

Inhaltsverzeichnis

Danksagungen	12
Vorwort	13
I – Vom Dort und Damals ins Hier und Heute	16
1 – DIE SONNE GING IM OSTEN AUF: AIKIDO ALS ASIATISCHE BEWEGUNGSFORM	16
1.1 <i>Kurze Geschichte des waffenlosen Kämpfens</i>	16
1.2 <i>Herausbildung des späteren Aikido</i>	17
2 – AIKIDO IM WESTEN	19
2.1 <i>Die Expansion ins Ausland</i>	19
2.2 <i>Die Aufnahme im Gastland</i>	19
3 – AIKIDO UND WESTLICHE WISSENSCHAFT	21
3.1 <i>Westliche Vorbehalte</i>	21
3.2 <i>Östliche Vorbehalte</i>	21
3.3 <i>Die Einheit von allem</i>	22
3.4 <i>Wissenschaftlichkeit, Fachleute und Laien</i>	22
3.5 <i>Zu dieser Studie</i>	23
II – Die Beweg-Gründe	27
4 – WAS SUCHEN MENSCHEN IM AIKIDO?	27
4.1 <i>Wie kommen Menschen zum Aikido?</i>	27
4.2 <i>Gibt es überhaupt eine Bedrohung?</i>	27
4.3 <i>Ein paar Fachbegriffe: Objekt, Ich und Selbst</i>	33
5 – DIE GESUNDE PSYCHOMOTORISCHE ENTWICKLUNG DES MENSCHEN ...	35
5.1 <i>Am Anfang ist alles Körper oder die angeborenen Kompetenzen</i>	35
5.2 <i>Vom Getragenwerden auf Mutters Arm zum Großen Fallen</i>	42
5.3 <i>Das Kind für sich allein oder der Erwerb weiterer Kompetenzen</i>	44
5.4 <i>Kurzer Überblick zu dem, was das alles soll und wohin es uns führt</i>	48
6 – DIE GANZ «NORMALEN» STÖRUNGEN DER PSYCHOMOTORISCHEN ENTWICKLUNG DES MENSCHEN	48
6.1 <i>Die Störungen des Haltens oder Tragens in unserer Kultur und das überstarke Anklammern als Reaktion</i>	49
6.2 <i>Bindungsqualität, motorische Überzeugungen, erlernte Hilflosigkeit</i>	50
6.3 <i>Bindungsstörungen führen zu motorischen Defiziten – und die haben Langzeitwirkung</i>	54
6.4 <i>Der winzige Körper und der riesige Körper</i>	54

7 – WAS DIE FRÜHEN BEZIEHUNGSERFAHRUNGEN MIT DEN SPÄTEREN BEWEGUNGSVORLIEBEN ZU TUN HABEN (ODER: WIE DAS BABY IN DEN HAKAMA KOMMT)	56
7.1 Einseitige Bewegungsvorlieben als Folge von Störungen der kindlichen Entwicklung	56
7.2 Zwei Wege – ein Ziel	58
7.3 Mehr zu den Fertigkeiten (Skills)	59
7.4 Geschicklichkeit statt Angst	60
7.5 Der Hakama kommt später (Erkenntnisse)	62

III – Die asiatischen Konzepte und ihre Bedeutungen für westliche Schüler 64

8 – VOM FÜHLEN UND VOM DENKEN, VON DER MIT-TEILUNG UND VON DER NIEDERSCHRIFT IN FORM VON ZEICHEN	64
8.1 Fühlen, Denken, Sprechen	64
8.2 Kommunizieren: sich mitteilen, etwas miteinander teilen	65
8.3 Gemalte Konzepte	66
8.4 Ai – Ki – Do	66
9 – KI: DIE INNERE KRAFT ODER: VOM STAUNEN UND GLAUBEN ODER ZWEIFELN ZUM ERFAHREN UND FÜHLEN	68
9.1 Das universelle, a priori vorhandene Ki, die Lebensenergie	68
9.2 Das individuelle, persönliche Ki, um das man sich bemühen muss	72
9.3 Das Ki fühlen	75
9.4 Ki und westliche Wissenschaft	78
9.5 Psychologische Aspekte zu Ki	80
9.6 Vitalitätsaffekte	81
10 – DO, DER WEG	84
10.1 Die ritterliche Disziplin, der Weg durch das Leben, die Kunst der Lebensführung	85
10.2 Elemente der Philosophie jedes Do: Anerkennen der Naturgesetze, Tun, Üben und – vielleicht – Erleuchtung	87
10.3 Raum und Rituale	92
10.4 Leistungsfetischismus, Leistungsverweigerung und der dritte Weg	94
10.5 Aikido als Alternative	97
10.6 Prüfungen als Wegmarken	104
10.7 Lebensweg, Lebenskunst, Lebensführung oder die Fähigkeit zur Selbstregulation	107
10.8 Wiederholung und Variation	111
10.9 Abzweigungen vom Weg und Umwege	113
10.10 Abbrecher: Erkenntnisse	115
10.11 Der unendliche und der endliche Weg: Aikido und das Alter	119

