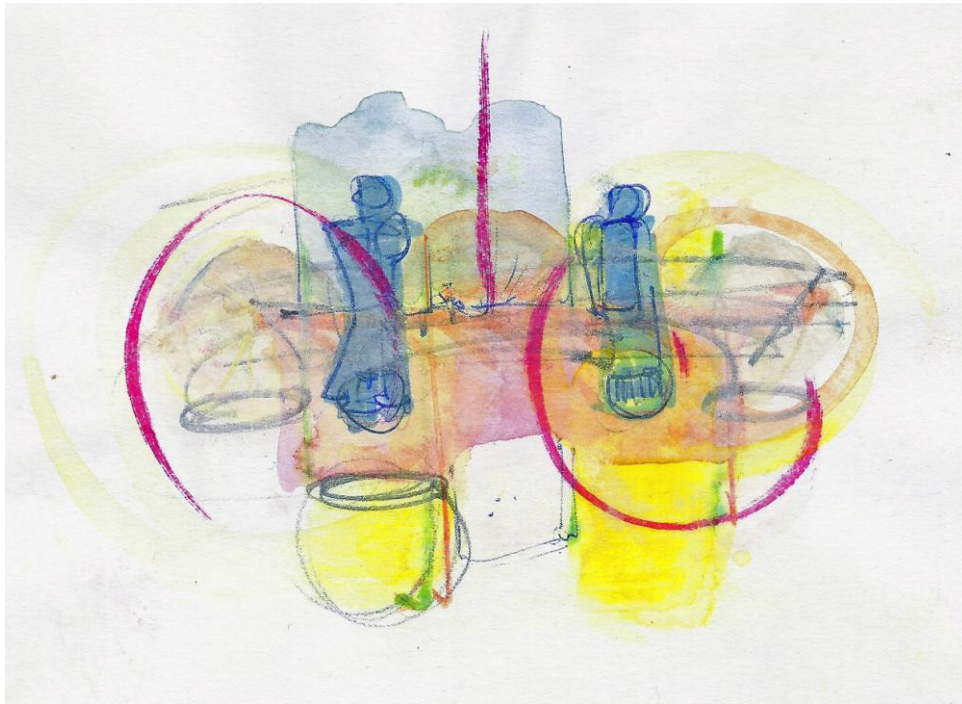
# AikiSoma

Unserem Körper seine Würde zurückgeben

Bertram Wohak

*AikiSoma ist unser vollständig lebendig gewordener, von innen wahrgenommener und bewusst bewohnter Körper. Es ist der Körper, der seine Würde zurückgewonnen hat.*

Während Körperbezug aus den Lebens- und Arbeitsweisen der Menschen in den gegenwärtigen westlichen Gesellschaften immer mehr verschwindet, breiten sich zugleich Körperkulte aus, für die der Körper manipuliert, zur Schau gestellt, benutzt, missachtet oder auf Höchstleistung getrimmt wird wie eine Maschine. In dieser immer dominanter auftretenden Strömung hat der Körper zu funktionieren, und wenn er das nicht mehr tut, dann wird er durch „Experten“ mit oft zweifelhaftem Erfolg repariert. Leistet er nicht mehr was gewünscht wird, dann gibt es einen Supermarkt pharmazeutischer Präparate. Gefällt er nicht mehr, dann gibt es die plastische Chirurgie, Bodydesign oder die Botoxspritze. Die Sprache unseres Körpers verstehen wir immer weniger, er muss mit Schmerzen schreien, um unsere Schwerhörigkeit zu durchdringen, nur um schnellstmöglich mit Schmerzmitteln wieder zum Schweigen gebracht zu werden. So machen wir unseren Körper zum "Bruder Esel" des Franz von Assisi, auf dem unser Ego mit seinen Fantasien von Leistung, Schönheit und ewiger Jugend reitet.



Dieser Zustand von Beziehungslosigkeit und Entfremdung zu unserem Körper liegt vielen langwierigen und chronischen Beschwerden unserer Zeit zu Grunde, verstärkt und verlängert sie. Der verbreitete Mangel an Körperbezug verursacht ein hohes Maß an gesellschaftlichen Kosten und persönlichem Leiden, verringert unsere Lebensqualität und beraubt uns unserer Würde als verkörperte Wesen. Um wirklich lebendig zu werden ist es notwendig, unsere Sinne wieder zu reinigen und aufzuwecken und uns möglichst intensiv zu verbinden mit diesem unergründlichen,

wunderbaren, schmerzerzeugenden, lustspendenden, alternden und mit Sicherheit sterblichen zeitweiligen Zuhause, das wir unseren Körper nennen. Dann könnte unser Körper uns etwas lehren, das weit über das Körperliche hinausgeht.

Jeder Mensch, der sich wieder mehr verkörpert, trägt wesentlich zu seinem eigenen Lebensglück bei und verändert zugleich die gesellschaftlichen Verhältnisse. Nimmt Körperbewusstheit in unserer Gesellschaft zu und erreicht sie einen Schwellenwert, sozusagen eine kritische Masse, dann werden durch sie auch die Strukturen nicht nur im Gesundheitssystem, sondern ebenso in Arbeit, Erziehung, Freizeit, Verkehr und wahrscheinlich noch in vielen weiteren Bereichen verändert werden. Die Wirkungen werden vielleicht noch tiefgreifender sein als die Folgen der Entwicklung von Umweltbewusstsein. Umweltbewusstsein hat etwa dreißig Jahre und eine Reihe von Katastrophen benötigt, um aus einer Nischenexistenz herauszukommen, alle Lebensbereiche zu durchdringen, in fast allen Staaten der Welt die Ministerebene zu erreichen und um zu einem immer wichtigeren Thema der Weltpolitik zu werden. Eine ähnliche Aufmerksamkeit, wie wir sie inzwischen für unseren Umgang mit der äußeren Natur aufbringen, verdient unser Verhältnis zum Körper als der Natur, die wir sind.

