

Seminare zur Achtsamkeit und Motivationskraft menschlicher Begegnung

von Dr. Norbert Held

„Ein neuer Grad der Kultur würde augenblicklich das ganze System der menschlichen Bestrebungen einer Umwälzung unterwerfen.“ Emerson

Einleitung

Die Frage nach dem allgemeinem Befinden wird meist mit einem kurzen „Wie geht's? oder „Wie läuft's?“ gestellt. Und wenn die Dinge, die man zu erledigen hat, „rund laufen“ und leicht von der Hand gehen, wenn sie sich fast von allein zu lösen scheinen und keine Blockaden und Hemmnisse auftauchen, dann freuen wir uns und fühlen uns wohl.

Aber leider gibt es immer wieder Blockaden, Dinge die anders laufen als erwartet und Menschen die auf Prinzipien beharren und sich und anderen das Leben schwer machen. Leider gehören wir alle mehr oder wenige zu diesen Menschen, weil auch wir uns oft durch Erwartung und Beharren das Leben schwer machen und im Weg stehen. Diese Blockaden sind durch unsere Vorstellungen und Erwartungen bestimmt, entstehen aus dem Beharren unseres Ichs auf dessen Standpunkten sowie Vorstellungen und damit Erwartungen an die Welt und die Mitmenschen.¹ Zudem werden die Lebensverhältnisse immer komplexer, so dass gut geglaubte Veränderungen nicht selten langfristig viele Probleme generieren. Wir leben in einer komplexen Welt, die sich mit linear-kausalem Denken nicht erklären und selten planen lässt. Meist ist schon der 2. Termin eines Tagesablaufes durch Unvorhersehbares nicht mehr so durchführbar wie ursprünglich gedacht. Dabei gilt es, sich dynamisch anzupassen ohne dabei die Nerven und das Ziel vor Augen zu verlieren.

2008 wurde deutlich, dass ein ganzer Berufsstand von professionellen Bankern und Wirtschaftsprüfern der Illusion eigener Geschäfte erlegen ist. Sie sind ihrem Erfolgswang

¹ vgl. hierzu Nikolas Luhmann Idee, dass bei Menschen nicht Gedanken kommuniziert würden, sondern Erwartungen, siehe auch: Jürgen Habermas „Theorie des kommunikativen Handelns“ und Ernst Bloch „Das Prinzip Hoffnung“

und ihrer eigenen Abstraktion auf den Leim gegangen und haben bei teilweise Aussetzen jeder Kritikfähigkeit die Komplexität ihrer einfach scheinenden Handlungen unterschätzt. Menschliche Defizite zeigten sich zudem in zahlreichen Führungspositionen. Neben der Frage nach systemimmanenten Ursachen kam immer wieder und zurecht der Vorwurf mangelnden Feingefühls, Spürsinns und Taktgefühls auf und die Frage, wie es denn komme, dass eine Gesellschaft, wie die unsrige, solch entscheidende Führungspositionen mit zum Teil erschreckend unreifen Charakteren besetzt.

Depressionen und Burn-Outs haben in der Arbeitswelt in den letzten 2 Jahren dramatisch zugenommen und verursachen erhebliche Kosten in der Wirtschaft und bei den Krankenkassen. In der Schweiz 4,5 Milliarden Franken 2007. Sie werden begleitet von Frustration vieler Angestellten aufgrund undynamischen, alle Kreativität blockenden Führungsstilen von Vorgesetzten, die meist aus Ängstlichkeit auf kontraproduktive Kontrollmechanismen setzen.

Blockierende und verkrustete Vorstellungen aufzubrechen und in einen Fluss kontinuierlicher Weltorientierung und -erschließung zu bringen und damit zugleich in und durch Bewegung Lebenskraft und Geist zu stärken ist Ziel und Wirkung von Aikisophie.

Aikisophie ist als Wort eine Komposition aus Aikido und Philosophie. Es verbindet Bewegungen der modern-traditionellen japanischen Verteidigungskunst Aikido mit philosophischer Reflexion. Dabei geht es um ganzheitliche Selbsterfahrung. Das Gespür für sich und einen guten Energiefluss im Zusammenwirken mit anderen soll entwickelt werden. Es bewirkt Besinnung, bildet Takt- und Rhythmusgefühl, Spürsinn und Gelassenheit. Es entspannt und belebt und trainiert den gesamten sensomotorischen Bereich des Menschen.

Kurz Aikisophie berücksichtigt die ganzheitliche Motivation des Menschen (lat. movere: bewegen).

Die Aikido-Bewegung wandelt und erweitert unsere Wahrnehmung und derer Parameter. Philosophie wandelt und erweitert unserer Begriffe unser Verständnis von uns selbst, der Welt und damit der Mittel und Wege, unser Leben zu gestalten und Ziele zu entwickeln. Verständnis von sich und der Welt gibt Mut.

Aikisophie richtet sich an Personen, die sich täglich privat oder beruflich in komplexen Lebensstrukturen bewegen.

Ziel von Aikisophie ist Regeneration, Besinnung und Neuorientierung, - nicht als Therapie

im engeren medizinischen Sinne, sondern als heilsame Erholung, die jeder Mensch braucht.

Daher sind die Aikisophie Seminare auf Kontinuität angelegt. Spezielle Einführungsseminare bieten Firmen die Möglichkeit ihren Mitarbeitern Aikisophie näher bekannt zu machen.

Aikisophie - Grundlagen, Aspekte und Ausführung

Zur Erläuterung dessen, was Aikisophie meint, bietet die deutsche Sprache ein komplexes Wortfeld leiblich-geistiger Begriffe an. Wir sind gewohnt die Metapher als bildliches Sprechen im Sinne eines übertragenen Sprechens zu sehen. Umgekehrt aber ist die Sprache ursprünglich Bild und ursprünglich wurde in Bildern kommuniziert. Hier erinnere ich an den Tanz als mimetische Sprache, an die Höhlenmalerei, an die Bildlichkeit ägyptischer Hieroglyphen oder die chinesischer Schriftzeichen. Auch der Neurologe und Gehirnforscher Antonio R. Damasio weiß in seinem Buch „Notes on the Reality of the Self“ von der „Natürlichkeit wortlosen Geschichtenerzählens“ in unserem vorstellenden Gehirn zu berichten.² „Alles Urdenken geschieht in Bildern“, konstatiert der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer, „Alle Begriffe, alles Gedachte, sind ja nur Abstraktionen, mithin Theilvorstellungen aus jener, und bloß durch Wegdenken entstanden. Alle tiefe Erkenntniß, sogar die eigentliche Weisheit, wurzelt in der *anschaulichen* Auffassung der Dinge.“³ In der Philosophie und Linguistik bis zum Marketing und der Werbebranche ist allgemein bekannt, dass durch Begriffe Bilder erweckt werden, die je nach Erfahrung verschieden und/oder differenzierter sind.

Besonders „Reflexion“ und „Besinnung“ erscheinen mir Ausdrücke, die in ihrer Bedeutungsbreite das Spannungsfeld von Aikisophie gut beschreiben. In ihnen wird das

2 Antonio R. Damasio , „Notes of the reality of the self“ The Ecco Press Verlag ins Deutsche übersetzt von Hainer Kober : „Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewußtseins“ Ullstein Verlag, München 2002 , S. 228 ff.

3 Arthur Schopenhauer, „Die Welt als Wille und Vorstellung“ II, Werkausgabe letzter Hand, Zürich 1988, Bd.II S. 440 f.

Begreifen selbst begriffen und so gehört das Wort „Begreifen“ als dritter und verbindender Ausdruck dazu.

1.0 Reflexion

Das Wort „Reflexion“ ist lateinischen Ursprungs und bedeutet „Rückspiegelung“. Damit wird das Bild des Spiegels eröffnet, das sowohl in der Bewußtseinstheorien der Neurobiologie, in Kunst- und Dichtungstheorie sowie als Bild und Grundhaltung der Philosophie einen zentralen und Kultur übergreifend auffälligen Stellenwert hat. Der „leere Spiegel“ oder der „klare Spiegel“ ist das Leitbild des erleuchteten Geistes im Zen-Buddhismus⁴ wie des den Sinn bewahrenden Geistes im Taoismus⁵ als auch für die zur Besonnenheit führende Dialektik sich einander im Gespräch spiegelnder Seelen bei Platon⁶. Ein reflektierter Mensch, ein Mensch, der über sich und seine Situation nachdenkt, ist seit jeher ein bewußt lebender Mensch. Freilich entkommt solch ein Mensch nicht seiner Natur und deren unbewußten Strukturen und Trieben. Jedoch bietet die Entfaltung des Bewußtsein gerade den entscheidenden Vorteil gegenüber den Tieren: nämlich abstrakte Erkenntnis. Damit werden Sachverhalte vermittelbar und planbar. Vergangenheit und Zukunft stehen uns als abstrakte Lebensräume vor Augen, geben uns zugleich einen Begriff unserer Endlichkeit und erfüllen uns mit Sorge. Nur aufgrund der fundamentalen Daseinsstruktur der Sorge ist Vorsorge und Fürsorge denkbar.⁷ In der zeitlichen Vorstellung eines endlichen Lebens, in dem Vorlaufen auf den Tod, liegt, wie Martin Heidegger in „Sein und Zeit“ dargelegt hat, die Grundstruktur des alltäglichen Besorgens und der Entwurfcharakter unseres Daseins.

Nach Ansicht von Antonio R. Damasio ist das Bewußtsein auch in seiner einfachsten Form des von ihm so benannten „Kernbewußtsein“ auf das Kartieren von bestimmten Körperzuständen zurückzuführen, die in neuronalen Mustern gegenübergestellt sind.

