

Aikido mit Drogenabhängigen

(Referat auf der Tagung "Der Weg ist das Ziel"
in Berlingen, Schweiz vom 17.9.-19.9.1993)

Susanna Roth, N`Teufen

Hinweis zum Copyright: Alle Rechte für diesen Text liegen bei der DGIB und der Autorin. Nachdruck und sonstige Veröffentlichung – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung der Autorin / der DGIB (www.iblt.de)

Aikido wurde vom Japaner O Sensei Morihei Ueshiba (1883-1969) aus den Budokriegskünsten heraus entwickelt. Ein Erleuchtungserlebnis ließ ihn eine tiefgreifende Wende vollziehen. Es bedeutete für ihn die Abkehr vom Gedanken an Kampf, Überlegenheit und Sieg. Jeder Sieg hinterläßt Besiegte, Gedemütigte und dies ist der Keim zum nächsten Krieg. Dieses Phänomen können wir in Politik und Geschichte, aber auch im Privatleben zur Genüge beobachten. Sensei Ueshiba begriff, daß es darum ging, über diese zerstörerischen Muster hinauszuwachsen. Seine Lehre ist nach wie vor hochaktuell.

Ich zitiere dazu Ueshiba (Protin 1984:79): "Das wahre Budo heißt, den Geist des Kosmos in sich aufnehmen, in der Welt Frieden zu halten und alles, was lebt in der Natur, nach ihrem Vorbild erzeugen, schützen und achten. Ich begriff, daß die Übung des Budo darin besteht, Gottes Liebe zu empfangen, die alle Geschöpfe erzeugt, schützt und achtet, sie sich zu eigen zu machen und sie mit Herz und Hand zu gebrauchen.

Aikido ist aus den drei Wörtern AI-Ki-Do zusammengesetzt. Ai bedeutet Vereinigen, Harmonie oder auch Liebe, Ki ist die kosmische Kraft, Do der Weg. Aikido ist also der Weg, seinen Geist mit dem der andern und mit dem Universum in Einklang zu bringen. Es ist der Weg des Friedens und der Verwirklichung der Liebe.

In meinem Lehrer Willi Frischknecht aus Schönengrund habe ich einen Menschen gefunden, der diesen Weg sehr konsequent geht. Techniken sind ihm unwichtig. Bei ihm gibt es keine Prüfungen, auch keine Dan werden verteilt, dafür ist die Atmosphäre in seinem Dojo von Wohlwollen und Heiterkeit geprägt.

Der Tagungstitel verweist auf die fernöstlichen Kampfkünste. Zwar kann man Aikido im Kampf und als Selbstverteidigung anwenden. Aikido hat aber sehr viel mehr zu bieten. Ich würde es als die Kunst der liebevollen Begegnungen oder die Kunst des Bezogenseins nennen: Bezogensein zu sich selbst, zu Himmel-Erde, zur Mitwelt und zum Kosmos. Wir üben immer mit einem Partner, einer Partnerin. Das Gegenüber kann für irgend etwas stehen, mit dem wir im Leben in Berührung kommen: einen Menschen, das Wetter, eine Maschine etc.

Ich ziehe es oft vor, statt von einem Angriff von einem Impuls zu sprechen, der mir gegeben wird, einer Herausforderung, die an mich herantritt. Aikido wird üblicherweise als Selbstverteidigungskunst bezeichnet. Im Aikido lernen wird aber nicht nur, wie mit Herausforderungen (Angriffen) umgehen, sondern auch, wie wir andern Impulse geben können, daß diese gerne angenommen werden.

Aikido gibt ein Modell für ganzheitliche Menschenbildung, in der sowohl die körperliche, geistige, soziale und spirituelle Dimension gefördert wird. Aikido kann uns jederzeit ein Spiegelbild geben, wie wir momentan in der Welt stehen.

Zum Rahmen meiner Arbeit mit Drogenabhängigen

Ich arbeite in einer therapeutischen Wohngemeinschaft mit nur männlichen Bewohnern zwischen 18-28 Jahren. Nach dem Entzug verbringen sie dort in einem Stufenmodell 1 - 1,5 Jahre. Zum Programm gehören u.a. allmorgendliches Joggen und Yoga und am späten Nachmittag 1,5 Std. Körperarbeit: Rhythmusarbeit nach Flatischler, Turnen, Integrative Bewegungstherapie und Aikido. Die letzten beiden Angebote leite ich. Ich gehöre zu den externen Therapeutinnen. Wir tauschen ca. ein Mal pro Monat aus. Wie dieser Austausch idealerweise aussehen sollte ist für mich noch eine offene Frage.

