

Coaching und Aikido

© Franz Stowasser, Dipl. Soziologe/Betriebswirt Februar 98

Nach langer Coachingpraxis in Industrieunternehmen und in Einzelarbeit hatte ich immer mehr den Eindruck, daß sich die Japanische Bewegungskunst AIKIDO und die mentale Bewegungskunst des COACHINGS sehr gut ergänzen.

Für diejenigen unter den Lesern, die sich mit Budo Künsten beschäftigen, wird das Folgende fast schon selbstverständlich und doch neu sein. Die Leser, die sich nie mit Judo, AIKIDO, Karate, Kung Fu, Tai-chi oder ähnlichem beschäftigt haben, seien beruhigt, es handelt sich in Bezug auf unseren europäischen philosophischen Hintergrund nicht um so bahnbrechend Neues. Außer vielleicht die Möglichkeit, etwas anders zu lernen. Nicht nur zu reden und miteinander philosophische Gespräche zu führen, wie wir das in unserem Kulturkreis so gewohnt sind, sondern bestimmte geistige Gesetze oder Tatsachen über den erlebbar zu machen.

Wir Europäer kennen das aus der Kunst des Handwerks. Jeder Schreiner, jeder Schmied, jeder Steinmetz weiß, daß er sich bei seiner Arbeit mit seinem Material in Beziehung bringen muß. Er wird eine Harmonie mit dem zu bearbeitenden Material anstreben, einen Gleichklang und wird sich nach den Bedingungen der Materialstruktur ebenso richten, wie nach seinen Vorstellungen und Plänen. Ein Töpfer mit Erfahrung wird nicht vorgeben, sein Material, den Ton besiegen zu wollen, er wird mit seinen Händen formen, mit der Bewegungsintensität mitgehen und

mit dem Material zusammen etwas erschaffen, nicht dagegen. Weshalb sollte es in der Kommunikation mit anderen Menschen anders sein? Weshalb denken wir manchmal, es komme darauf an, anderen unseren Willen aufzuzwingen, statt Wege zu finden, wie wir gemeinsam ein Ziel erreichen können?

Der Begründer des AIKIDO, Morihei Ueshiba, schreibt über seine Entwicklung: AIKI, das heißt die Harmonie der Kräfte, ist kein Kampf, keine Technik, den Feind zu besiegen, sondern es ist ein Weg, die Welt wieder in Einklang zu bringen.....

Darum geht es eigentlich auch im COACHING, die inneren Welten für Klient und COACH wieder in Einklang zu bringen. Die Welten wieder in sich stimmig, harmonisch zu machen, eine Balance herzustellen. In der Geschäftswelt sind viele Menschen daran gewöhnt, in Freund, Feind und Kampf Metaphern zu denken. Es scheint sinnvoll, zu kämpfen, um den Wettbewerber, den Kollegen, den Vorgesetzten zu besiegen. Die Kampfplätze sind dann Märkte aller Art, Märkte für Dienstleistungen, etc... Solange es allerdings Sieger gibt, wird es auch Besiegte oder Verlierer geben. Die Philosophie des AIKIDO hat sich von dieser Vorstellung, daß es Kampf und Sieger geben muß, verabschiedet.

Für den AIKIDO Übenden gibt es keine Feinde und der Begründer M. Ueshiba sagte: Der irrt, der für sich glaubt, einen Gegner oder einen Feind zu haben, jemanden, bei dem er stärker sein kann, jemanden,

Deshalb ist auch das AIKIDO Training nicht dazu da, um stark zu werden, oder einen Gegner auf die Matte zu werfen. Die Idee des Übenden ist es, in seiner Vorstellung Mittelpunkt des Universums zu sein und

so wird Ueshibas Satz sinnvoll: Wenn jemand versucht, mit mir zu kämpfen, mit dem Universum sozusagen, so muß er die Harmonie des Universums stören. Selbst in dem Moment, in dem er an einen Kampf mit mir denkt, ist er besiegt. Diejenigen, deren Gedanken nicht harmonisch sind, haben von vorn herein verloren.

Für mich, den Verfasser, der sich über 10 Jahre mit diesen Prinzipien beschäftigt hat, war es in den ersten Übungsjahren (und ist es heute noch) eine Faszination, nicht mehr Angst zu haben, angegriffen zu werden, sondern sich vorzustellen: Ich lasse mich angreifen . Plötzlich ist das Aktiv - Passiv Muster vertauscht. Der angegriffene ist nicht mehr Opfer, sondern hat sich dazu entschlossen, sich angreifen zu lassen und mit dem Angreifer gemeinsam für eine größere Harmonie zu üben.