4 Janwellem van de Wetering „Der leere Spiegel“, Erfahrungen aus einem Zenkloster, und Zenmeister Dogen, „Shobokenzo“, „Die Schatzkammer des wahren Dharma-Auges“ aus dem Japanischen übertragen von Ritsunen Gabriele Linnebach und Gudo Wafu Nishijima-Roshi, Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg/Leimen 2001, 2. Aufl. 2008 Kapitel 20: „Kokyo“, Der ewige Spiegel.

5 Chunag Tsi, „Das wahre Buch vom südlichen Blütenland“, Übersetzt von Richard Wilhelm, Diederichs Verlag, München 1991, Erstausgabe 1969: Buch V, Kapt. I „Der Mensch besieht sein Spiegelbild nicht in fließenden Wasser“.

6 Platon Dialog „Alkibiades“, in Platon, Sämtliche Werke, Inselverlag, Frankfurt a.M. 1991 [Lizenzausgabe der Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt] Bd II, 132 d-e

7 Martin Heidegger, „Sein und Zeit“, Tübingen 1927, Fundamentalanalyse des Daseins, Struktur der Sorge als Vorlaufen auf den Tod.

Diese sich reflektierenden Muster ergeben dann so etwas wie ein „vor-bewußtes“ Gefühl vom Selbst, das auch sehr einfachen Lebewesen eigen ist. Auf dieses Selbstgefühl als Kernbewußtsein, - das Gefühl, dass man ist, - hier und jetzt, - baut sich in verschiedenen Reflexionsstufen (Kartierungen höheren Grades) das im weiteren Sinne uns bekannte Bewußtsein auf, d.h. das Bewußtsein mit seinem vollem kognitiven und autobiographischen Wissen. Dabei ist das Gefühl des Daseins, des Bei-sich-selbst-seins, nicht an die sonst damit assoziierten Begleiterscheinungen gebunden. „Neurologisch lässt sich Bewußtsein“, schreibt Damasio, „im Allgemeinen von einzelnen Funktionen trennen wie Wachsein, basaler Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis, konventionellem Gedächtnis, Sprache und Denken“ trennen.⁸ „All die verschiedenen Aspekte der Kognition – Wachsein, Vorstellungserzeugung, Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis, konventionelles Gedächtnis, Sprache, Intelligenz – lassen sich durch angemessene Analysen voneinander scheiden und getrennt untersuchen, obwohl sie als gut eingespieltes, virtuosos Ensemble in vollkommener Abstimmung mit dem Bewußtsein zusammenwirken.“ Jemand kann daher durchaus wach sein und dennoch kein Bewußtsein haben. [appalischen Syndrom, epileptische Automatismen]

Hier gilt es das Selbstgefühl nicht mit der Vorstellung des Ich zu verwechseln. Das Selbstgefühl kommt z. B. zum Ausdruck in der Frage, die jedes Kind mit lautem „JA“ Geschrei zu Beginn eines Kasperle-Puppenspieles beantwortet, bei der Frage „Seid ihr alle da?“. Die Kinder meinen nicht nur da zu sein [kognitive Leistung], sie sind es [emotionales Erleben] und verleihen dem emotionalen Ausdruck! Ein anderes Erlebnis des Selbst ist das Gegenseitig-in-die-Augen-schauen, das man als äußerst intim, verschämt zu vermeiden sucht oder als Probe der Willensstärke durchkämpft. Dies gilt übrigens auch bei Tieren.

Das Wiedergespiegelte ist aber nicht das, was es spiegelt, sondern nur sein Bild. Ebenso ist alles begriffliche Denken nur ein Bild gemachter Erfahrung, Abstraktion von Wahrgenommenem, sprich Vorstellung. Auch Selbstreflexion führt nicht dazu, das Selbst zu erfahren, sondern nur unser Bild von uns selbst zu schärfen, unser Vorstellung von uns zu korrigieren.

Ein dank unserer Reflexionsgabe erstellter Plan ist noch nicht seine Verwirklichung. Der Rückbezug von Reflexionsbild zum Leben als Reflexionsgegenstand bedarf einer

⁸ Antonio R. Damasio, ebenda, S. 150

Vermittlung, nämlich dem Spiegeln selbst. Hier kommt die Besinnung ins Spiel.

Wie die meisten vom Leben, von der Besorgung des Lebensunterhalt und leiblicher Begierden getrieben sind, so kann der Mensch sich auch in Abstraktion, gleich einem Spiegelkabinett, verlieren. Bedarf es im ersten Fall der Ruhe und des Innehaltens, so im zweiten Fall der Rückkopplung an Lebenswirklichkeit und Lebenserfahrung.

Gerade der letzte Fall, das Dilemma mangelnder Rückkopplung, in der der Mensch, trotz Aufklärung und Informationsfülle steckt, ist was der europäischen Wissensgesellschaft als negativer Zug der Reflexion anhaftet. Schiller, der in seinen „Briefen über die ästhetische Erziehung des Menschen“ genau diese Problematik vor Augen hat, forderte daher:

„Ausbildung des Empfindungsvermögens ist also das dringendere Bedürfnis der Zeit nicht bloß weil es ein Mittel wird, die verbesserte Einsicht für das Leben wirksam zu machen, sondern selbst darum, weil es zur Verbesserung der Einsicht erweckt.“⁹

2.1 Besinnung durch Bewegung, Gespür und Selbstsinn.

Das Bild des Spiegels reicht für das Verständnis unseres Selbst- und Weltverständnis jedoch nicht aus, weil wir als Da-sein Teil des Lebens sind und selbst dieses im Prozess des Verstehens mitgestalten.¹⁰

„Das Verstehen“, schreibt der deutsche Philosoph Martin Heidegger in „Sein und Zeit“ macht in seinem Entwurfcharakter existenzial das aus, was wir die *Sicht* des Daseins nennen. Die mit der Entschlossenheit des Da existenzial seiende Sicht *ist* das Dasein gleichursprünglich nach den gekennzeichneten Grundweisen seines Seins als Umsicht des Besorgens, Rücksicht der Fürsorge, als Sicht auf das Sein als solches, umwillen das Dasein je selbst ist, wie es ist. Die Sicht, die sich primär und im ganzen auf die Existenz bezieht, nennen wir die Durchsichtigkeit. Wir wählen diesen Terminus zur Bezeichnung der wohlverstandenen „Selbsterkenntnis“, um anzuzeigen, daß es sich bei ihr nicht um das wahrgenommene Aufspüren und Beschauen eines Selbstpunktes handelt, sondern um ein verstehendes Ergreifen der vollen Entschlossenheit des In-der-Welt-Seins *durch* seine wesenhafte Verfassungsmomente *hindurch*. Existierend Seiendes sichtet „sich“ nur, sofern es sich gleichursprünglich in seinem Sein bei der Welt, im Mitsein mit anderen als der

9 Friedrich Schiller, „Über die ästhetische Erziehung des Menschen“, 8. Brief, 1795, Reclam/Stuttgart 2000, S. 33

10 Hermeneutischer Zirkel: Siehe hierzu Martin Heidegger, „Sein und Zeit“ a.a.O. § 31 Das Dasein als Verstehen, § 32 Verstehen und Auslegen, § 33.

konstitutiven Momente seiner Existenz durchsichtig geworden ist.“¹¹

Auch neurologisch reicht das Bild des Spiegels nicht ganz an das Gehirn und seine Wirklichkeit.¹² So ergänzt Antonio Damasio die fundamental-phänomenologischen Darlegung Heideggers, indem er im bereits zitierten Buch „Notes on the reality of the Self“ schreibt: „Das Gehirn ist ein kreatives System. Statt seine Umgebung einfach widerzuspiegeln, legt jedes Gehirn als komplex angelegter Informations-verarbeitungsapparat bei der Konstruktion von Karten dieser Umgebung seine eigenen Parameter und seinen eigenen Bauplan zu Grunde, so dass eine Welt entsteht, die eine Besonderheit dieser Klasse von vergleichbaren angelegten Gehirnen ist.“¹³

„Folglich“, heißt es zuvor an anderer Stelle des selben Buches, „sind die Vorstellungen, die Sie und ich im Geiste sehen, keine Faksimiles eines bestimmten Objektes, sondern Vorstellungen der Interaktionen, die jeder von uns mit dem Objekt hat, das unseren Organismus in Anspruch nimmt, niedergelegt in neuronalen Mustern, die dem Bauplan des Organismus entsprechen. Das Objekt ist real, die Interaktionen sind real und auch die Vorstellungen sind so real, wie sie nur sein können. Und doch sind die Struktur und die Eigenschaften der Vorstellungen, die wir schließlich sehen, Hirnkonstruktionen, die durch ein Objekt veranlasst werden. Es gibt kein Bild des Objekts, das von diesem auf die Netzhaut und von der Netzhaut auf das Gehirn übertragen wird. Vielmehr gibt es eine Reihe von Entsprechungen zwischen physischen Merkmalen des Objekts und Reaktionsweisen des Organismus, gemäß denen eine innerlich erzeugte Vorstellung konstruiert wird.“¹⁴

An anderer Stelle betont Damasio: „So etwas wie die *reine* Wahrnehmung eines Objekts in einem Sinneskanal, etwa dem Sehen, gibt es nicht. Die gleichzeitig erfolgende Veränderungen ... sind *keine* fakultativen Begleiterscheinungen. Um ein Objekt wahrzunehmen, visuell oder anders, ist der Organismus sowohl auf spezialisierte sensorische Signale angewiesen als auch auf Signale von den Anpassungsmaßnahmen des Körpers, die notwendig sind, damit die Wahrnehmung stattfinden kann.“¹⁵

Obgleich die angeführten Stellen zunächst den Entwurfcharakter aller Wahrnehmung im

11 Martin Heidegger, „Sein und Zeit“ a.a.O. § 31 „Das Dasein als Verstehen“.

12 s.h. Gerhard Roth, „Das Gehirn und seine Wirklichkeit“, Suhrkamp Verlag, Frankfurt a.M. 1994.

