



Antje Brunnabend ist  
diplomierte Psychologin und  
unsere Redaktionsexpertin für  
das allzu Menschliche

## Aikido mit Worten

Einfach ins Leere laufen lassen – die japanische Kampfkunst kann uns lehren, klüger auf Sticheleien und Gemeinheiten zu reagieren

**SEIT EINIGER ZEIT** bemühe ich mich tapfer, Aikido zu lernen – ein, zumal im fortgeschrittenen Alter, recht ambitioniertes Unterfangen, an dem ich schon des Öfteren fast gescheitert wäre. Aber noch gebe ich nicht auf.

Aikido ist eine besondere Kampfkunst: Anders als im Judo oder Karate gibt es keinen Wettkampf, keine Angriffstechniken und eigentlich auch keinen Gegner und keinen Kampf. Angreifer und Angegriffener verstehen sich als Partner. Das Ideal im Aikido besteht nicht darin, einen Streit zu gewinnen, sondern zu verhindern, dass er überhaupt erst aufkommt. „Der Kern des Aikido ist es, Harmonie mit der Bewegung des Universums zu erlangen und mit dem Universum selbst in Einklang zu sein“, schrieb der Begründer, der Japaner Morihei Ueshiba (1883-1969).

Statt einen Angriff abzublocken oder zurückzuschlagen, weiche ich also aus, gebe nach, gehe mit der Bewegung mit und verstärke sie mitunter sogar. Diese Nachgiebigkeit soll den Gegner aus dem Gleichgewicht und schließlich zu Fall bringen.

Die Kommunikationstrainerin Barbara Berckhan ist von dieser fast philosophischen Art, Angriffe unschädlich zu machen, fasziniert. In den 90er Jahren sah sie erstmals einem Aikido-Training zu. Die fließend-eleganten Bewegungen zogen sie in ihren Bann. Negative Energie aufnehmen, umleiten, neutralisieren, ohne dass jemand verletzt wird oder sonst ein Schaden ent-



steht – könnte man dieses Prinzip nicht auch auf verbale Auseinandersetzungen übertragen? „Auch in der Kommunikation kann es ja nicht das Ziel sein, einen Gegner zu bezwingen oder mundtot zu machen“, sagt Berckhan. „Denn wir brauchen die Beziehung zu anderen, ohne Kooperation schaden wir uns selbst. Wenn jemand uns verletzen will, ist es klug, den Angriff nur zu neutralisieren statt zurückzuschlagen.“ Immer wieder sah sie sich Aikidotechniken an und fragte sich: „Wenn das jetzt Worte wären, wie würden die lauten?“

**IHRE ÜBERLEGUNGEN DAZU** hat sie bereits in mehreren Ratgebern ausgeführt. Ihr jüngstes Selbsthilfebuch „Ach was? Witzige Strategien gegen Seitenhiebe und andere Bissigkeiten“ ist soeben erschienen. In Seminaren spielt sie mit den Teilnehmern durch, wie man geschickt auf Provokationen im Alltag reagiert. Berckhan empfiehlt, verbale

Seitenhiebe wie im Aikido einfach ins Leere laufen zu lassen – zum Beispiel mit einem kurzen, nichtssagenden Kommentar. Zwei Silben reichen: „Ach was“, „Sieh an!“, „So, so“ oder „Aha!“. Nehmen wir an, Ihr Vorgesetzter knallt Ihnen an den Kopf: „Das ist das Dümme, was ich je gehört habe!“ Dann antworten Sie freundlich und unbeeindruckt: „Ach was!“

Diese Strategie hat mehrere Vorteile: Zwei Worte fallen Ihnen auch dann ein, wenn es Ihnen eigentlich die Sprache verschlägt. Zugleich gehen Sie nicht auf die ungehörige Bemerkung ein und schenken ihr keine Aufmerksamkeit. Und Sie verletzen den anderen nicht. Damit lassen Sie die Beziehung intakt und zeigen sich ansprechbar, sobald der Ton wieder konstruktiv wird.

Auch mit einem Themenwechsel könne man Provokateure gut ins Leere laufen lassen, sagt Berckhan. Einen gemeinen Kommentar könne man zum Beispiel mit einer banalen Geschichte kontern: „Jetzt, wo du das sagst, fällt mir was ganz anderes ein: Als ich gestern einkaufen war, gab es ein tolles Sonderangebot ...“ Der Angreifer kann mit seinem feindseligen Spruch nicht landen und ist verwirrt. Statt des beabsichtigten Schlagabtausches gibt es nur harmloses Geplauder.

Berckhan selbst hat übrigens nie Aikido gemacht. Man müsse seine Grenzen kennen, sagt sie. „Es ist wirklich sehr, sehr schwierig.“ Ach was! Aber noch gebe ich nicht auf. ✦