Was ist speziell in der Arbeit mit Drogenabhängigen und wie gehen wir damit im Aikido um?

Die Arbeit mit Drogenabhängigen ist für mich sehr lustvoll. Allen Beteiligten, inklusiv mir, geht es praktisch immer besser nach der gemeinsamen Arbeit. Wir sind frischer, ausgeglichener und besser gelaunt. Die Drogenabhängigen unserer therapeutischen Gemeinschaft haben etwas Unbekümmertes, wenig Voreingenommenes, sind bereit, sich ohne lange Erklärungen auf Experimente einzulassen und stehen unter wenig Leistungsdruck. Es ist sehr schön mitzubekommen, wie schnell sie sich verändern, wenn sie einmal von der Nadel weg sind.

Schwierigkeiten von Drogenabhängigen

Verallgemeinerungen haben immer etwas Gefährliches. Folgende Aussagen möchte ich deshalb nur als Tendenzen verstanden wissen, die ich in diesem speziellen Rahmen beobachtet habe:

- Drogenabhängige haben ihren Körper sehr lieblos behandelt und auch z.T. massiv geschädigt. Er ist wie eine Ware, mit dem sich sich wenig identifizieren. Im Aikido wenden wir uns unserem eigenen Körper zu und nehmen immer feinere Regungen wahr. Dies ist heilsam und läßt Eigenliebe und Selbstvertrauen wachsen.
- Vor allem zu Beginn der Therapie ist es sehr schwierig für sie, da zu sein. Sie driften oft in Träumereien weg. Aikido ist eine Partnerdisziplin, innere Abwesenheit hat unangenehme Konsequenzen, z.B. kann man einen Schlag erwischen.
- - Da sein hat auch viel zu tun mit einem guten Stand zu haben, geerdet zu sein. Im Aikido haben wir die Möglichkeit, dies zu überprüfen, indem wir versuchen, uns gegenseitig aus dem Lot zu bringen.
- - Viele Drogenabhängige sind Künstler im Spüren, was andere von ihnen wollen. Sie können sich nach Bedarf sehr gut Erwartungen anpassen. Wir üben im Aikido dauernd,

zentriert aus dem Hara heraus zu handeln, ohne das Gegenüber aus dem Auge zu verlieren. Es ist deutlich überprüfbar, daß das Gegenüber sehr viel Macht erhält, wenn unsere Wahrnehmung nur bei ihm ist. Schnell kommen wir dabei in die Opferrolle.

- Die meisten haben Mühe, Raum einzunehmen und damit auch Grenzen bekannt zu geben. Damit hängt auch die Distanzregulierung zusammen. Fast alle kommen sich viel zu nahe, verlieren den Überblick und damit auch das Wissen, wer sie sind und was die andern sind. Dies ist im Aikido körperlich sicht- und fühlbar. Im Aikido lassen wir die Energie nicht nur durch unsern Körper fließen, sondern füllen auch den Raum um uns herum mit Energie. Wir zeigen z.B. durch Schläge an, wenn das Gegenüber Grenzüberschreitungen macht. Häufig kommt dann das Argument, daß sie ihren Partner sehr gut mögen und daß die Distanzlosigkeit doch ein Ausdruck von Liebe sei. Ich zeige ihnen dann, daß in der angemessenen Distanz große Innigkeit und Nähe möglich ist, ohne sich dabei zu verlieren.
- Ein weiteres wichtiges Thema ist der Umgang mit Spannung. Mir ist aufgefallen, daß es unter Drogenabhängigen zwei Tendenzen gibt. Die einen sind angespannt und hart und die andern unterspannt. Im Aikido suchen wir die optimale Spannung. Die Harten erfahren, daß Härte brüchig macht, daß sie hingegen sehr stark sein können, wenn sie weich und nachgiebig sind, aber aus der Mitte heraus handeln. Die Weichen erfahren, daß ihre Zartheit gefragt ist, daß sie aber sehr schutzlos und manipulierbar sind, wenn sie sich nicht eine stabile Mitte aufbauen.
- Spannungen auszuhalten ist für Drogenabhängige etwas Schwieriges. Spannungen waren oft der Grund, zur Droge zu greifen. Ich lade sie im Aikido ein, lange Spannung aufzubauen und auszuhalten bevor es in der Begegnung zur konstruktiven Entladung kommt. Vor allem Anfänger sind dann dauernd am Kichern und unterbrechen damit den Spannungsbogen. Je fortgeschrittener, desto mehr Freude haben sie am Aushalten der Spannung
- Die Schwierigkeit, Differenzen auszuhalten und auszuhandeln macht viele konfliktscheu. Obwohl sie vom Team angehalten werden, Konflikte auszutragen, läppert sich bis zum Abend einiges an Angestautem zusammen. Viele kommen mit Kopfschmerzen ins Aikido. Meist verschwinden sie rasch, wenn wir zünftig Energie hinausgeben.
- Mit den vorher erwähnten Themen hängt auch das wenige entwickelte Durchhaltevermögen zusammen. Zum einen lasse ich sie mit einer Aikidoübung nochmals deutlich wahrnehmen, wie es sich anfühlt, wenn man immer wieder etwas beginnt und nicht zu Ende führt. Zum anderen lasse ich mir ganz genau vorzeigen, wie und mit welcher Geisteshaltung sie eine Arbeit ausführen. Meist kann mit einem kleineren Energieaufwand eine bessere Leistung und damit auch ein besseres Durchhaltevermögen erzielt werden.
- Drogenabhängige haben im Verlauf ihres Lebens viel Kreativität entwickelt andere zu manipulieren. Im Aikido erfahren sie am eigenen Leibe, wie unangenehm es ist, vom Gegenüber manipuliert zu werden. Sie können andererseits erfahren, daß sich das Gegenüber automatisch und absichtslos verändert, wenn sie sich verändern.