### **AikiSoma – im eigenen Körper zu Hause sein**

Der Gegenentwurf zum vorherrschenden Zustand der Körperentfremdung ist der vollständig lebendig gewordene, von innen wahrgenommene und bewusst bewohnte Körper, den ich als *AikiSoma* bezeichne. Als AikiSoma ist der Körper kein Objekt mehr, sondern ein Zustand. Es ist der Zustand, in dem wir das rechte Verhältnis zu unserem Körper als der Natur die wir sind wieder hergestellt haben und in dem der Körper seine Würde zurückgewonnen hat.

*Soma* stammt aus dem Griechischen (σῶμα) und bezeichnet den lebenden, sich selbst regulierenden und sinnlich wahrnehmenden Körper. *Aiki* ist ein alter japanischer Begriff (合氣), der von Morihei Ueshiba<sup>1</sup>, dem Begründer der Kampfkunst Aikido, als zentraler Namensbestandteil seiner Kunst gewählt wurde. Für Meister Ueshiba war Aiki das universelle Prinzip, das alle Dinge zusammen hält. Es zeigte sich für ihn als Harmonie der Natur, als Vereinigung von Körper und Geist, von Selbst und Anderen, von Einzelem und Universum.

Dieses Denken ist auch den Menschen des Westens nicht völlig fremd, schließlich bedeutet der griechische Wortstamm von „Harmonie“ etwas „zusammenzufügen“ in dem Sinne, „dass Widerstrebendes zu einer Einheit zusammengefügt wird, und zwar so, dass gerade die widerstrebenden Kräfte gezwungen werden, die Einheit zu bilden und zu tragen.“<sup>2</sup> Harmonie bezeichnet damit keineswegs einen blassen, schwächlichen Zustand, sondern in der Vereinigung widerstrebender Kräfte einen Zustand höchster Stärke.<sup>3</sup>

AikiSoma ist eine konkrete Vision von uns Menschen als Wesen, die wieder „zu Sinnen gekommen“ sind, die ihr „Verkörpertsein“ als die Natur, die sie sind, respektieren und achten und die mit dieser Bewusstheit in Beziehungen zu sich selbst, zu ihren Mitmenschen und zur natürlichen Mitwelt treten. *Aiki-Somatics* ist ein Weg zum Zustand des AikiSoma und bietet die Gelegenheit, diesen Weg im Austausch mit anderen zu gehen.

---

<sup>1</sup> Morihei Ueshiba (1883 -1969) war einer der großen Meister in der Geschichte der japanischen Kampfkünste. Seine besondere Leistung bestand darin, hocheffektive Kampfkünste mit tiefer Spiritualität zu verbinden. Er entwickelte mit Aikido eine „Kunst des Friedens“ und einen menschlichen Entwicklungsweg, der sich bis heute über den gesamten Globus ausgebreitet hat und von Millionen Menschen weltweit praktiziert wird. (Zu seiner Biographie siehe Stevens, John. *Abundant Peace. The Biography of Morihei Ueshiba, Founder of Aikido*. 1987)

<sup>2</sup> Schadewaldt, Wolfgang. *Die Anfänge der Philosophie bei den Griechen*. 1978, S. 381

<sup>3</sup> „Die schönste Harmonie ist also der Einklang, der auf dem Streit beruht. Der Streit wird somit der Grund und Boden für die höchste Form von Einklang.“ (Schadewaldt, 1978, S. 382).

Mit Aiki-Somatics wird eine Brücke geschlagen zwischen östlichen und westlichen Sichtweisen und Ansätzen. *Somatics* ist nach Thomas Hanna, einem amerikanischen Philosophen, frühen Schüler von Moshé Feldenkrais und Schöpfer der Körpertherapieform *Hanna Somatics* das Gebiet, in dem der Körper von innen erlebt wird, durch die Wahrnehmung seiner selbst in Haltungen und Bewegungen.<sup>4</sup> Thomas Hanna bezeichnete das als den „Erste-Person-Standpunkt“ und unterschied ihn klar von dem in unserer Kultur vorherrschenden „Dritte-Person-Standpunkt“, bei dem man sich selbst wie von außen betrachtet und dann einen Körper wahrnimmt. Dieser Blick von außen auf uns selbst ist meist durch einen Mangel an Selbstgewahrsein gekennzeichnet. Unser Körper ist dann etwas, das zwar zu uns *gehört*, das wir jedoch nicht *sind*. In einem gewissen Sinne kennt auch die deutsche Sprache diese wesentliche Differenz, indem sie zwischen Körper und Leib unterscheidet.



### **Wie sieht das Training in Aiki-Somatics aus?**

Aiki-Somatics verbessert die Beweglichkeit, vertieft die Atmung, normalisiert den Muskeltonus ohne Einseitigkeit und hilft bei der Wiederherstellung eines aufgerichteten und symmetrischen Körpers. So kann sich der Körper frei um ein bewusst gespürtes Zentrum bewegen. Aiki-Somatics schwächt kontraproduktive Reflexe wie z.B. das Wegducken und das Anhalten des Atems bei Angst und Bedrohung und bahnt neue Reaktionsmuster, z.B. bei Gleichgewichtsverlust und beim Fallen und erzeugt neues Vertrauen in den Körper. So finden die Teilnehmer im Verlauf des Trainings zu natürlicheren Bewegungen zurück und erfahren ihren Körper zunehmend von innen. Damit werden die geistigen und körperlichen Voraussetzungen geschaffen, um mit den Herausforderungen des Alltags auf eine kreative und bewegliche Art umgehen zu können.

