

Zu unserem Osterprojekt gehören seit Jahren morgendliche Meditationen verbunden mit Aikido-Übungen. Dabei haben wir viele Parallelen zur Karwoche, zur Bergpredigt, zur Gewaltfreiheit Jesu und seine Haltung in der Passion (wen sucht ihr – ich bin es) gefunden.

Beim Nachdenken über unseren Umgang mit der Corona-Krise ist mir aufgefallen, dass es durchaus Möglichkeiten gibt, aus der Aikido-Erfahrung eine Haltung in der Corona-Krise zu entwickeln.

Wie gehen wir im Aikido mit einem Angriff um?

Wir nehmen den Angriff wahr (nicht verleugnen); wir treten einen kleinen Schritt zur Seite, lassen uns also von dem Angriff nicht überrennen; gleichzeitig gehen wir emotional aufnehmend in den Angriff hinein. Die kleine Distanz gibt uns die Möglichkeit, ein Verhältnis zum Angriff zu bekommen.

Wir fliehen also nicht vor dem Angriff oder resignieren noch gehen wir aggressiv gewaltsame dagegen. In der offenen Begegnung bekommen wir ein Gespür für die Angriffsenergie und können sie steuern: weiterleiten oder in den Angreifer zurückführen.

Wir selber aber bleiben authentisch, kraftvoll in Gelassenheit.

Lässt sich das auf die Corona-Krise übertragen?

Der Corona-Virus ist (wie) ein Angriff. Am Anfang wurde er verleugnet; und dann wurden viele überrannt.

Als Reaktion beobachten wir Flucht Tendenzen (das hat doch mit mir nichts zu tun) oder Resignation (jetzt ist alles aus). Wir beobachten aber auch ein aggressives Dagegengehen (Kriegsrhetorik).

Was aber bedeutet angstfreies Aufnehmen und kontrollieren? Wie können wir in Aikido-Haltung mit Corona umgehen und leben?

Das ist die Übungsfrage für diese Woche.

Ludger Bradenbrink

Heidenheim, 5.4.2020