- Viele Drogenabhängige sind ausgehungert, haben das Gefühl daß sie nie genug erhalten. Oft realisieren sie im Aikido, daß sie wie ein Fass ohne Boden sind, weil sie kaum etwas annehmen, in ihr Zentrum hereinlassen können. Aikido zeigt, wie wir annehmen und Überforderndes oder Unangenehmes weiterleiten können.
- Negative Leitsätze begleiten viele Drogenabhängige im Stil von : "Das schaff ich nie." Aikido bietet die Gelegenheit, das Zusammenspiel von Körper und Geist zu erforschen. Konkret kann das so aussehen: Zwei versuchen sich an die gegenüberliegende Wand zu stoßen. Bei einem Versuch mit einer negativen Selbstaussage z.B. "Ich bin viel zu schwach für den Riesen gegenüber." Beim zweiten Versuch sagen sie sich einen stärkenden Satz, z.B. "Das ist für mich ein Kinderspiel." Es ist verblüffend, wie beim zweiten Mal auch viel mehr Körperkraft da ist
- Ein sehr wichtiges Thema von Drogenabhängigen sind ihre Sehnsüchte: Sehnsüchte nach Geborgenheit, Liebe, Auflösung, die Sehnsucht auch, über das Alltägliche hinauszuwachsen. Viele Therapieangebote für Drogenabhängige konzentrieren sich auf strukturierende Arbeit, was sicher wichtig ist. Vernachlässigt wird aber meines Erachtens häufig, auf diese Sehnsüchte einzugehen. Im Aikido suchen wir mit dem Gegenüber einzuzuwachen, unser Ki aus dem Unendlichen aufzunehmen, und ins Unendliche zu schicken, an der Körpergrenze von uns und unserem Gegenüber nicht halt zu machen. Ein Mann, der bei einer Übung gut geerdet war, hat einmal gesagt: "Das ist ja wie ein Trip, nur realer und wärmer".Bei solchen Begegnungen folgt bei der Trennung vom Gegenüber nicht der Absturz. Der Weg aus der eigenen Mitte kann weiterverfolgt werden.
- Aikidoübungen können den Unterschied zwischen gefährlicher Abhängigkeit und intensiver Bezogenheit erfahrbar machen.
- Aus lauter Sorge, ja nicht mehr abhängig zu sein, sich aufzugeben und sich zu verlieren, sind viele Gruppenteilnehmer rigid und unnachgiebig. Aikido kann den Unterschied zwischen Nachgeben und Selbstaufgabe deutlich machen. Es ist erfahrbar, daß nachgeben und dabei die eigene Mitte behalten oder wegrollen, nichts mit Versagen und Schwäche zu tun hat, sondern mit einer Flexibilität, die letztlich Stabilität verleiht. Mit dieser Schwierigkeit sind Drogenabhängige nicht allein. Es ist ein verbreitetes Muster in unserer Gesellschaft.

Wie sieht eine Aikidoeinheit aus?

Ich beginn jede Stunde mit der selben Frage:

Was konntet ihr vom Aikido in den Alltag übertragen?

Anfänger wissen häufig gar nicht zu erzählen, später folgen Beispiele, die den funktionalen Bereich betreffen, dann aber auch Übertragungen in den sozialen und geistigen Bereich.

Beispiele:

- Wir mußten schwere Balken verstellen. Ich bekam Rückenschmerzen und wurde müde. Dann versuchte ich mit einem geraden Rücken zu heben, und bei den größten Anstrengungen einen Schrei hinauszugeben, wie wir das im Aikido machen. Es ging tatsächlich viel besser.