In Aiki-Somatics führen wir einzeln und mit einem oder mehreren Partnern eine Vielzahl von speziellen Übungen aus, die uns faszinierende neue Erfahrungen ermöglichen. Dabei stehen sechs Hauptthemen im Vordergrund. Auch wenn die einzelnen Übungen schwerpunktmäßig einem dieser Themenbereiche zugeordnet werden können, so wird doch häufig auf eine Weise trainiert, bei der mehrere oder alle dieser Bereiche zusammenkommen.

---

<sup>4</sup> „Somatik bezeichnet das Fachgebiet, welches das Soma erforscht, d.h. den Körper, wie er von innen, durch die Wahrnehmung der ersten Person, erlebt wird.“ (Hanna, Thomas. *Beweglich sein – ein Leben lang*. 1998, S.142).

## 1. Körpergewahrsein entwickeln

Grundlegend ist, dass wir lernen, uns bei allen Haltungen und Bewegungen wieder möglichst intensiv zu fühlen. *Fühlen* bedeutet in Verbindung zu sein mit den Prozessen in unserem Körper, mit seiner Wärme, seiner Spannung, seiner Ausdehnung und Orientierung im Raum, allen Formen von Schmerz, Druck, Leichtigkeit usw. Sich selbst zu fühlen bedeutet, den Strom von Informationen, der ununterbrochen aus dem Körperinneren über die sensorischen Nervenbahnen ins Gehirn gelangt und der meist unbewusst bleibt, ins Bewusstsein zu bringen. Im Fühlen nimmt sich das Leben selbst wahr.<sup>5</sup>

Gewöhnlich werden die Begriffe Fühlen und Gefühle synonym verwendet, aber es gibt einen wesentlichen Unterschied. Im Gegensatz zum Fühlen enthalten Gefühle wie Freude, Ärger, Furcht oder Angst bereits Bewertungen. Hier soll es aber um das Fühlen als unmittelbare sensorische Erfahrungen gehen. Diese Erfahrungen sollen wahrgenommen werden, ohne sie zu bewerten. Fühlen können wir nur, was *jetzt ist*, Fühlen bringt uns in die Gegenwärtigkeit. Gefühle enthalten dagegen immer bereits einen Anteil Erinnerungen an frühere Erlebnisse.

Aiki-Somatics schult dadurch die Fähigkeit, sich mit dem Körper wieder auf eine unmittelbare und direkt gefühlte Weise zu verbinden. Wir treten auf eine neue Art in Beziehung zu unserem Körper. Wir lernen erneut seine Sprache, und deren Vokabular ist fühlende Körperbewusstheit. Für die meisten Menschen beschränkt sich die Sprache des Körpers auf wenige Sätze wie „das fühlt sich gut an“, „das ist angenehm“, „das tut weh“ oder ist „unangenehm“, also auf Begriffe und Wendungen, mit denen bereits Bewertungen verbunden sind. Es geht jedoch darum, die Reichhaltigkeit und Differenziertheit der sensorischen Wahrnehmungen zu entwickeln und mit wertungsfreien, fast physikalischen Begriffen wie „warm“, „breit“, „lang“, „aufliegend“, „gestreckt“, „pulsierend“ usw. zu bezeichnen. So ergänzen wir unsere Außenwahrnehmung durch verfeinerte Selbstwahrnehmung und beginnen unseren Körper wirklich zu bewohnen. Wir kommen wieder zu Hause an. Erst im Rahmen dieser erneuerten und vertieften Beziehung zu uns selbst können alle weiteren Methoden im Training von Aiki-Somatics ihre volle Wirkung entfalten. Am Anfang steht die achtsame Selbstbeobachtung in Ruhe und Bewegung. Im weiteren Verlauf wird dann diese Selbstwahrnehmung in Situationen der Interaktion mit anderen weiter vertieft.

