

[...] Ich erlebe das in meinen beiden Berufen als Psychotherapeut und Aikido-Trainer ständig, wenn junge Menschen mir auf einem dieser Gebiete aufgrund ihres Interesses begegnen – entweder in der Psychologie oder im Aikido –, dann erlebe ich sie meist mit ganz viel Fantasie und Enthusiasmus. Wenn sie diesen Beruf oder diese Kunst dann erlernt haben, sind sie meist auch charakterstark oder können als Psychotherapeut mit Problemen supergut umgehen. Trotzdem ist zum Beispiel die Scheidungsrate bei Psychotherapeuten mindestens genau so hoch, um nicht exorbitant zu sagen, wie in allen anderen Berufssparten.

Rainer Dirnberger



! Das Interview hier in Wien hat sich recht zufällig ergeben. Bei mir wegen meines Aufenthalts in Ungarn, im unweit entfernten Sopron und bei dir wegen deines Besuches, das dich hier in Wien zu Wolfgang Fürst geführt hat. Er meinte, dass das mal ein Anlass wäre, zumal du, Rainer Dirnberger, an einem weiteren Buch über Aikido schreibst und eins bereits erschienen ist.

R. D.: Dieses Buch, das hier vor uns liegt, ist im vergangenen Jahr veröffentlicht worden. Das, von dem Wolfgang sprach, ist noch in Arbeit und ich hoffe, dass es Mitte 2014 erscheinen kann. Es beinhaltet eine Verknüpfung, genauer eine Synthese, von Aikido und Psychotherapie – mit dem Titel „Selbsterkenntnis durch Leiberfahrung“. Synthese, weil Erfahrungen aus östlicher Kampfkunst – Aikido – und westlicher Psychotherapie – der Transactions-Analyse – dort zusammenkommen, wobei es um die Gewinnung von Selbsterfahrung aus psychotherapeutischen Methoden geht. Ich beschäftige mich schon länger damit und als Weg habe ich mir gewählt, die Weisheit des Ostens mit der Weisheit des Westens zu verbinden.

Dabei meine ich mit „der Weisheit des Ostens“ ihren Umgang mit körperlichen Auseinandersetzungen, ihr Erleben der körperlichen Energie und wie sie mit dieser Energie in Konflikten

konstruktiv umgehen können. Das verbinde ich dann mit dem Wissen um psychotherapeutische Effekte wie Beziehungsgestaltung, Kommunikation und wohlwollender Begleitung in schwierigen Situationen.

Das ist etwas, das mich aufgrund meiner beruflichen Erfahrung schon lange im Aikido beschäftigt, wegen der psychologischen Aspekte. Dies wird man zukünftig in meinem Buch lesen können.

! Wieso ausgerechnet dieses Thema? Es ist doch recht weit von dem Thema des ersten Buches entfernt. Hat das etwas mit deinen Erfahrungen zu tun?

R. D.: Ja, es ist entfernt, aber nicht völlig. Es gibt einen gemeinsamen Aspekt, der sich sowohl in der Spiritualität als auch in gewissen Aspekten von Aikido für mich finden lässt. Beides sind Elemente, die sich jenseits des alltäglichen Lebens befinden und das Potenzial haben, konstruktiv der Persönlichkeitsentwicklung beizutragen, dem persönlichen Wachstum zuträglich zu sein und vielleicht sogar heilsam zu wirken – darin liegt die Gemeinsamkeit. Im neuen Buch liegt der Schwerpunkt allerdings auf den Übungen, die man nutzen kann, um an seinem Selbsterfahrungs-Setting zu arbeiten und persönliche Erfahrung für persönliches Wachstum einzusetzen.

Wobei ich die Erfahrung gemacht habe, dass alle Menschen, die ich im Aikido über die Jahre kennengelernt habe – ungeachtet dessen, ob sie auf Graduierung wert legten oder nicht – an den Mythos glaubten, dass allein das Trainieren des Aikidos reiche, um eine positive Charakterveränderung bzw. eine positive Persönlichkeitsentwicklung durchzumachen. Mittlerweile halte ich das wirklich für einen Mythos. Ich halte es allerdings nichts für einen Mythos, dass Aikido das Potenzial – ja sogar ein sehr großes Potenzial – birgt, die Veränderungen wirklich voranzutreiben und dass man es dadurch auch erreichen kann – was allerdings sehr vom Verständnis des Trainers abhängt – aber auch vom Setting.

Was für mich das Aikido so einzigartig macht – auch im Vergleich zu anderen Kampfkünsten – ist der Wandel, der schon auf den Begründer Osensei zurück geht, dass ... Nein, ich möchte es anders ausdrücken: „Einer der wunderbaren Aspekte im Aikido ist, dass es um Kunst folglich um Kampfkunst geht – und dass es ein ganz simples physikalisches Grundsystem auf den Kopf stellt: ‚der Stärkere gewinnt‘ – aber im Aikido nicht unbedingt.“

Es ist ganz klar, dass ich gegen eine zarte Frau mit meinen knapp ein Meter und achtzig Länge und meinen 90 Kilogramm – als das Natürlichste auf der Welt – mit meiner physikalischen





Masse gewinne oder wie man das auch immer ausdrücken mag. Aikido ist, meines Wissens, die einzige Kunst auf dieser Welt, die das auf den Kopf stellt. Das liegt daran, dass die Techniken auch so ausgeführt werden können, dass dieses Grundsystem umgekehrt werden kann. Das eben eine 50-kg-Frau mich Lackel durch die Luft wirft. Leider wird oft übersehen, dass diese Kunst nicht nur eine Kunst dieser Frau ist, sondern eine Kunst von uns beiden, also von Uke und Tori.