- Ich war an einem Leichtathletikturnier. Vor mir sprangen alle mühelos über eine Hochsprunglatte. Ich dachte: "Das schaff ich nie" und tatsächlich warf ich die Latte auch um. Mir kamen dann Aikidobeispiele in den Sinn, wie ich mir mit negativen Aussagen Kraft nehme. Vor dem nächsten Sprung sagte ich mir: "Das ist kein Problem für mich." So hatte ich Erfolg.
- Ich ging allein in die Disco. Bei all den fremden Menschen wollte ich mich am liebsten verkriechen. Dann kam mir das Aikido in den Sinn. Ich erdete mich gut, versuchte in meinem Hara zu landen und begann mich von dort auszudehnen, bis ich das Gefühl hatte, genug Raum für mich zu haben. Mit geschlossenen Augen tanzte ich dann, bis ich mich genug sicher fühlte. Danach ging es auch mit offenen Augen. Ich hatte schlußendlich einen sehr schönen Abend mit guten Begegnungen.
- Ich ging mit einem befreundeten Paar Abendessen. Diese verbreiteten eine konflikthafte Stimmung. Mir ging es dabei immer schlechter, bis mir in den Sinn kam, auf die Seite in etwas mehr Distanz zu rücken, statt ihnen frontal gegenüber zu sitzen. Jetzt spürte ich deutlich, daß sie ein Problem miteinander hatten, das mit mir nichts zu tun hatte. Dies lies mich ruhiger werden.

Natürlich gibt es immer wieder Beispiele, in denen sie Aikido vergeblich anzuwenden versuchen.

Als zweites stelle ich die Frage:

Was sind eure momentanen Schwierigkeiten, und was sind eure Wünsche and heutige Aikido?

Aus den Wünschen versuche ich dann eine Synthese zu machen.

- Jedesmal wird gewünscht, Energie aus der Mitte mit Schreien hinauszulassen, weil sich Müdigkeit und Frust damit in kurzer Zeit verwandeln. Gestockte Energie kommt ins Fließen.
- Häufig wird eine Massage gewünscht, weil irgend ein Körperteil schmerzt. Auch dort achte ich darauf, daß die Aikidoprinzipien eingehalten werden, daß z.B. auf die Art acht gegeben wird, die die Gebenden nicht auslaugt, sondern auch erneuert. - Oft wird auch eine Frage in Bezug auf körperliche Arbeiten gestellt. Wie bereits früher gesagt, folgt dann eine genaue Bewegungs- und Geisteshaltungsanalyse
- Der Umgang mit Überforderung, z.B. im Küchendienst ist ein weiteres häufiges Thema. Um die Situation zu verdeutlichen, schlage ich folgende Übung vor: Alle Gruppenmitglieder attackieren den Betreffenden mit einer Anforderung und geben dabei auch einen körperlichen Impuls. Sofort haben wir einen Spiegel, wie sich diese Person im Alltag verhält. Gemeinsam suchen wir dann nach anderen Reaktionsmöglichkeiten.
- Viele wünschen Übungen, um mit Kritik besser umgehen zu können. Wird etwas an ihnen kritisiert, sind sie am Boden zerstört, wütend oder machen dicht. Auch dies versuchen wir körperlich-räumlich zu gestalten. Einige haben so entdeckt, daß sie sich nicht grundsätzlich in Frage stellen lassen, wenn sie sich neben die Person stellen, die sie kritisiert, statt ihr frontal ausgesetzt zu sein. Die Liste der Beispiele würde sich beliebig verlängern lassen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Manchmal lasse ich sie in Kleingruppen nach einzelnen Übungen austauschen. Sicher aber reden wir am Schluß über mögliche Transfermöglichkeiten.

Öfters frage ich mich: Ist das, was ich da praktiziere noch Aikido, denn von den von Sensei Ueshiba vorgegebenen Bewegungsabläufen bleibt wenig übrig. Ueshiba selbst hat aber immer wieder betont, daß Aikido in erster Linie eine Sache des Geistes und des Herzens ist und nicht der

Techniken. Und so hoffe ich, daß er ab und zu mit japanischer Freundlichkeit zusieht und sich über unserer Versuche freut.

Ich denke, daß es unsere Aufgabe ist, den Weg unserer Meister weiterzugehen, immer wieder Neuland zu betreten, aus den "Elfenbeintürmen" sprich Dojos hinauszutreten um die Budokünste in den Alltag zu integrieren. Mit unseren Berufen haben wir eine wunderbare Gelegenheit dazu.

Anschrift der Verfasserin:

Susanna Roth

Gopf,

CH-9052 N`Teufen