## 2. Sich zentrieren

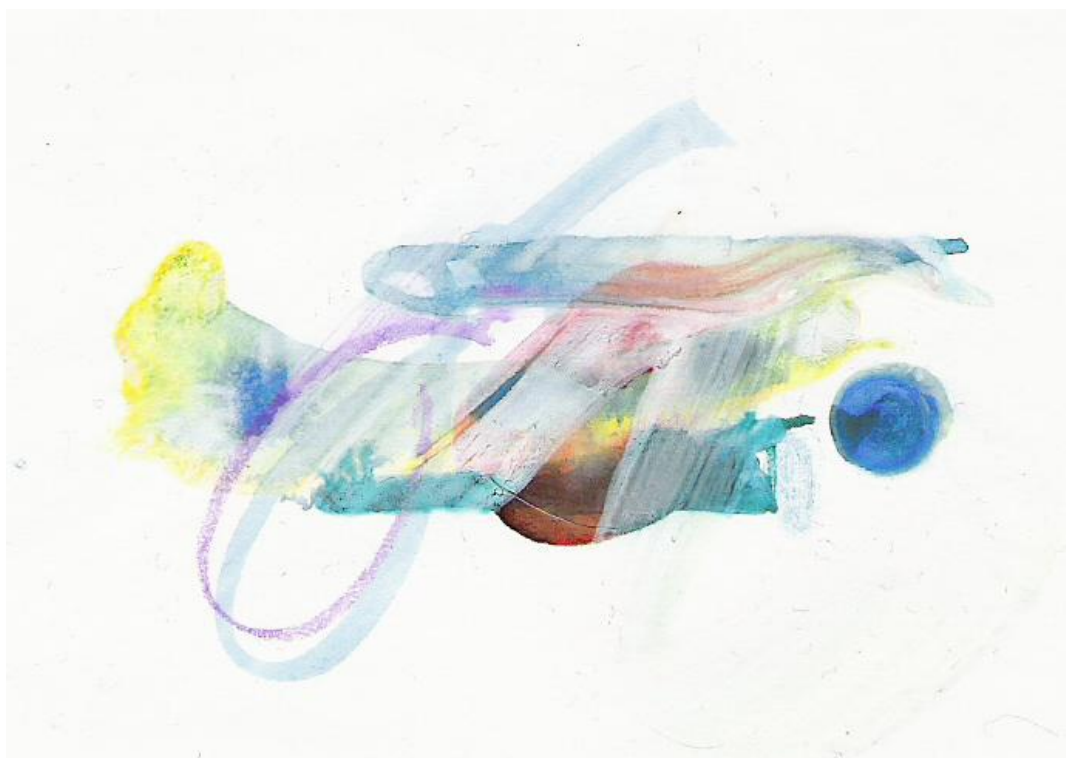
Wir leben in einer Kultur beständig zunehmender Ablenkung und Zerstreuung, in der wir überall existieren, nur nicht dort, wo wir gerade sind. Die neuen Medien erzeugen einen Sog an Entsinnlichung und Körperverlust und man braucht nur einmal eine Fahrt in einem öffentlichen Verkehrsmittel zu machen oder durch die Fußgängerzone einer Großstadt zu gehen, um sich davon überzeugen zu können. Der Geist ist vom Körper abgespalten, man fühlt sich selbst nicht wirklich in dem was man tut, sondern lebt in Gedankenwelten und ist nicht vollständig anwesend. Grundlage für Zufriedenheit und Erfolg ist jedoch ein Zustand von Präsenz, und dafür sind körperliche und geistige Zentrierung entscheidend.

*Körperliche Zentrierung* ist mit einem Zustand der Entspannung verbunden, einem mittleren Muskeltonus zwischen Erschlaffen und Verspannung. Erforderlich dafür ist eine ausgerichtete

---

<sup>5</sup> „Ich fühle mich! Ich bin!“ sagte der deutsche Philosoph Johann Gottfried Herder (1744 – 1803) in Abgrenzung zur Verdinglichung des Körpers im aufkommenden cartesianischen Rationalismus seiner Zeit. „Wenn wir unser Leben in seiner Naturhaftigkeit so bejahen könnten wie Herder, wären wir heute schon viel weiter. Menschen sind Erdensöhne und Erdentöchter.“ (Meyer-Abich, Klaus Michael. *Praktische Naturphilosophie. Erinnerung an einen vergessenen Traum*. 1997, S.261)

und integrierte Körperstruktur, die es erlaubt, Haltungen und Bewegungen mit möglichst geringer Anstrengung effizient auszuführen. Ob wir sitzen, stehen, gehen oder liegen, unsere Wirbelsäule sollte ausgerichtet sein, unser Atem frei und natürlich fließen und wir sollten unseren Körper von innen fühlen. Strukturell betrachtet sind bei einem gut organisierten aufrecht stehenden Körper die Hauptsegmente Kopf, Schultern, Brustkorb, Becken und Beine senkrecht übereinander angeordnet. Diese Körperstruktur erfordert nur minimale Muskelanspannung, um im Schwerkraftfeld aufrecht erhalten zu werden und ermöglicht daher weitestmögliche Bewegungsfreiheit.<sup>6</sup> Ida Rolf, die Schöpferin der *Strukturellen Integration*, vertrat die Ansicht, dass ein Körper mit dieser ausgerichteten Struktur durch die Gravitation sogar energetisiert wird: „Ein symmetrisches, ausgeglichenes Muster in der Anordnung der materiellen Körpersegmente eines Menschen erlaubt es seinem kleineren Energiefeld, durch das größere Feld der Erde verstärkt zu werden“.<sup>7</sup> Körperliche Zentrierung bringt uns somit auch ins rechte Verhältnis zum kosmischen Prinzip der Schwerkraft, in der wir als körperliche Wesen leben wie die Fische im Wasser, auch wenn wir uns dessen meist nicht bewusst sind.



Körperliche Zentrierung wird durch ein im Westen sehr verbreitetes Schema erschwert: Wir leben in einer „Macher-Kultur“, in der bei körperlichen Aktivitäten hauptsächlich Schultern und Arme eingesetzt und den Rest des Körpers vergessen wird. Wir sind sozusagen „oberkörperlastig“. Unser körperliches Zentrum liegt jedoch im Becken und mit ihm sind die stärksten Muskeln verbunden. Es erfordert einiges an Training und Körperbewusstheit, um das Aktivitätszentrum ein Stockwerk tiefer anzusiedeln und bei Bewegungen den gesamten Körper mit dem Becken einzusetzen. Die Energie, die dann scheinbar mühelos frei wird, ist für Ungeübte meist verblüffend.

---

<sup>6</sup> „Jede Haltung ist recht, die folgendem Gesetz entspricht: Der Knochenbau wirkt dem Zug der Schwerkraft entgegen, und dadurch werden die Muskeln frei für Bewegung .... Bei schlechter Haltung leisten die Muskeln einen Teil der Aufgabe der Knochen.“ (Feldenkrais, Moshé. *Bewusstheit durch Bewegung*. 1978, S.100)

<sup>7</sup> Nach Rolf, Ida P.: *Rolfing. Reestablishing the Natural Alignment and Structural Integration of the Human Body for Vitality and Well-Being*. 1989, S. 30, (Übersetzung durch den Verfasser).