13 Antonio A. Damasio a.a.O., S. 387.

14 Ebenda, S. 386, vergleiche hierzu: Gerhard Roth, „Das Gehirn und seine Wirklichkeit“, Suhrkamp Verlag, Frankfurt a.M. 1994

15 Antonio A. Damasio, ebenda, S. 180.

Blick haben, wird darin die gegenseitige Beeinflussung von Geist und sensorischer Aufnahme deutlich. Sie findet sich sprachlich in dem Wort „begreifen“ ausgedrückt. Einen Begriff von mir, von meinem „Ich“ habe ich nur aufgrund von Rückmeldungen über meine Körperbefindlichkeit. Indem ich als Kind mich selbst begriffen habe begriff ich, was zu mir, zu meinem Körper gehört und was nicht. Bei körpereigenen Gliedmaßen erfolgte eine doppelte Rückmeldung, bei körperfremden nicht. Durch den Austausch mit anderen Menschen, in der Auseinandersetzung mit der Bewältigung von sachlichen Problemen erhielt ich zahlreiche Rückmeldungen auch über mich, wer ich bin. Ohne die Anderen und das Andere hätte ich keine Vorstellung von mir. Bewegung und die damit einhergehenden Erfahrungen verändert nicht nur die Perspektive, sondern auch die Parameter meiner Wahrnehmung. Dadurch erschließen sich mir Dinge, die ich vorher gar nicht gesehen habe, die nicht da waren, weil dafür keine Wahrnehmungsmodi vorhanden waren. Es ist längst neurologisch erwiesen, dass Bewegung und Inanspruchnahme unseres sensomotorischen Apparates auch die Gehirnstrukturen nachhaltig verändern. Durch jede sinnliche Wahrnehmung werden synaptische Verbindungen im Gehirn verstärkt oder verändert.¹⁶ Das kann man wörtlich Besinnung nennen. Der mental-physiologische Zusammenhang findet sich in zahlreichen Ausdrücken wieder: „Zu-neigung“ – „Ab-neigung“, „Zu-wenden“ – „Ab-wenden“, „Aufrichtigkeit“, „geknickt sein“. Auch werden geistige Zustände häufig durch körperliche Ausdrücke beschrieben: „Locker bleiben“, „angespannt sein“, „Haltung bewahren“.

Das Wort „Sinn“ bezeichnet die Zusammengehörigkeit von Körper und Geist auf eine Richtung der Entwicklung hin. Zum Bedeutungsfeld von „Sinn“ führen zahlreiche Wortzusammensetzungen und Verwendungsformen: Etwas „macht Sinn“, ist „sinnvoll“. Man ist „sinnlich“ und „besonnen“ oder „schärft seine Sinne“. Man hat einen Richtungssinn, versucht auszuloten, wohin eine Sache führt. Die Grundform aller Zielgerichtetheit in Verbindung mit Form und Lebensentwicklung scheint in der Natur der Organismen begründet zu sein, die jeweils sich durch autogene Morphogenese auszeichnen, d. h. sich telekinetisch organisieren. Unter „Sinn“ wird somit auch das Ganze einer Bewegungs- und Entwicklungsrichtung verstanden. Der große Taomeister Chuang Tsi schreibt in seinem Buch „Das wahre Buch des Südlichen Blütenlandes“ „Ein Weg [Tao, Do] entsteht indem man ihn geht“. Be-wegung ist zum Erfassen von Richtung und zum

16 s. h. Gerhard Roth, „Das Gehirn und seine Wirklichkeit“, Suhrkamp Verlag, Frankfurt a. M. 1994.

Gestaltung von Sinn unerlässlich. Logisch braucht man wenigstens 2 Ereignisse bzw. Punkte um eine Linie ziehen zu können oder eine Gesetzmäßigkeit ausfindig zu machen. Von einem einmaligen Ereignis lässt sich logisch keine Gesetzmäßigkeit ableiten. Auch wer man selber ist und was man kann erfährt man erst, wenn man sich bewegt. Erst indem ich den Raum durchschreite erfahre ich seine Dimension und damit immer auch eine Information über mich. Ich brauche meine Sinne und die damit sich gestaltende Besinnung um Welt zu begreifen und Welt zu ergreife, zu gestalten. Besinnung ist also eine wesentliches Ergreifen von Wirklichkeit ohne sich in der äußeren Form der Wirklichkeit, den Wirkungsgesetzen und Zwänge zu verlieren. Die Besinnung und ihre grundsätzliche Haltung, die Besonnenheit, ist daher nach dem Bild des großen Mystikers Meister Eckerhard mit einer Türangel zu vergleichen, einer Drehachse, die sich in alle Richtung zu bewegen weiß und dennoch in sich ruht.

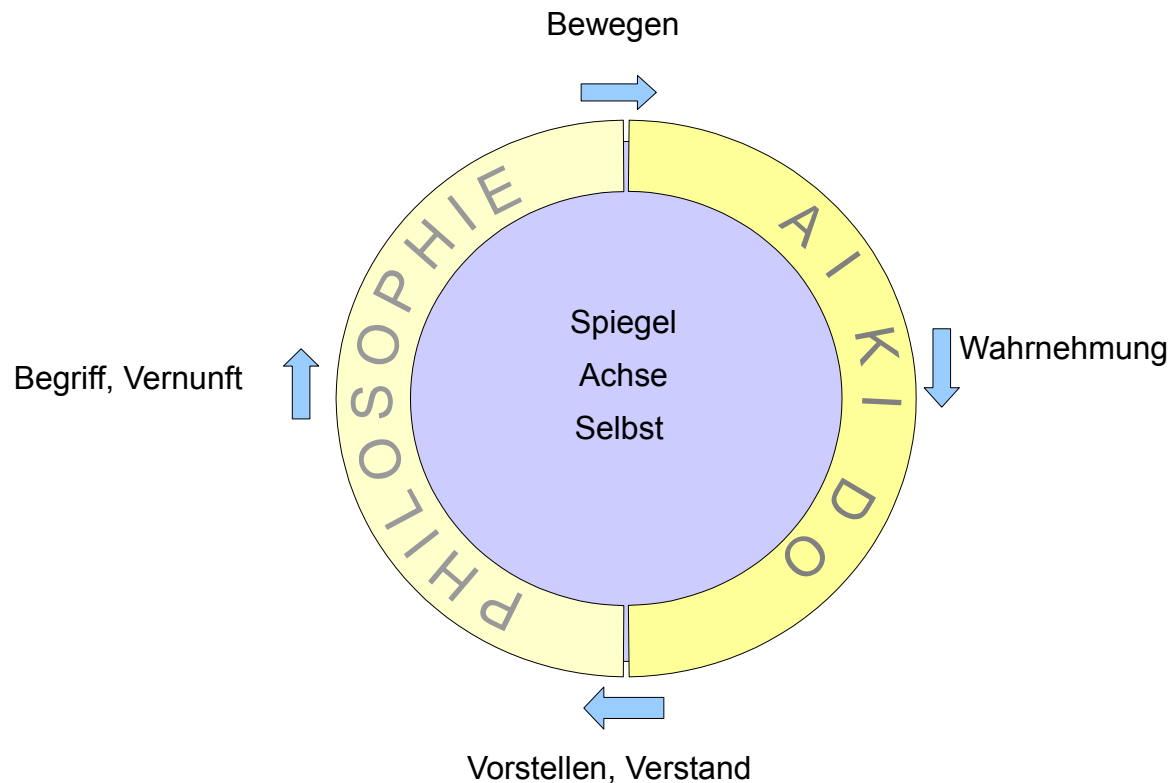
Aikisophie berücksichtigt in diesem Sinn den ganzen Bereich menschlicher Motivation, d.h. Motive, als durch Erkenntnis erworbene und in Vorstellung bewahrte Beweggründe, und Willensbildung, d.h. Selbsterfahrung und Selbststärkung als Bewegungskraft sowie deren Harmonisierung in der Reflexion. Was Wilhelm Schmid für die Lebenskunst grundsätzlich formuliert kommt hier zum Tragen:

„Anders als beim rein kognitiven Wissen tritt hier ein leibliches Wissen in den Vordergrund, das im Gespür zum Vorschein kommt. Wissen und Wahrnehmungsfähigkeit, Sensibilität und Erfahrung finden Eingang in das intelligente und intelligible Gespür und ermöglichen die sichere Orientierung des Subjekts auch in überraschenden und schwierigen Situationen. Nicht die wissenschaftlich präzise Bestimmung einer Problematik steht dabei für das Lebenwissen in Frage, sondern deren Einschätzung, die der gewöhnlichen Unbestimmtheit der Lebenswirklichkeit und ihrer Komplexität am besten Rechnung zu tragen vermag, sodass auf ihrer Basis das Leben zuverlässig geführt werden kann.“¹⁷

Der Aikisophie liegt eine einfache Einsicht zugrunde: Wenn Bewegung und Begreifen entschieden die Struktur unseres Gehirn und damit unserer Wahrnehmung, unsere Befindlichkeit und damit das *Sich-öffnen d e r Welt* prägen, dann scheint es mir notwendig, eine Bewegungsform zu kultivieren, die den so gewonnen Wahrheiten folgt und ein *Sich öffnen z u r Welt* darstellt. Allgemeiner Sport erfüllt diese Bedingung nicht. Daraus ergibt sich der Kreislauf der Besinnung:

Besinnungskreis aus der Sicht von Aikisophie

¹⁷ Wilhelm Schmid, „Philosophie der Lebenskunst“, Suhrkamp Verlag, Frankfurt a. M. 1998, S. 299.