[...]

Da wird, wie wir das vorher besprochen, eine Tür zu Erfahrungen geöffnet, die man im Alltag nicht erleben kann. Das kann etwas Wunderbares sein, wenn man diese Erfahrungen in einem vernünftigen Rahmen mit einem Trainer macht, der ein Verständnis für diese Aspekte hat. Dann kann Aikido seine positive Wirkung entfalten.

Ich hoffe, man versteht mich – Du bemerkst sicherlich an meiner Aufregung, dass mir das sehr am Herzen liegt.

‡ *Ja, ja. Ich musste schon zu Beginn deiner längeren Ausführung innerlich grinsen, denn eine meiner Lieblingsfragen betrifft genau diesen Mythos*

der persönlichen Veränderung, was ja immer bejaht wird. Ich nahm vor einiger Zeit an einer größeren Diskussion teil. Dort kam es zu der zumindest im ersten Augenblick schockierenden Aussage: „Der kleine Wurm, der da gerade geboren wurde, ist ein Guter oder eine Ratte!“

R. D.: Ja, diese Frage hat mich auch sehr beschäftigt – ich griff sie in meinem ersten Buch auf, „was ist der Mensch von seinem Wesen her? Ist er gut oder böse?“. Diese Frage ist aber falsch gestellt, denn der Mensch ist erst einmal einfach Mensch – er ist weder gut noch böse. Das macht es aber auch sehr spannend, denn wir haben das Potenzial zu beidem. Mir ist noch nie jemand begegnet, der nicht auch diese seelischen Abgründe in sich hätte. Das jemand durch und durch gut ist, ist auch ein Märchen. „Jeder ist

seines Glückes Schmied“ gehört auch in die Kategorie der Mythen. Es liegt eben nicht nur an uns, dafür sind wir in unserem sozialen Umfeld viel zu sehr mit unseren Mitmenschen, mit der Natur, mit der Umwelt und noch vielem mehr verbunden. Aber wir haben das Potenzial dazu, etwas Edles aus uns zu machen. Dies ist etwas, wo man wieder die Brücke zum Aikido schlagen kann – „natürlich kann ich

Aikido mit Kraft ausüben“. Wer am fittesten ist, wird die meisten Ikkyos durchreißen und auch irgendwie machen können, aber eben „irgendwie“. Wenn jemand – und das ist nicht abwertend gemeint – seine Erfüllung darin findet, dann soll er das machen. Wenn er Ukes findet, die das aushalten – wunderbar. Ich habe allerdings ein anderes Verständnis von Aikido. Die Frage ist und bleibt: Was möchte ich mit meinem Aikido bezwecken? – Ist es ein „egal, wer mir gegenübersteht, den mache ich mit allen Mitteln nieder“? ... Man kann so Aikido machen. Für mein Verständnis ist das Vergewaltigung par excellence, denn Aikido hat so viele schöne, filigrane Möglichkeiten, die unterstreichen, dass es nicht auf Kompensation durch Kraft angewiesen ist, sondern eben mit einer inneren Arbeit aufwarten kann. Effektiv durch Widerstandslosigkeit, durch Entspannung ... Schnelligkeit wie im Karate ist nicht notwendig. Eben wirklich eine andere Tür, eine andere Dimension, die sich einem da eröffnet – wenn man sie finden will.

‡ *Man darf aber nicht vergessen, dass man sich schon als Anfänger „eine gewisse“ Fitness antrainieren muss, denn ganz ohne geht es nicht, oder es verkommt es zu dem, was man leider auch oft findet, was „Tanz mit dem schwarzen Rock“ genannt wird.*

R. D.: Ja, Reaktionsvermögen und eine gewisse körperliche Fitness soll-

*Eben wirklich ...
eine andere
Dimension, die
sich einem da
eröffnet –
wenn man sie
finden will.*

Fortsetzung auf S. 23 ➔

*Spricht man die **Menschen** auf die **Atmung** an, reagieren sie wie Fische, die aus dem Wasser kommen, oft sogar total **panisch**.*