*Geistige Zentrierung* erfordert entspannte Unabgelenktheit. Es ist der mittlere Zustand zwischen den Extremen angestrenzter Konzentration und achtloser Entspannung. Sind wir zentriert, dann bezieht sich der Geist auf eine hellwache und gleichzeitig entspannte Weise auf äußere Wahrnehmungsobjekte, auf den Körper oder auf seine eigenen geistigen Prozesse. Wir lassen nicht zu, dass unser Geist abschweift und sich mit Dingen beschäftigt, die nichts mit dem *Jetzt* zu tun haben. Wir sind geistig anwesend. Dies führt zu einem Zustand von Präsenz, der es erlaubt, frei und direkt auf Ereignisse zu antworten, mit denen wir konfrontiert sind. So kommen wir in das rechte Verhältnis zu uns selbst, einen Zustand, den wir als inneren Frieden erfahren können und in dem wir zu maximaler Kreativität und Effektivität aufleben.

Ein entscheidendes Mittel sich wieder zu zentrieren ist der Atem. Atmen ist der herausragende Körperprozess, der sowohl unbewusst vegetativ vom Körper wie auch bewusst und willkürlich vom Geist gesteuert werden kann. Atmen ist zugleich ein körperlicher und geistiger, materieller und nichtmaterieller, unbewusster und bewusster Prozess. Die Entwicklung von Atembewusstheit ist ein wesentlicher Teil des Trainings in Aiki-Somatics. Es gibt eine Vielzahl von Atemübungen und Atemtechniken, in Aiki-Somatics unterrichte ich zusätzlich eine Art zu atmen, die außer in den Budokünsten auch im traditionellen japanischen Noh-Theater praktiziert wird. Ihr Prinzip besteht darin, den Atem im rechten Moment im Unterbauch zu halten und mit dem Gefühl einer prall gefüllten Energiesphäre im Bereich des Körperschwerpunktes kraftvolle Handlungen auszuführen, ohne dabei auszuatmen. „Eine der geheimen Techniken des Noh-Theaters besteht darin, zu wissen, wann du den Atem anhalten musst. Wenn du zum Beispiel von einer sitzenden in eine stehende Position wechselst, atmest du ein, während du noch sitzt, hältst dann den Atem an und stehst auf, ohne auszuatmen.“<sup>8</sup> Für die östlichen Körperwege war diese Arbeit mit Körper und Geist schon immer ein selbstverständlicher und unverzichtbarer Bestandteil ihrer Praxis.

### 3. Kontakt aufnehmen

Selbstzentrierung und eine gute Selbstwahrnehmung sind Grundlagen für gelingenden Kontakt. Im Kontakt erfährt der „Erste-Person-Standpunkt“ seine Erweiterung um den „Zweite-Person-Standpunkt“. Wir bewegen uns in den Grenzbereichen zwischen Ich und Du, um Erfahrungen eines gemeinsamen Mitseins zu machen. In Aiki-Somatics ist daher der Austausch das Interessante. Die Übung steckt dabei nicht in einer Technik und ihrer Beherrschung, sondern in der „Luft“ zwischen den Übenden. Der „Zwischenraum“ wird zum Thema, sowohl in räumlicher wie in zeitlicher Hinsicht. Alles Entscheidende passiert in diesen Zwischenräumen, so wie im Aikido „rechter“ Abstand und „rechtes“ Timing entscheidend sind für die Wirksamkeit der angewendeten Techniken. Ist es nicht so, dass häufig die interessantesten Geschehnisse des Lebens in Zwischenräumen stattfinden?

Das Sinnesorgan, dem im Aiki-Somatics-Training für die Kontaktaufnahme besondere Beachtung geschenkt wird, ist der *Tastsinn*. Im Tastsinn verbindet sich stets Fremdwahrnehmung mit Selbsterfahrung. „Dies ist bei den anderen Sinnen nicht der Fall. Wenn ich etwas anderes sehe, höre, rieche oder schmecke, habe ich nicht zugleich eine entsprechende Wahrnehmung meiner selbst. Aber ich kann nicht die Hand auf etwas anderes legen und es spüren, ohne in der Begegnung mit dem anderen mich selbst zu spüren.“<sup>9</sup> Und noch viel weniger kann ich einen anderen Menschen berühren, z.B. seine Hand oder seinen Arm ergreifen, ohne mich selbst in diesem Kontakt zu fühlen. Wir können nicht etwas anderes berühren, ohne uns selbst zu berühren.

---

<sup>8</sup> Oida, Yoshi, *Der unsichtbare Schauspieler*, 1998, S.137

<sup>9</sup> Meyer-Abich, 1997, S.359

Diese Erfahrung ist in der westlichen Kultur so weit aus dem Leben verschwunden, dass es uns im Innersten „berühren“ kann, wenn wir uns wieder auf dieses Erlebnis einlassen. Der Tastsinn ist daher besonders geeignet, um im Zwischenraum zwischen Selbst und Anderen neue Erfahrungen zu machen. Bleibt man dabei wirklich bei sich, körperlich und geistig präsent und in Verbindung mit dem eigenen Zentrum, dann gibt das die Sicherheit, offen und angstfrei in Kontakt mit äußeren Kräften, Personen oder Ereignissen zu treten und dabei das Rechte zur richtigen Zeit zu tun. Selbst einen Angriff kann man dann mit einiger Übung als eine Form der Kontaktaufnahme betrachten. Es geht also auch hier darum, im Sinne von Aiki das „rechte Verhältnis“ zu finden.