Das Sich-öffnen-zur-Welt stellt den entscheidenden evolutionären Fortschritt im Menschen dar. Ist Assimilation der Umwelt der Grundtrieb aller Lebensarten, dann ist Erkennen der Umwelt sinnvoll. Wer fressen will, sollte sein Nahrung kennen. Wie „erfolgreich“ und damit „folgenreich“ dies sein kann, zeigt die kultur-technische Ausdehnung menschlichen Lebensraumes und die technisch-wirtschaftliche Assimilation sämtlicher Kulturen.

Unabhängig vom Beweggrund, *bedarf alles Erkennen der Offenheit und der Zurückhaltung*. Daraus ergibt sich, dass es notwendig einen Grad von Assimilation gibt, der die Welt-Offenheit wieder verschließt, also regressiv ist! *Assimilation als Vereinnahmung hat eine immanente Grenze, ebenso wie alle Zerstörung*.

3.1 Philosophie, abstrakte Erkenntnis, Wandel der Beweggründe [Motivation]

Philosophie heißt Liebe zur Weisheit [φιλεῖν, „filein“: lieben, σοφία sophia, Weisheit]. Bei ihr geht es nicht darum zu ermitteln, wie die Welt und das Leben der Menschen sein sollte, sondern darum, zu begreifen, was Welt und Mensch sind, um daraus Schüsse für das eigene Handeln zu ziehen.

Durch jene Begriffe, in welchen die Philosophie „das Wesen der Welt fixiert“, schreibt der deutsche Philosoph, Arthur Schopenhauer, „muß jedoch, wie das Allgemeine, auch das ganze Einzelne erkannt werden, die Erkenntnis beider also auf das Genaueste verbunden seyn: daher die Fähigkeit zur Philosophie eben darin besteht, worin Plato sie setzte, im Erkennen des Einen im Vielen und des Vielen im Einen. Die Philosophie wird demnach eine Summe sehr allgemeiner Urtheile seyn, deren Erkenntnißgrund unmittelbar die Welt selbst in ihrer Gesamtheit ist, ohne irgend etwas auszuschließen: also Alles, was im menschlichen Bewußtseyn sich vorfindet: sie wird seyn *eine vollständige Wiederholung, gleichsam Abspiegelung der Welt in abstrakten Begriffen*, welche allein möglich ist durch Vereinigung des wesentlich Identischen in einen Begriff und Aussonderung des Verschiedenen zu einem anderen.“¹⁸

Der Philosoph ist somit nicht der Beantworter aller Fragen, sondern Wegbereiter und -begleiter durch neue Fragen. Sein Grundbestreben ist das Zulassen von Fragen, die im Erstaunen über das eigene Sein und die Welt aufkommen. Der Philosoph Ludwig Wittgenstein schreibt:

„Die Philosophie ist keine Lehre, sondern eine Tätigkeit.

Ein philosophisches Werk besteht wesentlich aus Erläuterungen.

Das Resultat der Philosophie sind nicht philosophische Sätze, sondern das Klarwerden von Sätzen. Die Philosophie soll die Gedanken, die sonst, gleichsam, trübe und verschwommen sind, klarmachen und scharf abgrenzen“¹⁹

„Übrigens“, ergänzt Schopenhauer, „ist die Philosophie wesentlich WELTWEISHEIT: ihr Problem ist die Welt: mit dieser allein hat sie es zu thun und läßt die Götter in Ruhe,

¹⁸ Arthur Schopenhauer, „Die Welt als Wille und Vorstellung I“ Gesammelte Werke, Band I, S. 131 vgl. auch ebenda, S. 357, S. 349, S. 494.

¹⁹ Ludwig Wittgenstein, „Tractatus Logico-philosophicus“, 4.112.

erwartet aber auch dafür, auch von ihnen in Ruhe gelassen zu werden.“²⁰

Fragen kommen, d.h. sie lassen sich nicht erzwingen. Es gehört zu den erstaunlichsten Begebenheiten unseres Daseins, dass weder Bewußtsein, noch das Aufkommen von Fragen, noch der Vollzug des Verstehens unserem Machtbereich unterstehen. Dass wir Bewußtsein sind, haben wir nicht gemacht. Was das Verstehen anbetrifft, können wir immer nur selbst verstehen, nie für andere. Wir können auch nicht nicht-verstehen wollen. Wir können nur so tun, als hätten wir nicht verstanden. Dieses So-tun-als-ob ist sogar eine außerordentliche Form des Verstehens. Wir können immer nur das Umfeld so bereiten, dass uns Dinge bewußt werden, dass Fragen kommen können, dass Verstehen sich ereignen kann. Es liegt auf der Hand, dass dazu **Ruhe** benötigt wird.

„Der Mensch besieht sein Spielbild nicht in fließenden Wasser“ heißt es bei Chuang Tsi.²¹

Daher ist Ruhe und der ruhige Ort eine Voraussetzung der Besinnung, was sich im Abendland in dem Begriff der **Muße** als Grundlage allen Lernens und Besinnens ausdrückt. Der Müßiggänger ist nicht der Faule. Griechisch φαυλος [faulos], bedeutet „schlecht“, so wie wir einen Apfel faul nennen, wenn er zerfällt. Muße heißt auf Griechisch σχολη [s/cholä], woraus sich Wort und Idee unserer Schulen entwickelte, und bedeutet freie ruhige Zeit. Sie war das Herzstück griechischer Kultur. Ihr am weitesten entfernt war die a-scholia, die Unmuße, mit welchem Wort die Arbeit bezeichnet wurde.

„Die Seele also befiehlt uns, sagt Sokrates in Platos Dialog Alkibiades, „kennen zu lernen, wer da vorschreibt sich selbst zu kennen.

AL: So zeigt es sich.

SO: Wer also etwas von seinem Leibe kennt, der kennt das seinige aber nicht sich selbst.

AL: So ist es.

SO: Kein Arzt also kennt sich selbst, sofern er ein Arzt ist, und auch kein Meister der Leibesübung als solcher.

AL: Es scheint nicht.

SO: Weit mehr also noch gefehlt daß die Ackerleute oder die anderen Handwerker sich selbst kennen sollten. Denn diese kennen noch nicht einmal das ihrige wie man sieht, sondern was noch weiter liegt als das ihrige, vermöge der Künste wenigstens die sie inne

²⁰ Arthur Schopenhauer, „Die Welt als Wille und Vorstellung I“ Gesammelte Werke, Band I, S. 218.

²¹ Chunag Tsi, „Das wahre Buch vom südlichen Blütenland“, Übersetzt von Richard Wilhelm, Diederichs Verlag, München 1991, Erstausgabe 1969: Buch V, Kapt. I.

haben. Denn sie kennen nur das dem Leib zugehörige, wodurch dieser besorgt wird.

AL: Du hast Recht.

SO: Wenn also die Besonnenheit darin besteht daß man sich selbst kennt: so ist keiner von diesen besonnen vermöge seiner Kunst.

AL: Nein, wie mich dünkt.

SO: Darum werden auch diese Künste für niedrig gehalten, und nicht für Beschäftigungen eines edlen Mannes.

AL: Ganz richtig.

SO: Und nicht wahr eben so wiederum, wer den Leib besorgt, der besorgt auch nur das Seinige und nicht sich selbst.

AL: So mag es wohl sein.

SO: Wer aber nur das Geld, der besorgt weder sich selbst noch das seinige, sondern entfernteres noch als das seinige.

AL: Das dünkt mich auch.

SO: Also der Wucherer besorgt nicht mehr das seinige.“²²

3.2 Was bringt es Philosophie zur betreiben, wenn ich letztlich keine Fragen habe?

Der Aspekt der Selbstbeherrschung und Selbstsorge.

Fragloser Überheblichkeit empfehle ich einmal darüber nachdenken, ob es nicht doch angesichts unseren gewissen zeitlichen Endes noch das ein oder andere, jenseits von Wetterbericht und Sportjournal zu bedenken gibt.

Aber gleichviel, ob wir das wollen oder nicht, so gehören wir Menschen durch unsere Sprache und ihr geschichtliches Umfeld bereits einer Tradition von Weltauslegung an, d.h. einer unbewußten Deutung, was Welt, Leben und Sein für uns ist. Dieses Verständnis bestimmt unser Handeln, nicht dessen grundsätzlichen Charakter unseren Willen, sondern die Momente wo und wie und wann wir uns engagieren, denn „alle abstrakte Erkenntnis gibt nur Motive.“²³

22 Platon, Dialog „Alkibiades“, in Platon, Sämtliche Werke, Inselverlag, Frankfurt a.M. 1991 [Lizenzausgabe der Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt] Bd II, S. 155 f.; 131 a-c.

