

# AIKIDO UND MEDIATION

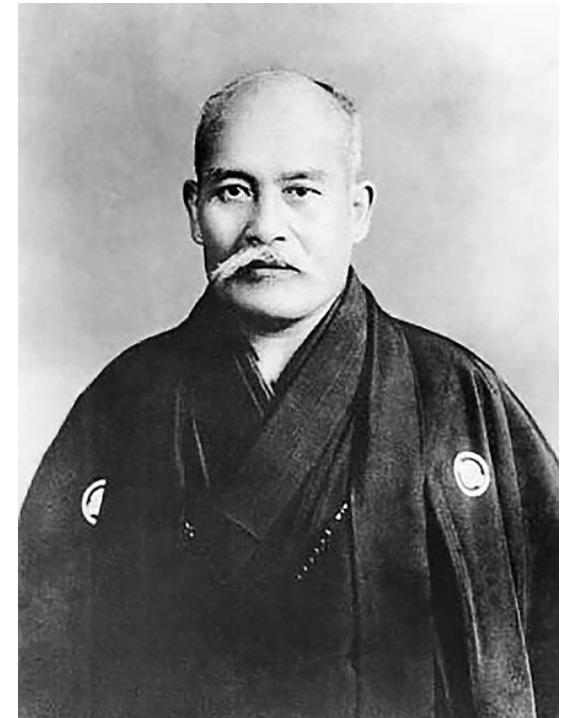
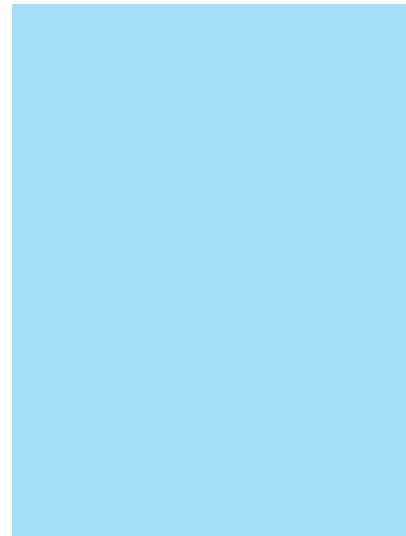
---

Konstruktive Konfliktlösung aus der Perspektive einer  
japanischen Kampfkunst

Konfliktmanagement-Kongress 2021 - Forum 3

# AIKIDO

- 合気道 Aikido
  - 合 übereinstimmen, (sich) anpassen, in Einklang bringen/steher
  - 気 Lebenskraft, Willenskraft, Geist, Atmung
  - 道 Weg, Art und Weise, (Kampf-)Kunst
- Zu Beginn des 20. Jhd. In Japan von Morihei Ueshiba (1883-1969) entwickelte Kampfkunst
- Basiert auf älteren Kampfkünsten, insbesondere Daito-Ryu Aiki-Jujutsu
- Betont defensiv: „friedliche“ Kampfkunst
- Fokus auf Wurf- und Haltetechniken
- Der Weg der Harmonie und der Sieg über sich selbst



# FRAGESTELLUNGEN

Welche Prinzipien gibt es im Aikido?

