

Erkennen und Bewältigen von destruktiven Einflüssen

Günter Buck, Gertrud Schröder, Thomas Brendel

Affektkontrolltraining A.K.T[®], ein am Geist des Aiki-Prinzip orientiertes Interventions- und Förderkonzept zum Erkennen und Vermeiden von destruktiven Dynamiken, wurde von Gertrud Schröder und Thomas Brendel seit 1988 entwickelt und bis heute ständig verfeinert, in verschiedenen Wirkungsfeldern erprobt und nachhaltig installiert (vgl. www.affektkontrolltraining.de) Im Workshop „Erkennen und Bewältigen von destruktiven Einflüssen“ boten beide gemeinsam mit Günther Buck Einblick in die vielfältige Anwendbarkeit dieser Haltungs-Schule.

Konsequent dialektisch betrachtet sind Licht und Schatten Optionen ein und derselben Urkraft, die „Lebensenergie“ genannt wird und von der alle Ebenen und Räume jederzeit durchströmt werden.

In der Auseinandersetzung mit dem „uke/nage-Konzept“ und seiner Bedeutung für therapeutische, aber auch alle anderen Kommunikationsprozesse innerhalb korrespondierender Systeme können neben uraltem Wissen moderne Kenntnisse aus neurobiologischer und geisteswissenschaftlicher Forschung genutzt werden, um den scheinbaren Gegensatz von „Gut und Böse“ zu durchdringen.

Wird Therapie als Dialog, als Begleitung verstanden, so schwindet hierarchische Wegweisung und an ihre Stelle tritt – mittels Partizipation in einem Klima aus ethno-, bio- und autobiographischem Verstehen ohne Deutung - eine gemeinsam vereinbarte Bedeutung (vgl. Compliance, Kohärenz).

Der im Aikido-Training gepflegte Rollenwechsel zwischen uke und nage einerseits und die Philosophie des Tai Sabaki, nicht nur als Lösungsstrategie, sondern auch Ansichts-Wechsel zu nutzen, andererseits, geben Einblick in die eigenen intrapsychischen Spannungsfelder, Handlungsmuster und Meme (vgl. de Shazer „der Dreh“, Thomas Müller „in den Schuhen des Täters laufen“, Buber „über das Du zum Ich“).

So wird nage´s Haltung nur dann ernsthaft entwickelbar, wenn uke ernsthaft angreift. Durch „anzünden“ seiner destruktiven Potenz begegnet uke nicht nur seinem eigenen Schatten, sondern das Üben „löschender“ Haltungen wird dann in seiner Rolle als nage umso intensiver und tiefer wirksam.

Geben wir uns in beiden Fällen mit unserer ganzen Vitalität ein, wird nicht nur der innere Dialog fließender, sondern eben durch die Begegnung mit sich selbst in der Kommunikation mit anderen auch diese „verständlicher“, von Verstehen bestimmt, von mitfühlen durchdrungen- (vgl. Spiegelneuronentheorie).

So mag es gelingen, durch beständiges Üben in allen settings (vgl. Dojo) ein bestmögliches Sicherungskonzept vor Affektdurchbrüchen zu entwickeln.

Herr Ueshiba hat das zu seiner Zeit vorhandene Wissen aus fernöstlicher Weisheit und traditioneller Praxis in dem „Hals der Eieruhr“ komprimiert und Aikido genannt.

Affektkontrolltraining A.K.T[®], eine synergetisch wirksame Sammlung von west/östlichen Verwandtschaften, versteht sich als Erweiterung, Vertiefung, vor allem aber als alltagstauglich anwendbare Praxis, um das Prinzip Aiki in andere mitmenschliche Bezüge, außerhalb von Tatami, zu transportieren.

Wie also erkennen wir destruktive Einblicke?

In dem wir in uns hineinblicken und den inneren uke studieren (denn wer ausschließlich den nage pflegt, ist zwar sicherlich friedliebend, jedoch nicht automatisch friedfertig).

Wie vermeiden wir die destruktiven Einflüsse dann?

In dem wir mit den Kenntnissen von der Logik der Destruktion konstruktive Lösungsmöglichkeiten immer wieder neu entwickeln (vgl. Ciompi's fraktale Logik). „Lebensfreundliche Kommunikation gelingt nur, wenn auf eine destruktive Aktion eine konstruktive Reaktion möglich ist“ (vgl. Kommunikationswissenschaft, Systemik, Autopoiesis).

So ist Friedfertigkeit nicht ohne Kenntnis der destruktiven Kräfte und ihrer Anerkennung als ein Teil des Selbst entwickelbar.

Und das wussten schon andere vor uns :

„Erkennen ist nur möglich, wenn dem Erkannten etwas Gleichartiges im Erkennenden begegnet.“ Empedokles, 500 v.Chr.!!!