23 Arthur Schopenhauer, „Die Welt als Wille und Vorstellung I“ Gesammelte Werke, Band I, S. 476.

„In den meisten Fällen, von den ganz unbedeutenden Handlungen abgesehen, bestimmen uns abstrakte gedachte Motive, nicht gegenwärtige Eindrücke. Daher ist uns jede einzelne Entbehrung für den Augenblick ziemlich leicht, aber jede Entsagung entsätzlich schwer: denn jene trifft nur die vorübereilende Gegenwart, diese aber die Zukunft und schließt daher unzählige Entbehrungen in sich, deren Aequivalent sie ist. Die Ursache unseres Schmerzes, wie unserer Freude, liegt daher meistens nicht in der realen Gegenwart; sondern bloß in abstrakten Gedanken.“²⁴

Deutlicheres, wahrhaftigeres, richtigeres Verstehen der Welt aber gibt Mut, so wie jedes Nichtverstehen Ängstlichkeit bereitet. Es ist der Mut der den Sokrates charakterisiert wie Platon ihn im Symposion durch den Bericht des Alkibiades schildert beim Rückzug des griechischen Heeres von Delion: „Denn ich war zu Pferde dabei, er aber in schwerer Rüstung zu Fuß. Er zog sich also zurück erst als das Volk schon ganz zerstreut war, er und Laches. Ich komme dazu und erkenne sie, und rede ihnen sogleich zu gutes Mutes zu sein und sagte daß ich sie nicht verlassen würde. Da konnte ich nun den Sokrates noch schöner beobachten als bei Potidaia, denn ich selbst war weniger in Furcht weil ich zu Pferde war, zuerst wie weit er den Laches an Fassung übertraf, und dann schien er mir nach deinem Ausdruck Aristophanes auch dort einherzugehen stolzierend und stier seitwärts hin werfend die Augen, ruhig umschauend nach Freunden und Feinden; und jeder mußte es sehen schon ganz von ferne, daß wenn einer diesen Mann berührte, er sich aufs kräftigste verteidigen würde. Darum kamen sie auch unverletzt davon er und der andere. Denn fast werden die welche sich so zeigen im Kriege gar nicht angetastet, sondern man verfolgt nur die welche in voller Haste fliehen.“²⁵ Lin Yutang, erinnert in seinem Buch „The importance of living“ an diese Ermutigung durch die Philosophie:

„Es ist nötig, dass die Warmherzigkeit, die Großmut der Seele vor dem Leben durch eine Philosophie geschützt wird, denn das Leben ist unbarmherzig, die Seelenwärme selbst ist kein genügender Schutz, und zur Leidenschaft müssen sich Weisheit und Mut gesellen. Weisheit und Mut sind für mich dasselbe, denn Mut stammt aus einem Verständnis des Lebens, und wer das Leben völlig versteht, der ist immer mutig. So viel jedenfalls ist sicher, daß jede Art Weisheit, die uns keinen Mut verleiht, nicht des Besitzens wert ist. Die Weisheit führt dadurch zum Mut, daß sie den törichten Ansprüchen in uns ein Veto entgegensetzt und uns dem mancherlei modischen Schwindel dieser Welt entzieht, sei es

24 Arthur Schopenhauer, „Die Welt als Wille und Vorstellung I“ Gesammelte Werke, Band I, S. 391

25 Platon, „Symposion“, 221 a-b, Platon Werke, Griechisch Deutsch, Insel Verlag, Band IV, Frankfurt a.M. 1991, S. 175 f.

nun Schwindel des Denkens oder des Lebens.“²⁶

Ein wesentlicher Aspekt der Philosophie ist somit die Selbstsorge. Ein Begriff der in neuer Zeit durch die „Philosophie der Lebenskunst“ von Wilhelm Schmidt seine Prägung und neue Aufmerksamkeit hat. Selbstsorge meint *nicht* ein Kreisen-um-sich-selbst als egozentrischer Habitus, sondern verweist darauf, dass alles soziale und damit auch alles sozialpolitische verantwortliche Handeln nur aus einer gefestigten und wahrhaften Erfahrung des Selbst entspringen kann. Wenn der indische buddhistische Weise Shantideva im 8. Jahrhundert anmerkt, dass Höflichkeit eine Sache der Selbstbeherrschung ist²⁷ oder Sokrates dem Alkibiades in dem gleichnamigen Dialog Platos diesen die Empfehlung des Delphischen Orakel nahe legt, „erkenne dich selbst“, oder es im „Tao Te King“ heißt: „Wer die Menschen kennt, der ist klug, Wer sich selber kennt, der ist weise. Wer die Menschen beherrscht, der hat Macht, Wer sich selbst beherrscht, der ist stark“²⁸, dann deutet das auf einen kulturübergreifenden Wesenszug reifen Menschseins hin.²⁹ Da alle Entscheidungen, auch die der Gesellschaft immer aus der Persönlichkeit der Menschen entschieden werden, aus deren Reife des Sich-begreifens wurde, laut Lin Yutang, den Schulkindern in China auf Ratschluß der Konfuzianischen Gelehrten seit der Sung-Dynastie folgende Stelle aus den Schriften des Konfuzius zum Lernen aufgegeben:

„Die Alten, wenn sie in der Welt einen Zustand reiner, harmonischer Gesittung herzustellen wünschten, gingen zuerst daran, daß sie das Leben ihres Volkes in Ordnung brachten. Wollten sie das Leben ihres Volkes in ordnen, so fingen sie damit an, das sie ihr häusliches Leben regelten. Wollten sie ihr häusliches Leben regeln, so begannen sie mit der Pflege ihres persönlichen Lebens. Wer sein persönliches Leben pflegen wollte, der fing damit an, daß er sein Herz festigte. Wer sein Herz festigten wollte, der schuf sich erst einen aufrichtigen Willen. Wer sich einen aufrichtigen Willen schaffen wollte, der gelangte

26 Lin Yutang, *The importance of living*, NY 1936, deutsch: „Die Weisheit des lächelnden Lebens“ übersetzt von W.E. Süskind, Inselverlag, Frankfurt a.M. 2004, S. 133.

27 S.h. Die Erläuterungen des 14. Dalai Lama, Tenzio Guizzo, zu Shantideva in „Der Frieden beginnt in Dir, Zur Überwindung der geistig-moralischen Krise in der heutigen Weltgemeinschaft“ O.W. Barth-Verlag. 3. Aufl. 1998 S. 76. Dort zitiert der Dalai Lama Shantidevas: „Eintritt in den Weg des Erwachens“, Strophe 71: „Herr über sich selbst/ zeige er stets ein Lächeln/ und nicht ein ärgerliches runzeln der Stirn; aller Welt sei er ein Freund.“

28 Lao Tse, „Tao Te King“, übersetzt von Günther Debon, Stuttgart 1979, Kap. 33, S. 57

29 Der Philosoph und Kulturjournalist der Jahres 2005, Gert Scobel, zeigt in seinem Buch, „Weisheit, das was uns fehlt“, Dupont Verlag Köln 2008, anhand von Weisheitslehren unterschiedlicher Kulturkreise und ausgedehnten Forschungen die kulturübergreifende Qualität der Weisheit mit komplexen Strukturen umzugehen. Er verdeutlicht zugleich, dass Weisheit kein schönes Anhängsel des Alters ist und sich nicht mit diesem von allein einstellt. Vielmehr wolle Weisheit erworben werden und immer Lebensweisheit sein und stelle eine herausragende Haltung der Gelassenheit im täglich Lebenskampf dar, die Wissen und Selbstbeherrschung mit Selbsterkenntnis humorvoll verbindet.

zuvörderst zum Verständnis; Verständnis aber kommt vom Forschen nach der Erkenntnis der Dinge. Wenn die Erkenntnis der Dinge gewonnen ist, ist das Verständnis erreicht. Ist das Verständnis erreicht, dann ist der Wille aufrichtig. Ist der Wille aufrichtig, dann steht auch das Herz fest. Steht das Herz fest, dann wird das persönliche Leben gepflegt. Wird das persönliche Leben gepflegt, so herrscht auch Ordnung im Volk. Herrschaft aber Ordnung im Leben des Volkes, dann hat die Welt Frieden. Vom Kaiser bis zum gemeinen Mann ist die Pflege des persönlichen Lebens die Grundlage von allem. Ist die Grundlage unordentlich, dann kann der Oberbau nicht ordentlich sein. Nie hat es einen Baum gegeben, dessen Stamm schlank und dessen oberste Äste mächtig und schwer sind. Es ist eine Ursache und eine Folge in den Dingen, und in den Geschäften der Menschen gibt es Anfang und Ende. Die Ordnung der Reihenfolge kennen heißt den ersten Schritt zur Weisheit tun.“³⁰

³⁰ Lin Yutang, ebenda, S. 122, das in der Übersetzung vorkommende Wort „völkisch“ habe ich aus historischer Mißverständlichkeit durch „Volk“ oder „Leben des Volkes“ ersetzt.

3.3 Begriffe bestimmen unsere Wahrnehmung, diese unsere Haltung und unser Verhalten. Dieser Sachverhalt ist den vergleichenden Sprachwissenschaften ebenso bekannt wie der Verhaltenstheorie. Nicht nur weil der Eskimo den Schnee in seinen Erscheinungsformen differenzierter wahrnimmt, hat er eine Vielzahl von Wörtern für Schnee, sondern auch, weil er die Erfahrung in einer Vielzahl von Begriffsschattierungen bewahrt, schaut er differenzierter hin.

So sind wir z. B. durch unsere Sprachfamilie und Sprachgeschichte aus dem griechisch-lateinischen Denken bestimmt. Nur für den Abendländer gibt es im engen Sinne des Wortes *subjektives* Verhalten und *objektive* Dinge. Manche Begriffe sind anderen Kulturen völlig fremd. Für das Wort „Bildung“ gibt es z. B. keine adäquate Übersetzung ins Englische. Der Begriff des Individuums oder die Rede von „individueller Freiheit“ bzw. „Persönlichkeitsentfaltung“ sind dem asiatischen Denken und Begreifen zunächst fremd.

Unsere Begriffswelt, unsere Wünsche und die daraus resultierenden Ziele bestimmen unser Verhalten.

