

KVCN 6072,  
Ausgabe STA, 4. Juni 03

# Kraft und Liebe

## Impressionen eines Aikidomeisterlehrgangs

Landkreis - „Wirkliche Kraft entsteht erst, wenn man seinen Gegner liebt.“ Was sich wie eine sympathische aber unrealistische Vorstellung weltfremder Idealisten anhört, konnte bei einem Lehrgang mit dem Aikidomeister und Körpertherapeuten Paul Linden aus Columbus (USA) buchstäblich handgreiflich gespürt werden.

Mehr als zwanzig Aikidopraktizierende der Aikidogruppe Biberkorn, aber auch aus München, Augsburg, Weilheim und Holzkirchen waren kürzlich in der Sporthalle der Grundschule Icking zusammengekommen, um diesem scheinbaren Paradox auf den Grund zu gehen. Schon die offene und freundliche Atmosphäre, die Linden Sensei schuf, ermöglichte es den teilweise aus unterschiedlichen Kampfkunst-Stil-Richtungen kommenden Teilnehmern, sich ohne Vorbehalte an die Erforschung der Zusammenhänge von Kraft und Liebe zu machen.

Als Ausgangspunkt hatte Linden Sensei eine Reihe von Übungen gewählt, die aus seiner Arbeit als somatischer Erzieher stammten. Mit ihnen konnten die Teilnehmer die Erfahrung machen, dass teilweise

kaum wahrnehmbare Veränderungen in Haltung und Ausrichtung ihres Körpers enorme Folgen für ihre Stabilität und Reaktionsfähigkeit hatten.

Richtig spannend wurde es, als die Auswirkungen von Gefühlen wie Ärger, Zorn oder Angst beziehungsweise Freundlichkeit, Annahme und Liebe bei der Reaktion auf einen Angriff untersucht wurden. Auch wenn den meisten Teilnehmern klar war, dass nur in einem entspannten Zustand Verteidigungstechniken wirklich kraftvoll ausgeführt werden können, war es für sie ein echtes Aha-Erlebnis fest-

zustellen, wie schon hochgezogene Augenbrauen oder ein angespannter Unterkiefer Reaktionsfähigkeit und Standfestigkeit schwächt.

Für Linden Sensei sind Gefühle nicht etwas Unkörperliches, was den Körper beeinflusst, sondern sie sind selbst körperlich. Angst, Ärger, Hass sind körperliche Zustände von Zusammenziehung, Verhärtung und Verdrehung. Ein zusammengezogener, verhärteter und verdrehter Körper ist nicht wirklich stark, weil nicht wirklich frei. Einen Angriff als „Energiegeschenk“ anzunehmen und den Angreifer ins Herz zu schließen führt zu einer völlig anderen Qualität und Effektivität von Verteidigungstechniken. Natürlich bedeutet dies einen langen Weg des Übens, aber „es ist das, was die Welt heute braucht - dringender denn je!“ meinte Linden Sensei.

Die erneute Einladung der Aikidogruppe Biberkorn und des Aikikan Augsburg e.V. zu einem Lehrgang in diesem Herbst nahm Paul Linden erfreut an. Weitere Informationen über die Aikidogruppe Biberkorn gibt es bei Helmuth Fischer, Tel. 0881/9275270, oder unter [www.aiki-zen.de/aikido.htm](http://www.aiki-zen.de/aikido.htm). kb