11 – AI: DER ZENTRALE, BESTIMMENDE, DEM AIKIDO NAMENSGEBENDE BEGRIFF: HARMONIE, FRIEDEN, LIEBE	127
11.1 <i>Die ganze Welt der guten Absichten</i>	128
11.2 <i>Die ganze Welt des guten körperlichen Miteinander</i>	135
11.3 <i>Der Einfluss des Lehrenden und des konkreten Unterrichts</i>	143
IV – Das Beziehungsgefüge	144
12 – MEISTER – SENSEI – ODER TRAINER?	144
12.1 <i>Der Aikidolehrer als bedeutsame Beziehungsfigur: Ein Meister (Sensei)</i>	144
12.2 <i>Die Beziehung zum Lehrer: Vorstellungen von Beziehungen in Ost und West und deren kulturhistorische Wurzeln</i>	147
12.3 <i>In Japan Urbild aller gesellschaftlichen Beziehungen: Die Mutter-Kind-Beziehung</i>	150
12.4 <i>Das Beziehungsgefüge: Zuneigung auf der einen, Dankbarkeit, vor allem aber Zugänglichkeit, auf der anderen Seite</i>	152
13 – AMAE	157
13.1 <i>Amae wortwörtlich</i>	158
13.2 <i>Amae im tiefenpsychologischen Verständnis</i>	158
13.3 <i>Die vielfältigen Wirkungen von Amae</i>	159
13.4 <i>Die japanische Achtung vor Amae und ihre Beziehungen regelnde, sozial-synthetisierende Funktion</i>	160
13.5 <i>Entschuldigung, Verzeihung und wortloses Einvernehmen</i>	161
13.6 <i>Amae und der Westen</i>	162
13.7 <i>Amae, Ästhetik, und Aikido</i>	166
14 – VON DER PERSÖNLICHEN ZUR ÜBERPERSÖNLICHEN BEZIEHUNG: DIE SEHNSUCHT NACH VERSCHMELZENDEM ERLEBEN	169
ALS THEMA IN WEST UND OST	169
14.1 <i>Flow als alltagsnahe Verschmelzungserfahrung</i>	169
14.2 <i>Die gemeinsamen Charakteristika von Flow und Verschmelzung: Verschmelzungserleben als außergewöhnlicher Bewusstseinszustand und als Anknüpfen an frühkindliche Gefühlszustände</i>	170
14.3 <i>Die sogenannten ozeanischen Gefühle</i>	171
14.4 <i>Meditation: Verschmelzung und Harmonie-Erfahrung</i>	172
14.5 <i>Anhaltende Verschmelzungssehnsucht kann eine mögliche Folge von frühem Mangel sein – Verschmelzungserlebnisse versuchen, diesem Mangel zu begegnen</i>	173
14.6 <i>Verschmelzungssehnsucht und -erfahrung in Budo und Aikido</i>	176
14.7 <i>Der Nutzen des Verschmelzens</i>	179
14.8 <i>Aikido, Flow, Verschmelzen, Substanzen</i>	181