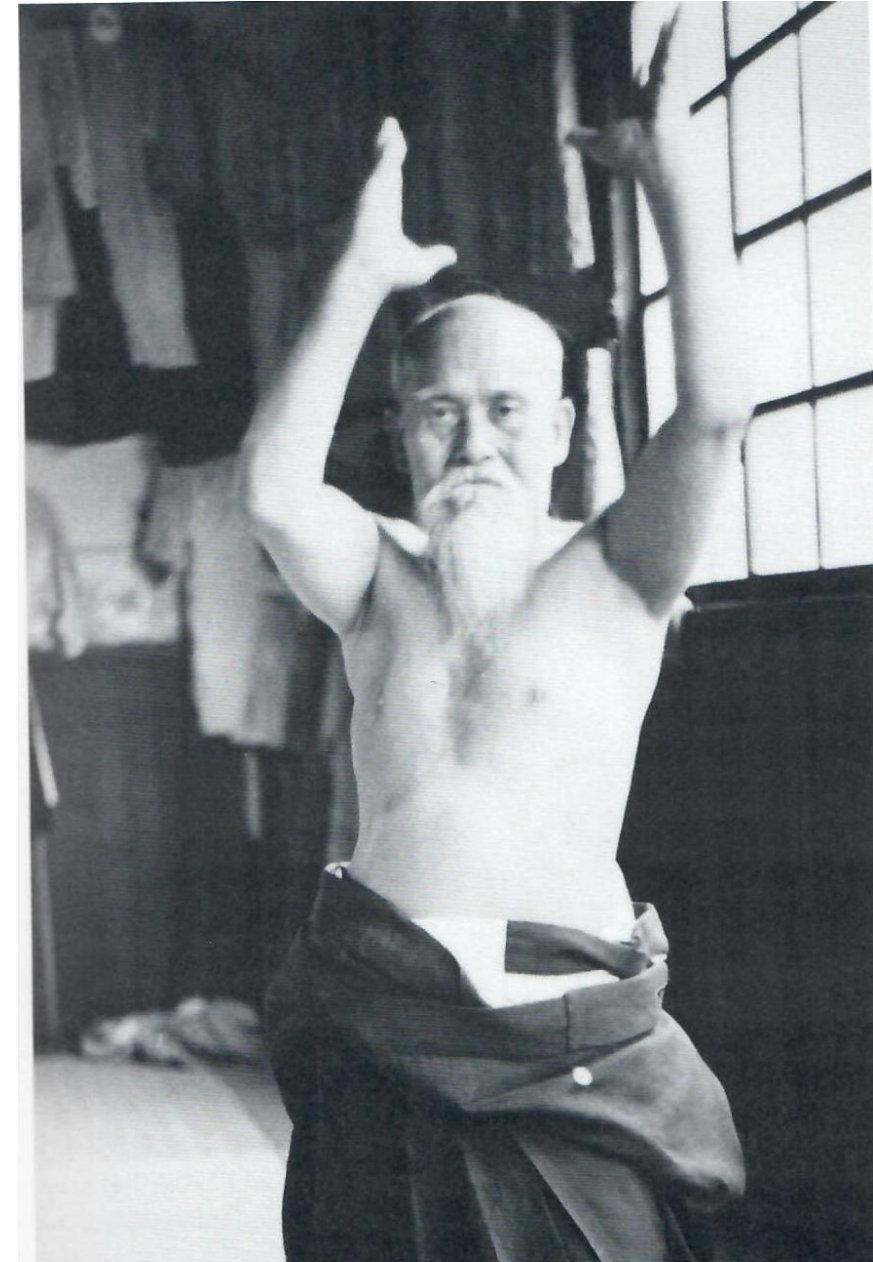
Was lernen wir daraus über die Verbindung zwischen Körper und Geist?

Wie helfen uns die Prinzipien bei der Konfliktbearbeitung?

# KI UND ATMUNG

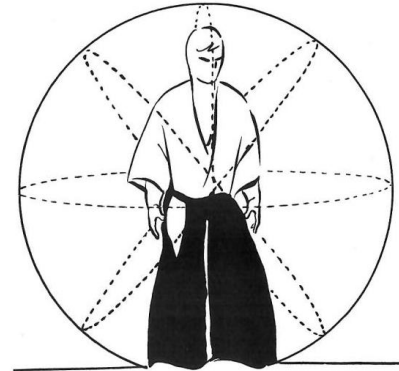
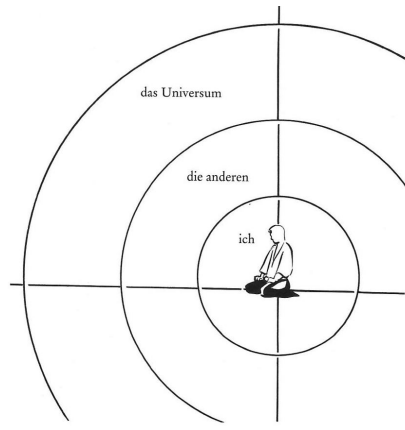
- Ki ist eine kosmische Kraft, die jedes Wesen mit Leben erfüllt
- Atmung ist Ausdruck und Verbindung zu unserem Ki
- Zentrales Element aller Aikido-Techniken
- Verbindung zwischen Körper und Geist
- Atmung vereint Gegensätze
- Bei jeder Interaktion wird Ki ausgetauscht – das Ki interagiert
- Ki existiert im Wechselspiel zwischen allen Lebewesen und ihrer Umgebung