Harmonie, der Gleichklang in der Bewegung, die Balance zwischen Körper und Geist ist ein großes Prinzip, nicht nur im AIKIDO. Harmonie fordert allerdings Respekt vor anderen Ideen und anderen Wegen. Harmonie lernen heißt, den Respekt vor Unterschieden zu lernen um diese Unterschiede wahrnehmen und frei diskutieren zu können.

Ein Musiker, der fähig ist, sein Instrument harmonisch mit anderen Musikern zu spielen, stellt den Gleichklang über die Wahrnehmung der Unterschiede her. Schon beim Stimmen wird er sein Instrument mit den anderen Instrumenten ins Verhältnis setzen, wird sich orientieren und gegebenenfalls justieren. Ohne die anderen und seine eigenen Töne wahrzunehmen würde er nie mit anderen Musikern zusammen spielen können. Indem er Unterschiede wahrnimmt erkennt er gleichzeitig auch die Einheit , den einen Ton, den Gleichklang in diesen Unterschieden.

In diesem Sinne geht auch das Coaching von den Ressourcen aus. Von den Kraftquellen, die im Unterschied zwischen dem Jetzt Zustand und dem gewünschten Ziel liegen. Nur wenn diese Unterschiede wahrgenommen und gewürdigt werden können sie zum Hebel, zum Kraftpunkt werden, der hilft, die gewünschten Ziele zu erreichen.

AIKIDO wie COACHING auch wurden als Kunst der NICHT Streitens bekannt. Künste, die den Gegensatz von Angriff und Verteidigung aufheben. Dem Partner im AIKIDO, wie im COACHING kann nichts aufgezwungen werden, er oder sie würde sich mit allen Kräften dagegen wehren. Wir werden deshalb auf die Position des Partners (in zweite Position) gehen, um wenn nötig, so zu führen, daß nur die Kraft genutzt wird, die auf der Harmonie vom richtigen Timing und Rhythmus entsteht.

AIKIDO gilt vor allem als ein Weg (japanisch: DO), der zur Harmonie (AI) mit sich selbst und den Kräften (KI) der Umwelt (und des Universums) führt. In der Praxis bedeutet dies, fähig zu sein, aus einer unangenehmen Alltagssituation heraus eine angenehme Situation für möglichst viele Beteiligten zu schaffen. Damit diese Vorstellungen im Übungsraum umgesetzt werden können, gibt es weder Vergleichskämpfe, noch Gewichtsklassen, noch herrscht die Vorstellung, jemand sei stärker, besser oder schlechter. Es geht allein darum, mit Hilfe der AIKIDO Techniken etwas über sich selbst im Umgang mit anderen Menschen zu erfahren.

Anfänger und Fortgeschrittene üben immer gemeinsam. Das hilft den Anfängern, Modelle zu finden, an denen sie sich orientieren können und hindert die Fortgeschrittenen daran, zu denken, sie könnten alles indem sie eingefahrene Bewegungsabläufe nur noch reproduzieren.

Koichi Tohei, ein AIKIDO Meister hat 5 Prinzipien aufgestellt:

1. KI (Kraft, Energie, Einheit von Körper und Geist) fließen lassen.
2. Den Geist des Partners erkennen.
3. Das KI und die Kraft der Energie des Partners respektieren.
4. Sich an die Stelle des Partners versetzen.
5. Mit Selbstvertrauen führen.

Diese Prinzipien könnten auch als Grundprinzipien für ein COACHING angesehen werden. Vor allem die Fähigkeit der Wahrnehmung der Energie des Partners aus der eigenen Ressource Position heraus ist sehr wichtig.

Wie im COACHING müssen natürlich auch im AIKIDO Techniken geübt werden, damit sie bei Bedarf zur Verfügung stehen. Es wäre aber sinnlos, eine Technik an die andere zu reißen und zu denken, dadurch würde eine Verbesserung erzielt. Verbesserung im Sinne eines wirklichen Fortschritts stellt sich durch die stärkere Harmonisierung von Körper und Geist ein.