15 – SCHMERZ ODER: BEZIEHUNG UM WIRKLICH JEDEN PREIS?	182
15.1 Schmerz: ein Phänomen	182
15.2 Der Umgang mit Schmerz, wenn er denn auftritt, ist eine psychische Aktivität, beeinflusst von innerpsychischen und sozialpsychologischen Faktoren	184
15.3 Kulturelle Einflüsse auf den Umgang mit Schmerz	186
15.4 Schmerz im Sport	187
15.5 Schmerz und Beziehung	189
15.6 Schmerz im Aikido; Schmerz und Beziehung im Aikido	193
15.7 Schmerzkompetenz	203
V – Der didaktische Raum	206
16 – PRINZIPIEN DER AIKIDO-BEWEGUNG	206
16.1 Aller Anfang ist ... wichtig: Aufwärmen und Fallschule	207
16.2 Die Mitte und das Gleichgewicht	209
16.3 Zum Zentrum, zum Mittelpunkt der gemeinsamen Bewegung werden	212
16.3 Ausdehnen der Kraft statt Muskelkraft	215
16.4 Die Schwerthand	218
16.5 Kreisbewegung und kugelförmiger Raum	220
16.6 Ai Ki – die Verbindung	224
16.7 Harmonisch und harmonisierend: Der Ausgleich zwischen den affekt- motorischen Schemata des Sichverbindens oder Abstandherstellens	233
16.8 Schwert üben ist Aikido verstehen	234
17 – DER AIKIDOMEISTER ODER DER FORTGESCHRITTENE SCHÜLER ALS ÜBERTRAGUNGSFIGUR	238
17.1 Begriffsklärung: Übertragung – was soll das sein?	238
17.2 Übertragung in Schule und Sportunterricht	239
17.3 Übertragung und Gegenübertragung	240
17.4 Das Übertragungsgeschehen ist immer ein Mehrpersonenstück	240
17.5 Körperliche Manifestation des psychischen Mechanismus	243
17.6 Erkenntnisse zu Übertragung	244
17.7 Multiple Übertragungen ...	247
18 – EINE WEITERE, MIT DER KAMPFKUNST IMPORTIERTE, JAPANISCHE EINSTELLUNG: DIE BEDEUTUNG DER GRUPPE IM ERLEBEN VON LEHRENDEN UND MITGLIEDERN	248
18.1 Wie man sich in der – oder besser: als – Gruppe fühlt	249
18.2 Die Gruppe und die individuelle Freiheit	250
18.3 Konsequenzen für Lehren und Lernen in der Gruppe	251

19 – DAS SCHWERE LEBEN ALS ERWACHSENER AIKIDOANFÄNGER	252
19.1 <i>Wer ist ein Aikidoanfänger?</i>	252
19.2 <i>Das erschütterte Selbstwertgefühl</i>	253
19.3 <i>Das Selbstwertgefühl wiederaufrichten</i>	255
20 – DER VON DER AI-ZU-AMAE-KONSTELLATION GEPRÄGTE UMGANG MIT ANFÄNGERN, MIT SCHÜLERN ALLGEMEIN	256
20.1 <i>Das Verständnis, die Auffassung des Unterrichtenden von Lernen und Lernenden; seine Einstellungen, seine Haltungen, sein paraverbales Verhalten</i>	256
20.2 <i>Weitere Erkenntnisse</i>	258
20.3 <i>Die An-Sprache als Ausdruck der Haltung der Lehrenden: Sprache als Ausdruck von Beziehungsqualität, als Vehikel für Beziehungsangebot und Technikvermittlung</i>	260
20.4 <i>Im Aikido ist das anders ... Ai und die Erlaubnis für Amae werden hier verwirklicht</i>	262
21 – SPRECHEN UND SCHWEIGEN: SCHWEIGEN – DER ÖSTLICHE ANSATZ	265
21.1 <i>Abstinenz vom Lehrbuch</i>	265
21.2 <i>Körperhafte Didaktik</i>	265
21.3 <i>Warum wir zum Lernen und Verstehen beileibe nicht auf Worte angewiesen sind</i>	270
22 – SPRECHEN UND SCHWEIGEN: SPRECHEN – DER WESTLICHE ANSATZ	272
22.1 <i>Die technische Instruktion im Aikido: Ein modern wirkender Ansatz</i>	272
22.2 <i>Fehlerkorrektur bedeutet im Aikido Hilfe, nicht Entwertung</i>	273
22.3 <i>Dem prozeduralen Gedächtnis Zeit lassen (Erkenntnis und Empfehlung)</i>	275
22.4 <i>Das eigene Erleben als einziger Weg</i>	275
22.5 <i>Metaphern</i>	276
23 – MANN – FRAU – AIKIDO: UNDOING GENDER	279
23.1 <i>Geschlechtsrollen, Körper und Sport: die typischen Muster ...</i>	279
23.2 <i>... und was sie uns antun</i>	281
23.3 <i>Sackgassen und ein Ausweg</i>	284
23.4 <i>Weil es Dauerbrenner sind: Frauen – Schwachsein – Schönheit – Schlanksein</i>	287
23.5 <i>Frauen, die Aikido üben</i>	288
23.6 <i>Weitere Erkenntnisse zu Frauen und Männern in meiner Studie</i>	289
23.7 <i>Mein Tipp: Frauentechiken statt Frauengruppen</i>	292
23.8 <i>Aikido und Partnerschaft</i>	293