Ändern sich diese Vorstellungen, wandeln oder erweitern sie sich, so wird unser Verhalten sich verändern, sei es, dass wir jetzt anders unsere Ziel, eventuell jetzt „richtiger“, bzw. „effektiver“ erreichen oder dass sich unsere Ziele verschoben oder aufgelöst haben. Zugleich mit solcher Wandlung verändert sich aber auch das Verhalten des jeweiligen Umfeldes und es entstehen Möglichkeit, die vorher nicht da waren oder nicht gesehen werden konnten. Auf dieser Wirkung beruht der Erfolg jeder Mediation, d.h. von Vermittlungsgesprächen in Konfliktfällen.

3.4 Das Gespräch

Die Eigentümlichkeit allen Begreifens ist die des perspektivischen Sehens. Indem man in eine bestimmt Richtung sieht, sieht man immer von einer anderen ab. Deswegen ist die andere Richtung aber nicht verschwunden, sondern nur verborgen. Hegel geht diesem Phänomen endlichen Begreifens in seiner Dialektik nach, indem er zeigt, dass jeder Begriff nur im Gegenüber anderer, gegenteiliger oder beigeordneter oder abgegrenzter Begriffe seine Möglichkeit hat, das heißt jeder Begriff dialektisch entsteht und zu verstehen ist. Gr. δια-λεγειν [dia-legein] heißt „durch-sprechen“. Für Platon ist der Dia-log, das einer Frage folgende Durchsprechen, das Ereignisfeld der Wahrheit, das Zur-Erscheinung-

kommen der in uns verborgenen Wahrheit: Un-verborgenheit ($\alpha\text{-}\lambda\eta\theta\epsilon\iota\alpha$, „a-lätheia“). Grundbild dieses Dia-logs, des Durchsprechens, ist die Selbsterkenntnis der Seele in der Reflexion, in der Widerspiegelung sich einander begegnender Seelen im Augenblick [s. o. S. 5]. Im „Alkibiades“, Platons Dialog zur Selbstsorge des Menschen, fragt Sokrates den Alkibiades:

SO: „Wenn jemand unserem Auge wie einem Menschen den Rat gäbe, uns sagte [dem Orakel von Delphi gleich], Besieh dich selbst; wie würden wir glauben dass er das fordere? Nicht daß es dahin schauen sollte, wohin das Auge schauend sich selbst sehen würde?

AL: Offenbar.

SO: So laß uns denn bedenken, in welches unter allen Dingen schauend wir doch jenes und uns selbst erblicken würden?

AL: Offenbar doch, o Sokrates, in den Spiegel und dergleichen.

SO: Richtig gesprochen. Ist aber nicht auch in dem Auge das womit wir eigentlich sehen eben so etwas?

AL: Freilich.

SO: Denn du hast doch bemerkt, daß wenn jemand in ein Auge hineinsieht, sein Gesicht in der gegenüberstehenden Sehe erscheint wie in einem Spiegel, was wir deshalb auch das Püppchen nennen, da es ein Abbild ist des Hineinschauenden.

AL: Ganz richtig.

SO: Ein Auge also welches ein Auge betrachtet, und in das hineinschaut was das edelste darin ist, und womit es sieht, würde so mich selbst sehn.

AL: Das ist offenbar.

SO: Wenn es aber auf irgendeinen anderen Teil des Menschen sähe oder auf irgendein anderes Ding außer jenem dem dieses ähnlich ist, wird es nicht sich selbst sehen.

AL: Richtig.

SO: Wenn also ein Auge sich selbst schauen will, muß es in ein Auge schauen, und zwar in den Teil desselben welchem die Tugend des Auge eigentlich einwohnt. Und dies ist doch die Seele?

AL: So ist es.

SO: Muß nun etwa ebenso , lieber Alkibiades, auch die Seele, wenn sie sich selbst erkennen will, in eine Seele sehen? Und am meisten in den Teil derselben welchem die Tugend der Seele einwohnt die Weisheit, und in irgend etwas anderes dem dieses ähnlich ist?

AL: So dünkt es mich wenigstens, o Sokrates.“³¹

Philosophie, das bedeutet, der Übung dem Sich-öffnen-der-Welt im Da-sein, das wir jeweilig selbst sind,³² sich nicht zu verschließen [Hermeneutischer Vorrang der Frage], ist die Notwendigkeit des Menschen. Eine Kultur, die dies versäumt, hat keine Wahrheit mehr und damit keine Zukunft. Philosophie des Menschen Für-sorge, die notwendig über die Sorge für die individuelle Existenz hinausgeht und Achtung allen Seins benötigt. Daher ist der Mensch notwendig philosophisch. Das heißt nicht, wie bei vielem und leicht zu sehen, dass er jeweils darin geübt und entwickelt ist. Übung der Achtsamkeit, werden wir gleich genauer erfahren, erhält im Aikido Bewegung und bewährt sich ebenso im geistigen Diskurs (v. Lat: dia-currere: durchlaufen) im Gespräch, d.h. dem Gewähren gegenseitigen Zu-hörens [Entgegenkommen im Hören]. Das Überwinden egozentrischer, egoistischer Befangenheit, ist dem Menschen aller Schlechtigkeit der Menschenwelt zum Trotz, durch die Wahrheit als Un-verborgenheit des Seins, immanent. Allein darin liegt seine Stärke und sein evolutionärer Fortschritt.

Der Keim zur ethischen Güte, einer Fürsorge liegt im Beobachten, auch dem listigem Lauern: Jede Beobachtung ist notwendig von einer gewissen Zurückhaltung/Achtung begleitet, nämlich nicht gleich auf die Beute los zu stürmen und so bei einer Jagd durch Übereilung alles zu verderben. Das Lauern bringt es mit sich, dass man sich mit seiner Beute beschäftigt, sie zu verstehen sucht: nämlich indem man herauszubekommen sucht, wann, wie und warum sie sich jeweils so und nicht anders verhält. Dies ist die Grundlage für das kriminal-psychologisch bekannte Phänomen, dass sich zwischen Opfer und Täter ein intimes Verhältnis entwickeln kann. Ein guter Jäger versetzt sich in die Beute, wird eins mit ihr. Jack Londons großartige Geschichte „White Fang“ gibt davon eindrücklich Zeugnis, ebenso wie Hemingways „Old man and the sea“ oder der Kinothriller „Das Schweigen der Lämmer“. Das Jagdmotiv ist seit der Antike her mit der Schilderung der Liebe verbunden. Dieses Hinein-versetzen ist aber ohne Frage bereits eine Erweiterung egozentrischer Sicht und damit ein klarer Zug des Mitgefühls. Daher es im „Tao Te King“

31 Platon, Gesammelte Werke Bd. II, S.161 ff., a.a.O. Dialog „Alkibiades“, 132 d f.

32 in der Erscheinung, Phänomen, gr. φαίνομεν, „das, was sich selbst zeigt“.

von Lao Tse heißt:

„Ein guter Ritter, ist nicht streitbar;

Ein guter Kämpfer wütet nicht;

Wer gut als Feindebezwinger, wird nicht handgemein.“³³ .

Zum Lauern und Beobachten bedarf es der Stille. Die Ruhe und Bewegungslosigkeit, also wieder Zurückhaltung, soll dazu führen, dass die Beute sich zeigt und ins Offene kommt. Umgekehrt ist derjenige, der laut und selbstgefällig durch den Wald läuft, nicht nur ein schlechter Jäger und schlechter Beobachter, sondern auch eine leichte Beute. In dunkler Wildnis das Plappern und Klappern einzustellen ist daher eine Empfehlung des Überlebens und des Genusses zugleich.

Die Philosophie als Übung zur Offenheit darf nicht mit der alles offen lassenden Gleichgültigkeit verwechselt werden. Gleichgültigkeit ist eine Nachlässigkeit, die eben keine Eigentümlichkeit achtet und be-ob-achtet. Daher ist die Gleichgültigkeit eine Haltung der Verachtung der Welt. Zurecht heißt es daher in salopper Weise häufig: „Wer für alles offen ist, kann nicht ganz dicht sein“. Übrigens verhalten sich alle Menschen philosophisch, die Welt erforschen, deuten und Wirklichkeit beschreiben, sofern sie notwendig der Wahrheit folgen, d.h. versuchen ein Sinnganzes zu entwerfen.

Erst im Dia-log, dem Sinn einer Frage folgenden und dem dadurch vernünftigen geführten, auf gemeinsame Erkenntnis ausgehenden Gespräch, in Rede und Gegenrede, kann sich Wahrheit ereignen. In der Tragweite der neuro-, psycho- und soziologischen Erkenntnis schreibt der ehemals Heidelberger Philosoph und Psychologe Karl Jaspers in „Was ist Philosophie?“:

„Der einzelne Mensch für sich allein kann nicht Mensch werden. Selbstsein ist nur in Kommunikation mit anderem Selbstsein wirklich. Allein versinke ich in dumpfe Verslossenheit, nur gemeinsam mit Anderen vermag ich offenbar zu werden in der Bewegung gegenseitigen Aufschließens. Die eigene Freiheit kann nur sein, wenn auch der andere frei ist. Isoliertes oder sich isolierendes Selbstsein bleibt bloße Möglichkeit oder verschwindet im Nichts.“³⁴

33 Lao Tse „Tao Te King“, übersetzt von Günther Debon, Stuttgart 1979, S. 97.

34 Karl Jaspers, „Was ist Philosophie“, ein Lesebuch, hgg. v. Hans Saner, München 1976, S. 404

4.1 Aikido, intuitive Erkenntnis, Wandel des Bewegungscharakter, [Motivation]

Als Bewegung gegenseitigen Aufschließens ist Aikido nun eine besondere, bildende Bewegungsform, die im Vergleich zur logisch-abstrakten Erkenntnis des philosophischen Gesprächs, die intuitive Erkenntnis fördert. Auch hier geht es aus dem Ereignis des Nichtverstehens und des Kampfes Kommunikation entstehen zu lassen, aus einer Diskussion (lat. dis-cutere: „zerschlagen“) Dialog werden zu lassen und Einvernehmen zu erzeugen. Dies allerdings auf dem Feld unausgesprochen Miteinander-Bewegens.