#### 4. Annehmen, weiterführen und abschließen

„Annehmen, was ist“ bedeutet das „Sosein“ einer jeden Situation oder Person zu respektieren, mit der man in Kontakt gekommen ist. Das ist vielleicht das Schwierigste für uns, denn wir alle leben unter dem Diktat meist unbewusster Annahmen, vorgefasster Meinungen und Urteile. Um in diesem Sinne anzunehmen müssen wir diese Vorgaben erst einmal loslassen. Wer in sich selbst zentriert und ohne Scheu vor Kontakt ist, dem wird das leichter gelingen.

In Aiki-Somatics üben wir uns darin, Personen und Situationen so anzunehmen, wie sie sich *jetzt* darstellen. Dann kann man sogar einen Angriff als „Energiegeschenk“ wahrnehmen und das Reaktionsspektrum wird sich enorm vergrößern. Wir nehmen den auf uns gerichteten Impuls an und verbinden uns damit, ohne unsere Mitte zu verlieren. Wir leisten z.B. keinen Widerstand gegen einen Angriff, wir beginnen keinen Kampf,<sup>10</sup> sondern verbinden uns mit der Angriffsenergie und schützen uns, indem wir physisch und mental das rechte Verhältnis zum Anderen herstellen. Im Falle eines verbalen Disputes könnte Annehmen z. B. bedeuten nachzufragen, sich etwas erklären zu lassen und die Position des Anderen als seine Ansicht gelten zu lassen, ohne sie übernehmen zu müssen.

Aus Zentrierung, Kontakt und Annehmen entsteht nun als *Weiterführung* ein „Tanz des Miteinanders“. Falls es sich um einen physischen Angriff handelt, schützen wir uns im Aiki, indem wir den Angriff nicht abblocken, sondern ihn seiner eigenen Bewegungslogik folgend weiterführen. Gelingt das, dann kann man die Angriffsenergie nutzen und gleichzeitig eine ihr eventuell zu Grunde liegende destruktive Absicht wirkungslos verpuffen lassen. Im Falle einer verbalen Auseinandersetzung könnte Weiterführen z. B. bedeuten, nun eigene Argumente in den Prozess einzubringen, um ihn im eigenen Sinne zu beeinflussen.

Ziel ist es, die Interaktion so *abzuschließen*, dass kein Verlierer auf dem Platz zurückbleibt. Im Ernstfall würde es bedeuten, destruktivem oder aggressivem Verhalten klare Grenzen zu zeigen, dabei aber einen Angreifer so zu respektieren, dass er weder körperlich noch seelisch verletzt wird. Auch wenn er in Hinblick auf sein ursprüngliches Ziel nicht gewonnen hätte, so hätte er zumindest die Chance, in erweiterter Sicht etwas dazu zu gewinnen. Win-Win-Ergebnisse sind häufiger möglich als gedacht. Dazu sind natürlich Übung und vor allem Bewusstheit nötig, aber das ist ganz offensichtlich das, was die Welt heute auf allen Ebenen braucht – im persönlichen Bereich, im Arbeitsleben und natürlich auch auf der Ebene der Politik.

---

<sup>10</sup> „In der Kunst des Friedens gibt es keine Wettkämpfe. Ein wahrer Krieger ist unbesiegbar, weil er gegen nichts kämpft. Siegen bedeutet den streitsüchtigen Geist zu besiegen, den wir in uns hegen.“ (Nach Ueshiba, Morihei. *The Art of Peace. Teachings of the Founder of Aikido*.1992, S.63. Übersetzung durch den Verfasser)

## 5. Unser Ki freisetzen

Der japanische Begriff „Ki“ steht für universelle Energie oder in Bezug auf Lebewesen bezeichnet er ihre Lebenskraft. Energie im Sinne von Lebenskraft hat stets eine ordnende Funktion. Es ist die Lebenskraft, die aus toter Materie organisches Leben hervorbringt, und damit einen höher geordneten Zustand, der physikalisch betrachtet unwahrscheinlicher ist als tote Materie und bei Erlöschen der Lebenskraft wieder in diese zurückfällt.

Die Lebenskraft hat formgebende Intelligenz, sie erzeugt und erhält die Strukturen des Organismus durch fortwährendes Auf- und Abbauen, um seine Lebensfunktionen zu gewährleisten. Wird die Lebenskraft durch irgendeine Ursache behindert oder dem Organismus teilweise oder ganz entzogen, dann wirken Kräfte, die ihn schwächen, krank machen oder ihn zerstören, so dass er schließlich zerfällt.

Diese universelle Energie und Lebenskraft kann man weder trainieren noch stärken. Sie ist unendlich größer als wir, denn sie hat das Leben und damit auch uns hervorgebracht. Was wir jedoch tun können und sollten, ist, uns mit ihr soweit wie möglich zu verbinden. Dazu müssen wir die Hindernisse in uns beseitigen, die dieser Verbindung im Wege stehen. Diese Beseitigung von Hindernissen wird traditionell durch eine Reinigung von Körper und Geist angestrebt. Für den Aikido-Begründer Morihei Ueshiba bewirkte ernsthaftes und hingebungsvolles Training in Aikido bereits diese Reinigung von Körper und Geist: „Übt euch ernsthaft in Aikido, und schlechte Gedanken und Taten werden ganz natürlich verschwinden. Tägliches Training in Aikido erlaubt eurer inneren Göttlichkeit heller und heller zu erstrahlen. Kümmert euch nicht um Richtig oder Falsch bei anderen. Seid nicht berechnend und handelt nicht unnatürlich. Richtet euer Herz auf Aikido aus und kritisiert nicht andere Lehrer oder Traditionen. Aikido umfasst alles und reinigt alles.“<sup>11</sup>

Als besonders wirkungsvoll für das Freisetzen des Ki haben sich Retreats erwiesen, bei denen man sich frei von der üblichen Geschäftigkeit und den gewohnheitsmäßigen Ablenkungen auf spezielle Übungen für den Körper (Haltungen und Bewegungen), für die Energie (Atmung und Stimme) und für den Geist (Achtsamkeit und Gewahrsein) konzentrieren kann. Während eines dieser einwöchigen Retreats entstand das folgende Gedicht:

### KI

Wir müssen nicht etwas erwerben,  
das so grundlegend ist, dass es uns ohne es nicht gäbe.  
Aber lasst uns aufs Neue entdecken,  
dieses fundamental Einfache,  
Durchdringende und Anfangslose,  
das wir mit Furcht und Hoffnung,  
Achtlosigkeit und Konventionen zugedeckt hatten.