Eine Übung aus dem AIKIDO, die diese Prinzipien verdeutlicht und spürbar macht, ist der UNBEUGBARE ARM :

1. Wählen Sie einen Partner und strecken Sie Ihren linken oder rechten Arm nach vorne, so daß er noch leicht gebeugt ist und für Ihren Partner genau erkennbar ist, in welche Richtung er den Arm beugen könnte.
2. Spannen Sie dann Ihre Muskeln an, die Muskeln Ihrer Beine, des Hinterns, des Rückens, der Brust, des Halses und Ihre Armmuskulatur rlich.

3. Versuchen Sie durch Anspannung Ihrer Muskulatur zu verhindern, daß Ihr Partner Ihren Arm beugt.
4. Der Partner hat die Aufgabe, für sich herauszufinden, wieviel Kraft, wieviel Druck er ausübt, um Ihren Arm zu beugen.
5. Beenden Sie die Übung und lockern Sie sich.
6. Nun strecken Sie Ihren Arm wieder nach vorne, so daß er leicht gebeugt ist. Diesmal stellen Sie sich vor:
 - a) Das Gewicht Ihres Armes ist natürlicher Weise unten (der Arm bleibt oben!)
 - b) Sie sind vollkommen entspannt.
 - c) Sie konzentrieren sich auf Ihren Körpermittelpunkt.
 - d) Sie stellen sich vor, sie würden durch Ihren Arm Kraft fließen lassen. Dazu hilft Ihnen vielleicht das Bild eines Feuerwehrschauches, der einen starken Wasserstrahl meterweit nach vorne spritzt. Oder Sie stellen sich vor, Ihre Kraft reiche weit nach vorne, bis in eine entfernte Stadt und noch darüber hinaus.
7. Während Sie sich das vorstellen und die Kraft durch Ihren Arm schicken, bewegen Sie die Finger leicht . Sie spüren, wie Ihre Muskeln entspannt sind, das Gewicht Ihres Armes natürlicher Weise unten ist und sich die Kraft durch Ihren Arm ausbreitet. Sie bewegen die Finger und fordern Ihren Partner auf, nun zu versuchen, Ihren Arm zu beugen.
8. Aufgabe des Partners ist es besonders am Anfang, solange er den Arm noch beugen kann herauszufinden, wieviel mehr Kraft er nun aufwenden muß, um den Arm zu beugen.

Wenn Sie viel üben, wird es keinem Partner mehr gelingen, Ihren Arm mit Kraft zu beugen.

Sie haben selbst den Unterschied gespürt und wissen nun für sich und Ihren Körper was es heißt, aus einer entspannten Situation heraus kräf-

tig zu handeln. Sie wissen auch aus Erfahrung, was es bedeutet, über lange Zeit die Muskeln sehr stark anzuspannen und wie die Kraft mit der Zeit dann immer mehr abnimmt, weil der Streß zunimmt.

Experimentieren Sie mit diesen Prinzipien im Alltag, stellen Sie Gleichgewicht her, wann immer sie Handlungen ausführen (Denken ist auch eine Handlung). Wenn Sie irgendwo laufen, balancieren Sie. Wenn Sie etwas heben oder etwas schreiben, achten Sie darauf, ob wirklich nur die Muskeln, die Sie tatsächlich brauchen angespannt sind oder ob sich Ihr gesamter Körper unnötiger Weise anspannt und irgendwann verkrampft. Wenn Sie laufen oder Golf spielen, nehmen Sie war, ob Sie sich tatsächlich auf Ihren Körpermittelpunkt konzentriert sind und ob Sie die Flugbahn Ihrer Golfballes weit mit Ihrem geistigen Auge bestimmen, so daß jeder Muskel, jede Zelle Ihres Körpers weiß, in welche Richtung der Schlag den Ball bewegen soll. Und ob Sie alle Muskeln, die Sie nicht für den Golfabschlag brauchen entspannt und locker halten.

Ebenso natürlich, wenn Sie sich in einer COACHING Situation befinden. Beißen Sie sich da auf die Zähne, spannen Sie die Muskeln an, so daß Ihre Stimme zittert und aus dem Hals heraus zu kommen scheint? Oder sind Sie entspannt, in sich ruhig und beweglich und bereit, die Energie und die Kraft Ihres COACHING Partners zu respektieren, aufzunehmen und zum gemeinsamen harmonischen Ziel zu führen?