Aikido bedeutet Weg (DO) zur Harmonisierung (AI) von Lebenskraft (KI).

Aikido ist eine moderne japanische Verteidigungskunst basierend auf der alten Tradition des Bu-do, des spirituell-konkreten Weges feindliche, destruktive Kräfte abzuwenden.

Modern, nicht im Sinne vieler bekannter Kampfkünste, die aufgrund der Situation nach dem 2. Weltkrieg in Japan eine „zeitgemäße“ sportliche Form erhalten haben. Beim Aikido gibt es dagegen keinerlei Wettkampf, sondern seine Wirksamkeit schult sich aus dem stufenweisen Erlebnis des wahrhaften Selbst durch loslassen des ichhaften Selbst. Die Bewegungen sind eine neue Formen basierend auf alter Kampfkunstweisheit und Einsicht in „Ki“ , der universellen Kraft.

Begründet wurde Aikido von Morihei Ueshiba [1883 – 1967]. Es basiert auf den Kampfkünsten und der Philosophie der Samurai, traditioneller Schwertkunst und Jujutzu. Kisshomaru Ueshiba, Sohn des Begründers, schreibt in seinem Buch „Der Geist des Aikido“, im Kapitel über „Nen und die Klarheit von Körper und Geist“:

„Der Kern des Aikido, nämlich die Einheit von Ki/Geist/Körper, muss von der ganzen Person erfasst werden. Wenn wir ihn lediglich als spirituelle Realität erfassen, werden wir vielleicht doktrinär und verfallen in Abstraktionen. Wenn wir ihn nur als Technik und physisches Können betrachten, dann begnügen wir uns mit einer vereinfachten Erklärung motorischer Abläufe. Der Kern umfasst sowohl das Spirituelle als auch das Körperliche..“³⁵

Kreisförmige Bewegung und die Übernahme der gegnerischen Kraft charakterisieren es. Eine gegnerische Kraft wird in kreisförmiger Bewegung aufgenommen und letztlich auf sich selbst zurückgeführt, fixiert oder geworfen. Als „Übernahme der gegnerischen Kraft“

³⁵ Kisshomaru Ueshiba, „Der Geist des Aikido“, Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg/ Leimen 1993, S. 42

hat das Aikido-Prinzip seine oft nicht richtig verstandene Formulierung gefunden, - als ob diese technisch zu lernen sei und zu jedem Zweck zu gebrauchen. Dies ist, wie bei der Philosophie, nicht der Fall. Das macht Aikido zu einer herausragenden Kunst. Ihre Geschmeidigkeit verdanken sie nicht einer Konvention aus sozialer Rücksichtnahme, sondern aus Einsichten in den Lebenskampf selbst.

Dazu ein Bild:

Wenn Sie jemand beschimpft und sie sofort wütend werden, dann, weil er in ihnen etwas erregen konnte und sie die Beschimpfung auf sich beziehen, sich in ihrer Ehre, das heißt in der Meinung, was andere von Ihnen denken, unter Umständen gekränkt fühlen. Sie reagieren dann wie eine angespannte Trommel und geben den Schlag in vollem Ton sofort zurück. Hätte derjenige Sie in einer ihnen fremden Sprache beschimpft, hätten Sie vielleicht einfach verlegen zurück gelächelt. Hier wird deutlich wie sehr unsere innere Verfassung, Angespanntheit, Wut, Ehrgeiz, Eitelkeit aber auch unser sprachliches Interesse die Streitsituation bestimmt.³⁶ Wenn sie dann eventuell in voller Wut sind, verengt sich ihr Blick, sie fokussieren und neigen zu vorschneller Handlung. Daher versuchen ihre guten Freunde sie bei Seite zu nehmen, dass sie woanders hinblicken, und reden beruhigend auf sie ein. Was sagen sie? - „Atme mal durch!“, „Entspann dich!“, „Bleib 'mal locker!“

Gut so wenn sie das tun, denn nun sehen sie wieder das Umfeld und die Wege, wie sie unbeschadet der Konfliktsituation entgehen können, um am Abend mit ihren Zähnen ins Bett zu gehen.

Worte reizen, eitle Vorstellungen verführen zu vorschnellen Taten. Ist das Selbst nicht ruhig, wird es blind. Es verengt sich, wie gesagt, der Blick und man verliert an Übersicht, an Beherrschung.

Das Begreifen dieser Zusammenhänge verkommt durch Aikido nicht zum bloßen Begriff (Information), sondern bleibt Achtsamkeit in der Wandlung der Erscheinung, ein Gespür zum Ergreifen des jeweils richtigen zur Entfaltung des Lebens.

Besteht keine Einheit von Körper/Geist/Ki, ruht der Mensch nicht in sich, ist der Mensch angreifbar und kann sich nicht mehr retten. Aikido ist somit eine ausgezeichnete Form der Selbstsorge im Sinne der Selbsterfahrung und Selbststärkung unter Auflösung aller

³⁶ S.h. Die Erläuterungen des 14. Dalai Lama, Tenzio Guiazo, zu Shantideva in „Der Frieden beginnt in Dir, Zur Überwindung der geistig-moralischen Krise in der heutigen Weltgemeinschaft“ O.W. Barth-Verlag. 3. Aufl. 1998.

egozentrischer Illusionen. Es geht um Verwirklichung des Selbst, nicht um Selbstverwirklichung.

Nicht allein, dass das Aikido einer eigenen Philosophie, d.h. Weltanschauung folge. Es ist vielmehr eine eigene Form der Philosophie, der Weisheitsliebe, der Suche nach Weisheit und der Weg zu einem klaren Spiegel zu werden.

4.2 Ai-ki, Übung, Flow, der gute Fluss

„In allem ungeübten Handeln“, schreibt Karlfried Graf von Dürkheim in seinem Buch „Japan und die Kultur der Stille“, „empfindet der Mensch eine den harmonischen Vollzug störende Spannung zwischen wollendem, aber auch noch unvermögendem Ich und einem sich sperrenden Gegenstand. Um welches Leistungsgebiet es sich auch handelt, wo immer der Mensch auf Grund langer Übung zu einer vollkommenen Technik gelangt, die ihn befähigt, das zu Leistende gleichsam „herauszuspielen“, kommt er in den Genuß einer Souveränität des Geistes, die darauf beruht, dass die vorausgegangene Spannung von Ich und Gegenstand bzw. die Diskrepanz zwischen dem zunächst mangelhaften Können und der geforderten Leistung überwunden ist.“³⁷ Von Dürkheim betont dass das Entscheidende in vollbrachter Übung in dem Erlebnis des Einklangs liege, das heißt in seinem bewussten gelebten Vollzug. „Die Entwicklung dieser Erfahrung von ihrem ersten Aufsteigen bei Gelegenheit des erstmaligen Gelingens bis zur Festigung ihrer leibseelischen Voraussetzung in einer geistigen Haltung – ist ein langer Weg. Es ist dies der Weg aller japanischen Übung, deren gemeinsamer Sinn das Reifen des Menschen ist.“

„Erst in dem Maße, als der Mensch den Bannkreis der ihn von der Einheit des Lebens abriegelnden Ich-Gegenstand-Spannung durchbricht, [Jaspers spricht zeitgleich von der Subjekt und Objekt Spaltung, die es zu überwinden gilt, so wie das buddhistische Denken die Dualität aller Wirklichkeit als Täuschung benennt] und endgültig im Grunde aufhebt, vermag er sowohl in den bleibenden Genuß der nun *frei* durch ihn hindurchströmenden und im Erlebnis des Einklangs bewußtwerdenden Einheit im Grund zu gelangen als diese dann auch ... in vollkommener *Leistung* zu bewähren.“³⁸

Es ist die Durchsichtigkeit des Daseins die bereits oben in Zusammenhang mit dem Erlebnis des Selbst und den Verweis auf Martin Heidegger anklang.

Aikisophie ist aus diesem Aspekt der Übung auf Dauerhaftigkeit und Wiederholung

37 Karlfried Graf von Dürkheim, „Japan und die Kultur der Stille“, Bern 1975 / 7. Aufl., S.29.

38 Karlfried Graf von Dürkheim, „Japan und die Kultur der Stille“, Bern 1975 / 7. Aufl., S.31.

angelegt. Ähnlich wie im Wattenmeer gilt es für den Menschen die Fahrtrinnen immer wieder neu auszuloten und zu begreifen, dass Lebensform sich in der Entwicklung bewährt: Autogene Morphogenese.

Die Bewegungen des Aikido und besonders die für einen Einführungskurs in Aikisophie ausgewählten geben dafür ein Bild, ein Bild und ein Erlebnis des Energieflusses aus einer Sicht, die jeden Punkt einer Bewegung als Ausgangspunkt einer neuen Bewegung sieht. In den Bewegungen des Aikido wird man selbst zur Drehachse des Universums. Nicht im egozentrisch-abstrakten Selbstverständnis, sondern auf die Weise, dass man sich in der Tat so bewegt, dass sich beide Energiekreise, die eines Angreifers und der eigene, an einem Nullpunkt der Bewegung treffen und verschmelzen. Da die zerstörerische Absicht ihren Punkt immer außerhalb dieses Nullpunktes hat, kann nur der bewahrende Sinn in der Richtungslosigkeit dieses Nullpunktes konstruktiv agieren, Richtung bestimmen.