Wir können es erfahren,  
wenn wir unseren Körper wieder aus- und aufrichten,

---

<sup>11</sup>Nach Stevens, John. *The Essence of Aikido. Spiritual Teachings of Morihei Ueshiba*. 1993, S.99. (Übersetzung aus dem Englischen durch den Verfasser)



mit all der Vitalität und Freude,  
die zur aufrechten Haltung gehören seit unserer frühesten Kindheit.  
Wir befreien unsere Füße vom Gefängnis achtlosen Gebrauchs  
und stellen unser Leben wirklich auf beide Beine.  
Wir stehen und gehen immer wieder wie zum ersten Mal.  
Unsere Wirbelsäule schwingt als gebogener Stab  
und mit jedem Schritt pulst sie den Takt  
der kinetischen Melodie unseres Körpers  
hinauf bis zum Scheitel.  
Und darüber hinaus.  
Endlich hören wir auf, einen Körper zu haben,  
und fangen an, verkörpert zu sein.

Es kommt zu uns,  
wenn wir aufhören  
dem einen nachzulaufen,  
das so flüchtig ist wie die Wolken am Sommerhimmel.  
Und vor dem anderen wegzulaufen,  
das so flüchtig ist wie die Wolken am Winterhimmel.  
Wenn unser Greifen nachlässt, geboren aus Furcht und Hoffnung,  
dann können Atem, Bewegung und Bewusstheit zusammenfließen  
in zwangloser Präsenz.  
Dann haben die allereinfachsten Dinge die Kraft,  
die Fenster unserer Seele wieder zu öffnen  
und wir selbst und die Welt sind verwandelt.

Wir müssen nicht etwas erwerben,  
das so grundlegend ist, dass es uns ohne es nicht gäbe.  
Aber lasst uns aufs Neue entdecken,  
dieses fundamental Einfache,  
Durchdringende und Anfangslose.

## 6. Körpererfahrung und Spiritualität

Erst wenn wir vollständig im Körper gegenwärtig sind, können wir durch den Körper etwas lernen, das über das Körperliche hinausgeht. Was ist das, was wir durch unseren Körper lernen können, das über das Körperliche hinausgeht?

Unser Körper, dieses unergründliche, wunderbare, schmerzerzeugende, lustspendende, alternende und mit Sicherheit sterbliche zeitweilige Zuhause, das ist die uns hautnah stehende natürliche Mitwelt, er ist „Natur“ und als solche wie alles in der Natur beständig Werden und Vergehen unterworfen. *Unser Körper ist die Natur, die wir sind.* In unserem Körper ist die Natur persönlich geworden. Alles ist beständigem Wandel unterworfen, nichts ist fest. Ob es unserem Geist mit seinen Vorstellungen und Konzepten gefällt oder nicht, unser Körper folgt seinen eigenen natürlichen Prozessen von Geburt, Wachsen, Reife, Altern und Tod.

Unsere Kultur erzeugt die Vorstellung, einen Körper zu *haben* statt verkörpert zu *sein*. In unserem Körper präsent zu sein bedeutet etwas völlig anderes, als unsere gewohnheitsmäßige Körperwahrnehmung, bei der wir unseren Körper wie ein Objekt von außen betrachten und zu manipulieren versuchen, um schöner, leistungsfähiger, jünger oder gesünder zu sein. Körpergewahrsein oder Körperbewusstheit dagegen bedeutet mit unserem Körper in seinem So-Sein fühlend

verbunden zu sein, ihm zugewandt zu sein, in Berührung mit ihm zu sein, unseren Körper in seinem prozesshaften abhängigen Entstehen und Vergehen in all seinen Aspekten fühlend wahrzunehmen. Körperbewusstheit ermöglicht uns, durch unseren Körper unsere Verbindung mit dem universellen Lebensprozess zu erfahren.

Durch Körperbewusstheit treten wir in die Gegenwärtigkeit ein, ins *Jetzt*. Wir können uns selbst nur jetzt spüren. Unser Körpergefühl von gestern ist nur noch eine Erinnerungsspur in unserem Gedächtnis. Wie wir uns morgen fühlen werden wissen wir nicht. Durch unseren Körper und seine Funktionen wie z.B. die Atmung führt der Hauptzugang in die Gegenwärtigkeit. Unseren Atem können wir nur jetzt spüren und auch unseren Schmerz können wir nur jetzt spüren.



Unser Ego, dieser gewohnheitsmäßige Strom von Gedanken und Emotionen, mit dem wir unsere Identität künstlich befestigen wollen, existiert nur durch Erinnerungen und Zukunftsprojektionen, in Vergangenheit und Zukunft. Vergangenheit und Zukunft haben jedoch keine Realität außerhalb unseres mentalen Geistes. Wenn wir uns darin üben, mehr und mehr in der Gegenwärtigkeit zu leben und unsere Konzepte und Gedanken nicht mehr so furchtbar ernst nehmen, dann entziehen wir unserem Ego sein Existenzmedium wie einem Fisch das Wasser. Unser Ego kann ein Leben in Gegenwärtigkeit auf Dauer nicht überleben. Achtsamkeitsmeditation ist daher ein wesentlicher Bestandteil des Aiki-Somatics Trainings.