Foto: Morihei Ueshiba in Ueshiba (2007): The secret teachings of Aikido



- Stabiler Stand
- Aufrechte Haltung
- Zugewandtheit
- Ma-ai, der richtige Abstand
- Zentrum und Zentrierung

Illustrationen: Ratti, Westbrook (2004): Aikido und die dynamische Sphäre



KÖRPERHALTUNG UND  
POSITIONIERUNG

# FLEXIBILITÄT

- Anpassen an die Situation und den Gegenüber
- Körperliche Flexibilität: Beweglichkeit, Dehnbarkeit, entspannte Muskeln
- Geistige Flexibilität: Unvoreingenommenheit, frei von Ambitionen und Vorurteilen
- Lösung entsteht spontan aus der Interaktion
- Wechsel zwischen Angreifer- und Verteidigerrolle fördert Perspektivwechsel
- Reagieren, ohne Widerstand zu leisten



# INNERE HALTUNG UND INTENTION

- Empathie, Harmonie und Wohlwollen
- Sieg über sich selbst
- Innere und äußere Widersprüche in Einklang bringen
- Präsenz im Hier und Jetzt, Konzentration auf den Moment
- Zanshin, der verweilende Geist
- Friedliche Lösung statt Sieg um jeden Preis
- Respekt und Achtung, Gesicht wahren lassen



000

林東坡書





# AIKIDO IN DER MEDIATION

- Körperlicher Zugang zu Konflikten verbessert unser Verständnis von Konflikten
- Körperliche Signale bewusst wahrnehmen: Atmung, Körperhaltung, Positionierung, Abstand
- Den eigenen Körper bewusst einsetzen: Atmung, Körperhaltung, Positionierung, Abstand
- Analogien zwischen verbalen und körperlichen Konflikten
- Atemübungen und Körperübungen zur Entspannung und Zentrierung
- Körper und Geist als Einheit wahrnehmen
- Bewegung und Training zur Stärkung von Körper und Geist
- Fokusverschiebung vom Denken zur Intuition
- Prinzipien und Handlungskonzepte können in körperlichen Übungen erlernt und ausprobiert werden

# VIELEN DANK FÜR EURE TEILNAHME!



Felicia Guarini  
Mediation, Coaching, Trainings  
Deutsch, Englisch, Italienisch, Spanisch  
+49 30 5527 6279  
guarini@daccordo.de  
<https://daccordo.de>



Christian von Baumbach  
Mediation, Beratung, Training  
Deutsch, Englisch, Japanisch  
+49 30 76583000  
christian@baumbachmediation.com  
<https://baumbachmediation.com>

# LITERATUR

- Auer-Frege (2010): Aikido als Einstieg zu einer Kultur der Gewaltfreiheit auf den Philippinen. In Auer-Frege (Hrsg.), Wege zur Gewaltfreiheit – Methoden der internationalen zivilen Konfliktbearbeitung
- Benett (2017): Bushido and the Art of Living – An Inquiry into Samurai Values
- Kriegel-Schmidt, Zwania-Röbler, Schmidt (2019): Neuer Umgang mit Vielfalt: Kulturelle Sehweisen für Mediatoren mit dem Perspektiven-Modell. In Kracht, Niedostadek, Sensburg (Hrsg.), Praxishandbuch Professionelle Mediation: Methoden, Tools, Marketing und Arbeitsfelder
- Palmer (2008): The intuitive body. Discovering the wisdom of conscious embodiment and aikido
- Musashi (1993): The book of five rings
- Ratti, Westbrook (1993): Secrets of the Samurai – A Survey of the Martial Arts of Feudal Japan. Fifth printing (First edition 1973)
- Ratti, Westbrook (2004): Aikido und die dynamische Sphäre
- Ringer (2019): Turn Enemies into Allies – The art of peace in the workplace
- Stenudd (2008): Aikido principles. Basic concepts of the peaceful martial arts.
- Stevens (1987): Abundant Peace – The Biography of Morihei Ueshiba, founder of Aikido
- Tsunemoto (1979): Hagakure. The book of the samurai
- Ueshiba (1984): The spirit of aikido
- Ueshiba (1997): Budo – Das Lehrbuch des Gründers des Aikido
- Ueshiba (2007): The secret teachings of Aikido