➔ *Fortsetzung von Seite 20*

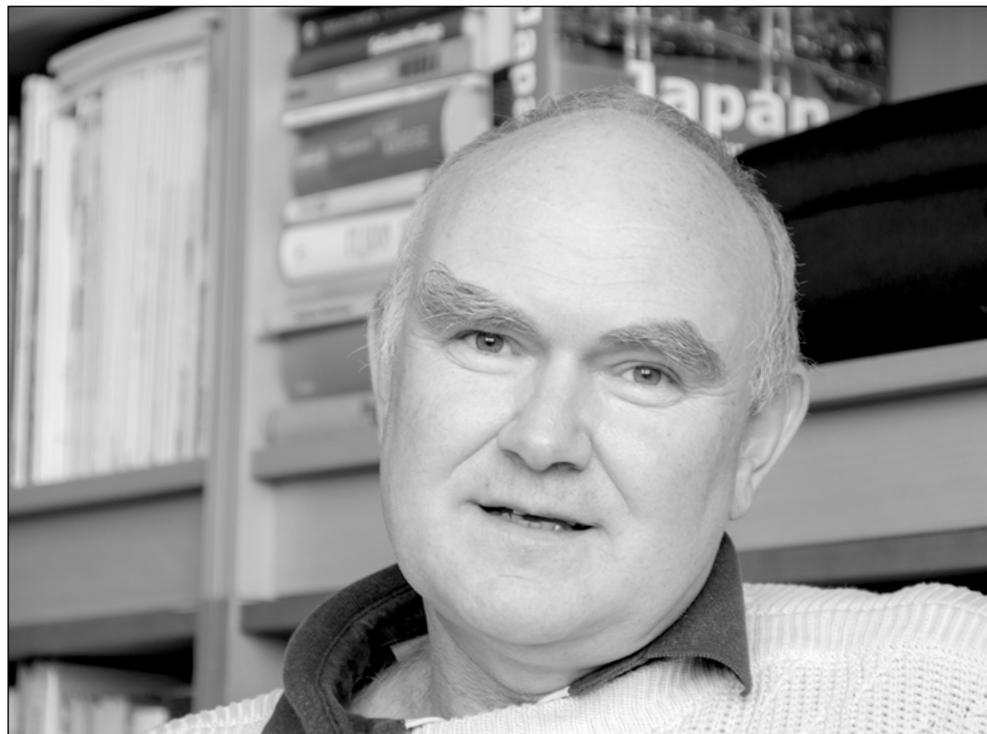
te man mitbringen, sonst bekommt man das mit den Gelenken gar nicht hin bei den Techniken. Was man aber unbedingt üben muss, ist das physische Verständnis des Kontaktes, um Energiefluss und Bewegungsfluss überhaupt verstehen zu können. Dieses fällt Anfängern oft sehr schwer, es wirkt künstlich wie sie sich bewegen. Außerdem stellen sie Fragen wie: „Warum muss ich hier halten, wenn ich doch loslassen kann ...“

!... er sucht auch gleichzeitig noch die Erklärung. Aber spätestens wenn ihn ein Atemi auf der Nase erwischt, hat er eine Erklärung.

R. D.: ... ja, und er braucht förmlich diese Erklärung, wobei diese aber in der Bewegung liegt, die er aber noch nicht beherrscht.

Für Anfänger ist Aikido eine große Herausforderung. Neben der physischen Nähe bei den Angriffen, was man als Lehrer doch eher weniger beachtet, weil man es durch das tägliche Training schlicht vergessen kann. Aber als Anfänger zu verstehen, dass aus zwei Bewegungen eine werden soll, ist nicht sehr leicht. Wenn man sich überlegt, was das wirklich heißt, wie nahe man den anderen kommt – an wie vielen Stellen man sich, zum Beispiel bei einem Irimi-nage, berührt, um zwei Bewegungen zu einer zu verschmelzen.

Wie viele Menschen gibt es, denen ich im täglichen Leben erlaube, mir so nahe zu kommen?



(C) 2013 Horst Schwickerath – Rainer Dirnberger – während des Interviews, in der Wohnung von Elka & Wolfgang Fürst, Wien.

! *Als Uke oder als Tori?*

R. D.: Für beide gibt es einen Moment in der Bewegung, wo sich Uke und Tori auflösen – er ist kurz, aber es gibt diesen Moment. Und dieser Moment muss sich wieder auflösen, was ein starkes psychologisches Moment bedeutet – eine Beziehung gehen lassen, sich trennen zu können. Da öffnet sich ein Meer psychologischer Fragen.

! *Leider werden solche Aspekte ausgeklammert...*

R. D.: Ein Trainer muss das Wissen ha-

ben. Er sollte auf diesem Gebiet auch fit sein ...

!... *aber daran hapert es. Nicht wenige Trainer beherrschen ja oft noch nicht einmal die Basis des Aikido. Das Zulassen der Nähe ist, so wie ich es erlebt habe, eher für Frauen problematisch.*

R. D.: Das habe ich auch erlebt. Bei Frauen ist das wirklich öfter zu beobachten, da wird klar geäußert: „Mir ist die Nähe zu viel.“ Wenn ein Mann mit Kraft die Technik macht – er ist ja in der Regel stärker als die Frau –, dann haben wir wieder dieses Muskelprob-

Möchten Sie gerne mehr lesen – wir veräußern das AJ:
https://www.aikidojournal.eu/Deutsche_Ausgabe/2014/

Fortsetzung auf S. 27