Der multilateralen Kausalität, Kausalfeld, steht die schöpferische Gelassenheit als Handlungsraum gegenüber. Diese nimmt selbst eine Blockade, einen Stillstand der Bewegung als Ausgangspunkt einer neuen Bewegung und Bewegung ist Wandel, Wandel ist Wirkung. Das, was häufig lähmt, nämlich dass jedes Handeln Folgen hat, ist – anders gesehen – sehr beruhigend, denn es verbindet alles mit allem. Wenn ich selbst Kraft fließen lasse, kann man diese Kraft aufnehmen, vorbei lassen, blocken. Wenn man sie blockt, muss man selbst Kraft aufwenden und verschließt sich dabei. Man wird automatisch schwächer, weil man aus der Fließkraft des Lebens gerät (TAO). Dies ist eine Wahrheit, die durch die Aikido-be-weg-ung sinnfällig gemacht wird und in die Tiefenstruktur des Geistes gehoben.

Durch das Üben des Aikido ist es zugleich möglich Menschen aus ihren festgefahrenen Angst- und Denkstrukturen zu befreien, das heißt einen unbelasteten Wandel im Verhalten und eine Erweiterung der Wahrnehmung zu erreichen. All dies ohne Personen, Vorkommnisse oder Zustände direkt zu thematisieren.

Auf den Punkt gebracht charakterisiert Aikisophie:

- Vernunftgeleitete Einheit von Bewegung und Spiritualität und damit ein ganzheitliche Berücksichtigung aller Faktoren der Motivation

- Einsicht statt Verhaltensschablonen
- Entspannung und Regeneration in Bewegung und Reflexion
(gute Einfälle, neue Ideen und Verständnis beleben und erfreuen genauso wie Dehnung, Atmung und harmonisches Bewegen. Grundgefühl der Stimmigkeit!)

4.3 Warum Weiterbildung, Wissensmanagement und Coaching nicht reichen.

Fachliche Weiterbildung, sowie alle Information, fördern nur das Wissen nicht die Bildung der Persönlichkeit, nicht den Grundklang des Selbst (lat. per-sonare: durchklingen) Sie ist, um mit Platon zu reden, besorgen des seingigen aber nicht des selbst [s.o. S.11 f.].

Wie als Nachruf auf das Finanzdebakel 2008 und der Offenbarung schwere ethischer Defizite liest sich in diesem Zusammenhang Nietzsches Wort aus Menschliches Allzumenschliches: „Ein Mensch, der über seinen Jähzorn, seine Gall- und Rachsucht, seine Wollust nicht Meister werden will und es versucht, irgendworin sonst Meister zu werden, so dumm wie der Ackermann [ist], der neben einem Wildbach seine Äcker anlegt, ohne sich gegen ihn zu schützen.“³⁹

Wissensmanagement kann nur die Zugänglichkeit nötiger Information betreffen nicht das Formieren des Selbst. Es verschiebt, wie oben im Zusammenhang mit der abstrakten Erkenntnis erörtert die Motivik nicht die Richtung oder das Übereinstimmen des Handelns. Alle Versuche durch irgendwelche technischen Trainings Menschen für eine unternehmerisches Handeln in Firmen oder für eine wie auch immer behauptete Lebenswirklichkeit tauglicher zu machen werden scheitern, wenn sich nicht von Einsicht einer Idee und daher von der ganzen Persönlichkeit der jeweiligen Menschen getragen sind. Denn alle äußerlichen Techniken, bleiben eben äußerlich und wirken dadurch künstlich. Sie würden, auch bei einem Grad der Aneignung ohne die innere Reife, Ruhe und Urteilskraft zum falschen Zeitpunkt angewendet werden. Sie können nicht Ruhig bleiben, wenn sie nicht ruhig sind. Ruhig zu werden müssen sie üben, und zwar generell. Es gibt keinen Schleichweg zur inneren Reife.

„Denn“, schreibt Schopenhauer, „da der ganze Mensch nur die Erscheinung seines Willens ist; so kann nichts verkehrter seyn, als, von der Reflexion ausgehend, etwas Anderes seyn zu wollen, als man ist: denn es ist ein unmittelbarer Widerspruch des Willens mit sich selbst. Nachahmung fremder Eigenschaften und Eigentümlichkeiten ist

39 Friedrich Nietzsche, „Menschliches, Allzumenschliches“ II, Nr. 65, Stuttgart , Kröner Verlag, 1978, S. 209

viel schimpflicher, als das Tragen fremder Kleider: denn es ist das Urteil der eigenen Werthlosigkeit von sich selbst aus gesprochen. Kenntnis seiner eigenen Gesinnung und seiner Fähigkeiten jeder Art und ihrer unabänderlichen Grenzen ist in dieser Hinsicht der sicherste Weg, um zu möglichsten Zufriedenheit mit sich selbst zu gelangen.“⁴⁰

Hier setzt im Grunde jedes redliche Coaching an. Ein Coach will seinen Kunden zu dessen Klarheit führen, d.h. Sich entwickeln helfen, ein Spiegel sein. Schnell wird aber bei weiterem Bedenken klar, dass er das nur sein kann, wenn er selbst ein Spiegel ist, das heißt Welt und Sein reflektiert hat und dies weiter tut, das heißt philosophiert, meditiert und übt.

4.4 Die Seminare am Meer

Da Übung ohne Wiederholung und Kontinuität nicht zu erreichen ist, bleibt die Frage, was ein Aikisophie-Seminar über ein bis zwei Tage bewirken kann. Denkbar wenig und dennoch viel. Als Einführungsseminar ist es wie die Entdeckung eines neuen Kontinents, dessen vorgelagerte Inseln Aussicht auf unendliche Weiten neuer Kultur geben. Der Sinn von Aikisophie kommt freilich zur vollen Entfaltung, wenn die Folgeseminare als Einrichtung zur Auffrischung und Erfrischung am Meer im Personalwesen ergriffen werden. Durch die gute Verbreitung von Aikido in Deutschland sind darüber hinaus an Aikido interessierte Teilnehmern leicht lokale Schulen zu empfehlen. Gerne wird auch der Kontakt zwischen einer Firma und einer lokalen Aikido-Schule von mir hergestellt. Das Regelmäßige Training des Aikido ist in jeder Hinsicht für Umsicht, Selbststärkung und Wohlfühl gut.

Weil ein Ortswechsel immer ein Blickwechsel mit sich bringt und aus den Alltagszwängen befreit finden die Aikisophie- Seminare bevorzugt am Meer statt.

Der Blick aufs Meer eröffnet eine besondere Weite, die immer auch den geistigen Horizont zur Erweiterung einlädt.

Ziel ist eine Kontinuität, dass die Seminare als Pflege und Genuss der Regeneration verstanden werden.

In kleineren Einheiten biete ich Seminare auch für anderthalb und zwei Tage an, die im Ablauf einer Aikidobewegung folgen: Des „Irimi“ [Schritt nach vorn], „Tenkan“ [Drehschritt

⁴⁰ Arthur Schopenhauer, „Die Welt als Wille und Vorstellung I“ Gesammelte Werke, Band I, S. 400.

um 180°], „Kaiten“ [erneute Hüftdrehung um 180°], kurz einer Drehung um sich selbst, die ich mental als Einkehr, Umkehr und Rückkehr bezeichne:

Irimi Einkehr in sich Selbst, Das Selbst als Bewegungsachse sehen.

Ten-kan Umkehr des Blickes, Bewegungsmöglichkeit entdecken.

Kai-ten Rückkehr in den Alltag Lebensraum erschließen.

Insbesondere die Rückkehr in den Alltag ist mir wichtig. Denn dass durch Meditation und Reflexion gedeckte Dinge aufbrechen ist auf jeden Fall zu erwarten. Deren Verändernde Kraft bringt meist den Alltag in ein völliges Chaos. In dieser Veränderung nicht zu Verenden ist aber die Bewährungsprobe der Aikisophie. Auch wenn Irritation im Rahmen didaktischer Philosophie-Vermarktung in Schule und Freizeit modern ist, sehe ich die Aufgabe der Philosophie nicht darin, Verwirrung zu stiften, sondern Klarheit. Sophia, Weisheit, und das heißt Lebensweisheit, ist es, was sie sucht, nicht perturbatio, Irritation, Wirrwarr.

Es ist sehr entscheidend, dass in der Aikisophie die Einsichten von klarer Bewegung sind, weil diese damit einen fühlbaren Grund bekommen, das heißt Halt gewähren und sich in Haltung bewähren:

Atemkraftübungen, Partnerübungen, Meditation und Reflexion füllen den jeweiligen Zeitrahmen der Seminare in unterschiedlicher Akzentuierung.

Die Seminare richten sich besonders an Menschen

- die in einem komplexen Arbeitsfeld tätig sind,
- aber eben auch an alle, die im eigentlichen Sinne des Wortes sich einer Re-generation erfreuen,
- besonders auch an diejenigen, die eine geistige Kultur aus Einsicht suchen, in einer Struktur, die sich selbst im Wandel der Ereignisse stärkt anstatt sich beim Festhalten von Überholten zu verausgaben.

Lat. re-generare heißt „wieder-hervorbringen“, „wieder-gebären“ und ist als Grundprinzip des Lebens nicht eine Frage des Luxus, sondern eine Sache der Professionalität.