Unsere „wahre Natur“ wohnt in unserem Körper, unser Körper kann uns Demut vor diesem Größeren lehren. „Religiöse Führer sprechen häufig von der Notwendigkeit, den Geist zur Ruhe zu bringen und zu Gott zurückzukehren. Die spirituelle Seite sollte aber nicht zu sehr betont werden. Euer Körper ist der Tempel der Seele und das Medium, in dem eure wahre Natur wohnt. Sorgt gut für ihn.“ sagte der Begründer des Aikido.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Nach Ueshiba, Morihei. *The Heart of Aikido. The Philosophy of Takemusu Aiki*, 2010, S. 91, (Übersetzung durch den Verfasser).

Der irische Philosoph John O´Donohue hat dies in einem Gedicht<sup>13</sup> wundervoll beschrieben:

Gesegnet sei dein Körper.

Mögest du erkennen, dass dein Körper ein schöner und treuer Freund deiner Seele ist.

Mögest du Frieden erfahren und Freude und erkennen,  
dass deine Sinne heilige Schwellen sind.

Mögest du erkennen, dass Heiligkeit achtsames Blicken ist,  
Fühlen, Hören und Berühren.

Mögen deine Sinne dich versammeln und heimführen.

Mögen deine Sinne dich immerdar befähigen, das Universum zu feiern  
und das Geheimnis und die Möglichkeiten deines Hierseins.

Möge der Eros der Erde dich segnen.

Aiki-Somatics ist ein Weg, uns wieder als Teil dieses universalen Prozesses wahrzunehmen, um in dieser Bewusstheit unser Leben zu leben.

© 2012 Bertram Wohak  
Körpertherapeut und Aikidolehrer  
Taxisstr. 56  
80637 München

[www.aiki-somatics.com](http://www.aiki-somatics.com)

## Literaturverzeichnis

Bücher die mich inspiriert haben und aus denen die Zitate stammen:

Böhme, Gernot: *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*. Zug/Schweiz, Die Graue Edition, 2003.

Feldenkrais, Moshé: *Bewußtheit durch Bewegung*. Frankfurt, Suhrkamp Verlag, 1978.

Hanna, Thomas: *Beweglich sein – ein Leben lang*. München, Kösel Verlag, 1998.

Hanna, Thomas: *The Body of Life, Creating New Pathways for Sensory Awareness and Fluid Movement*. Rochester, Healing Arts Press, 1993.

Linden, Paul: *Das Lächeln der Freiheit. Selbststärkung und Körperbewusstsein. Ein Leitfaden zur Traumabewältigung*. Freiamt, Arbor Verlag, 2007.

Lowen, Alexander: *Der Verrat am Körper – und wie er wieder gutzumachen ist*. Bern und München, Scherz Verlag, 1980.

Meyer-Abich, K.-M.: *Praktische Naturphilosophie. Erinnerung an einen vergessenen Traum*. München, C.H.Beck´sche Verlagsbuchhandlung, 1997.

---

<sup>13</sup> O´Donohue, John. *Anam Cara. Das Buch der keltischen Weisheit*, 1997, S. 95

- Milz, Helmut und Varga von Kibed, Matthias (Hrsg.): *Körpererfahrungen. Anregungen zur Selbstheilung*. Zürich und Düsseldorf, Walter Verlag, 1998.
- O'Donohue, John: *Anam Cara. Das Buch der keltischen Weisheit*. München, Deutscher Taschenbuch Verlag, 1997.
- Oida, Yoshi mit Marshall, Lorna: *Der unsichtbare Schauspieler*. Berlin, Alexander Verlag, 1998.
- Rolf, Ida P.: *Rolfing. Reestablishing the Natural Alignment and Structural Integration of the Human Body for Vitality and Well-Being*. Rochester, Healing Arts Press, 1989.
- Schadewaldt, Wolfgang: *Die Anfänge der Philosophie bei den Griechen. Die Vorsokratiker und ihre Voraussetzungen*. Tübinger Vorlesungen Band I. Frankfurt, Suhrkamp Verlag, 1978.
- Stevens, John: *Abundant Peace. The Biography of Morihei Ueshiba, Founder of Aikido*. Boston & London, Shambhala, 1987.
- Stevens, John: *The Essence of Aikido. Spiritual Teachings of Morihei Ueshiba*. Kodansha, 1993.
- Ueshiba, Morihei: *The Art of Peace. Teachings of the Founder of Aikido*. Compiled and translated by John Stevens. Boston & London, Shambhala, 1992.
- Ueshiba, Morihei: *The Heart of Aikido. The Philosophy of Takemusu Aiki*. Foreword by Moriteru Ueshiba. Compiled and translated by John Stevens. Tokyo, New York, London, Kodansha International, 2010.
- Ueshiba, Kisshomaru: *Der Geist des Aikido*. Heidelberg: Werner Kristkeitz Verlag, 1993.
- Wohak, Bertram: *Wer unbedingt gewinnen will hat schon verloren. Aikido – der Weg des Kriegers zur Kunst des Friedens. Beitrag im Tagungsband zum Kongress: Unterwegs auf bewegenden Wegen*. Augsburg, Ziel Verlag, 2010.
- Zundel, Edith und Loomans, Pieter: *Im Energiekreis des Lebendigen. Körperarbeit und spirituelle Erfahrung*. Freiburg, Herder Verlag, 1995.

Die farbigen Grafiken stammen von Dominik Wohak, freischaffender Künstler in München. Im Besitz von Bertram Wohak.