VI – Die reiche Ernte	297
24 – AUSGLEICH ZWISCHEN DEN PSYCHOMOTORISCHEN PRÄFERENZEN	297
24.1 <i>Die Festhalte-Menschen oder die Angst vor dem Sichentfernen</i>	298
24.2 <i>Die Freie-Geschichte-Bewegungsmenschen oder die Angst vor der Annäherung</i>	299
24.3 <i>Frucht des Ausgleichs: Die gesündere Mitte</i>	300
25 – HARMONIE IST AUSGLEICH IST REGULATION	301
25.1 <i>Körperliche Dimensionen</i>	301
25.2 <i>Körper und Intellekt</i>	301
25.3 <i>Autonomie und Verbundenheit</i>	302
25.4 <i>Ausgleich, indem angeboten wird, was sonst vielleicht fehlt</i>	302
26 – NEUE WEGE, ZU TUN UND ZU DENKEN: ERWORBENE KOMPETENZEN	304
26.1 <i>Regulation über den Transport der körperlichen Erfahrung, des körperlichen Tuns von der «Matte» in den Alltag</i>	305
26.2 <i>Regulation über den Transfer körperlicher Strategien in (soziale) Verhaltensstrategien</i>	305
26.3 <i>Konfliktkompetenz erwerben</i>	307
26.4 <i>Psychische Reife oder der Ausgleich zwischen schwarz und weiß</i>	308
27 – EINE NEUE WEISE, ZU FÜHLEN UND ZU SEIN	311
27.1 <i>Körpermikroprozesse</i>	311
27.2 <i>Die Tiefenwirkung längeren Aikidotrainings auf seelisch bedingte, doch längst verkörperte Probleme</i>	312
27.3 <i>Aikido als heilender Umgang mit der Körperabwehr</i>	314
27.4 <i>Einzelne Momente, in denen das Aikidoüben die Körperabwehr lockern kann</i>	315
27.5 <i>Psychostruktureller Ausgleich: Der Einfluss des Aikidoübens auf psychische Störungen, Bewegungsstörungen und Beziehungsstörungen</i> ...	321
28 – SELBSTREGULATION	323
28.1 <i>Selbstregulation im Vergleich</i>	323
28.2 <i>Selbstregulation in den Gesprächen</i>	325
28.3 <i>Die Fülle</i>	326
VII – Zum Ende kommen	327
29 – GEGENWIND	327
29.1 <i>Wem nützt Selbstregulierung?</i>	327
29.2 <i>Ist allzu viel ungesund? Aikido und sportsüchtiges Verhalten</i>	328
29.3 <i>Die kritische Frage nach der Verfügbarkeit von Objekten</i>	330
29.4 <i>Ein klarer Blick auf Amai</i>	332

30 – JENSEITS DES DOJO	334
30.1 <i>Psychotherapie und Verwandtes</i>	334
30.2 <i>Kinder und Schule</i>	336
30.3 <i>Jugendarbeit und Sozialarbeit</i>	336
30.4 <i>Aikido für Helfer</i>	337
31 – ZURÜCK AUF DIE MATTE: WAS WAR DAS NOCH MAL MIT DEM SCHMUTZ AM FINGER DES MEISTERS?	337
31.1 <i>Auch Sie müssen umschalten</i>	337
31.2 <i>Trauen Sie sich etwas zu</i>	337
31.3 <i>Seien Sie achtsam</i>	338
Anhänge	339
Literaturverweise	357
Quellenverzeichnis	373
Bildnachweise	398