

Kommunikation zwischen Uke und Nage

Inspirationen vom 4. Austauschtreffen
des Kaizen Aikido Netzwerks am 14.6.2014
in Alpen



I

Aikido ist im wörtlichen Sinn (nonverbale) Kommunikation zwischen Uke und Nage.

1. Ein Angriff teilt Informationen mit: Der Angreifer ist aggressiv, will verletzen. Der Umgang damit wird im Aikido-Training geübt. Deswegen ist es wichtig, dass der Uke, der in der Regel gar nicht aggressiv ist, dennoch mit vollem Ernst angreift.
2. Statt bei einem Angriff den instinktiven Mustern von Flucht, Erstarren oder Aggression zu folgen, gibt Aikido eine deeskalierende Antwort. Man weicht dem Angriff aus, heißt ihn zugleich willkommen, begleitet ihn und gestaltet eine gewaltfreie, gemeinsame, harmonische Bewegung.

II

Aikido ist im metaphorischen oder allegorischen Sinn Kommunikation zwischen Uke und Nage.

1. Der Angriff des Uke kann verglichen werden mit einer Frage an den Nage. Er ist Kontaktaufnahme und „Infragestellung“. Ein schwacher Angriff fühlt sich dabei im Aikido-Kontext an wie kommunikative Zurückhaltung oder gar Desinteresse. Ein guter Angriff und eine aufrichtige Frage (anstatt einer rhetorischen Frage) beinhalten Aufmerksamkeit und den Willen, der Antwort wirklich zuzuhören und darauf zu reagieren.
2. Die Reaktion des Nage ist die „Antwort“ auf die „Frage“ des Uke. Als „gelingende Kommunikation“ gibt es eine Entsprechung zwischen Frage und Antwort. Der einführenden Frage folgt weiteres Zuhören, adäquates Reagieren und Antworten, Zuwendung, Achtsamkeit und ein ständiger Wechsel (Dialog), bei dem beide abwechselnd geben und nehmen bzw. zuhören und sprechen. Es reicht nicht, eine einführende Frage zu stellen und dann passiv zu sein.
3. In der Begegnung zwischen Uke und Nage hat die Aikido-Kommunikation ihr „Thema“ erhalten. Zwischen Uke und Nage wie auch zwischen zwei Gesprächspartnern entsteht ein gemeinsamer Treffpunkt, der in der Mitte zwischen beiden liegt und durch beide gemeinsam hergestellt wird. Dieser Punkt ist die direkte Verbindung zwischen den Zentren beider Partner, so lange diese weiterhin im gemeinsamen Austausch engagiert bleiben. Er ist auch ein Referenzpunkt, zu dem sich beide immer wieder ausrichten. Gleichzeitig bedeutet dieser Punkt (martialisch betrachtet) Schutz, da er auf den Mittellinien beider Partner liegt.
4. Kommunikation folgt gewissen linguistischen Regeln. So auch Aikido. Es gibt Zeitpunkte, an denen Bewegungen für Uke oder Nage adäquat sind (im Kommunikationsbild wären das die Gesprächspausen, in denen man spürt, dass nun z. B. eine Antwort angebracht ist), und Zeitpunkte, an denen man abwartet. Es gilt, durch aufmerksames Zuhören und Spüren zu fühlen, wann dies der Fall ist. Dadurch entstehen Rhythmus und Flow.

III

1. Kommunikation geht vom Ich zum Du. Ich brauche deshalb erst einmal eine Bewusstheit meiner selbst, um dem Du begegnen zu können. So ist es – auch im Aikido – zunächst wichtig, bei meiner Selbstwahrnehmung, meiner Erdung und meinem Atem anzukommen. Von hier aus kann ich in den Dialog mit dem Partner eintreten.

2. Der Dialog soll im Aikido möglichst nicht mechanisch, sondern dynamisch geschehen. Das gelingt nicht immer reibungsfrei. Personen treffen mit unterschiedlichen körperlichen Zuständen und Fähigkeiten aufeinander, die als konflikthaft empfunden werden können. Auch dies ist Teil der Übung.

IV

1. Wenn Kommunikation gelehrt wird (z. B. im Deutschunterricht), liegt der Schwerpunkt mehrheitlich auf der richtigen Art der Mitteilung: Was muss ich sagen, wie muss ich mich am besten ausdrücken, damit die Kommunikation gelingt? Übersehen wird dabei oft, dass dem Hören neben dem Sprechen eine gleichwertige Rolle zukommt. Kommunikation gelingt aber nur im aufeinander abgestimmten *Miteinander* von Sprechen und Hören.

Übertragen auf das Aikido lässt sich fragen: Gelingt die Kommunikation schon, wenn der Nage die Form beherrscht und diese dem Uke „mitteilt“, oder muss der Nage nicht vielmehr zuerst ein „Hörender“ sein mit einer scharfen oder tiefen Wahrnehmung für das, was ihm der Uke körperlich entgegenbringt? Wird Aikido schon durch gute Technik zu „gutem Aikido“ oder nicht erst dann, wenn die Form passgenau auf das antwortet, was vorher beim Uke „gehört“ wurde?

2. Im Juni 2014 war zu lesen, eine Computersoftware habe erstmals den „Turing-Test“ bestanden. Dieser wurde von dem englischen Mathematiker und Informatiker Alan Turing entworfen und stellt einen Maßstab für den Grad künstliche Intelligenz dar. Wenn ein Mensch per Tastatur und Bildschirm unwissentlich mit einem Computer kommuniziert, sein Gegenüber aber für einen Menschen hält, gilt der Test als bestanden. Solange Computer schablonenhaft und nach starren Sprachmustern kommunizieren, ist die Unterscheidung leicht. Je differenzierter und stimmiger sie auf den kommunizierenden Menschen eingehen können, desto mehr steigt ihre Chance, den Turing-Test zu bestehen.

Kommuniziere ich auf der Matte mit meinen Partnern in Schablonen oder in lebendigem gegenseitigem Austausch?

Bin ich mir sicher, dass ich im Aikido den Turing-Test bestehen würde?

Die Inspirationen entstammen den vier Unterrichtseinheiten von Josef Jürgens (Aikido Dojo Alpen), Sonja Sauer (Aikido im Hof, Duisburg), Heifaa Salhab (Aikido Zentrum Wuppertal/Essen e.V.) und Georg Schrott (Aikidojo Bochum e. V.). Dank an die Gastgeber, Heidrun Hoffmann und Josef Jürgens, Aikido Dojo Alpen!