

# KriegerIn des Lichts, der Liebe und des Lebens

## - Grundzüge einer Lebenskunst

Abschlussvortrag der Tagung „Living Aikido: Bewegungs- und Lebenskunst“  
vom 17. – 20. Mai 2007 in Schweinfurt, Deutschland

© Winfried Wagner 2007

*Wirklich zu leben – das ist das Allerseltenste auf dieser Welt.  
Die meisten Menschen existieren nur, sonst nichts.*  
Oscar Wilde

### 1.

#### Elementare Themen einer Lebenskunst

Der Mensch ist wohl das einzige Lebewesen, das über sich selbst nachzudenken und sein Leben in Frage zu stellen vermag. „Nach Lebenskunst fragen diejenigen, für die sich das Leben nicht mehr von selbst versteht, in welcher Kultur und in welcher Zeit auch immer“ (Schmid, 9). Für viele Menschen ist das Leben also nicht einfach nur gegeben, sondern es erscheint ihnen aufgegeben, es so zu leben, dass es ein bejahenswertes und sinnvolles Leben wird (ebenda). Nach Kant (1800) kommt es nicht so sehr darauf an, „was die Natur aus dem Menschen, sondern was dieser aus sich selbst“ und aus seinem Leben macht bzw. zu machen bereit ist. Und nach Erich Fromm (2004) ist das Leben selbst eine Kunst – „in Wirklichkeit die wichtigste und zugleich schwierigste und vielfältigste Kunst, die der Mensch ausüben kann. Ihr Gegenstand ist nicht diese oder jene spezielle Verrichtung, sondern die >Verrichtung< des Lebens selbst“. Lebenskunst kann dann verstanden werden als das Bedürfnis des Menschen, „sein Leben bewusst und selbst gestaltend zu leben, anstatt es einfach unbewusst und unreflektiert dahin gehen zu lassen: die Haltung der Indifferenz ist keine Kunst“ (Schmid, 78).

Der Mensch hat also die *Freiheit*, durch Wünschen und Wollen, Reflexion und Entscheidung, Tun und Lassen sein Leben mehr oder weniger selbst zu gestalten. Die Kehrseite dieser Freiheit aber ist seine Verantwortung für sich selbst und sein Leben. Der Mensch ist (selbst-) verantwortlich i.d.S., wenn er gefragt wird, was er aus sich und seinem Leben gemacht habe, zu *antworten!* (Selbst-) *Verantwortung* bedeutet *Urheberschaft* für seine Lebensgestaltung, Entscheidungen und Handlungen. Deshalb ist man auch für seine

diesbezüglichen Versäumnisse verantwortlich. Die größte „Sünde wider sich selbst“ ist das Versagen, das Leben, das einem gegeben wurde, wirklich zu leben, sich selbst und dem mir geschenktem Leben etwas schuldig geblieben zu sein (so bei Kierkegaard und Tillich).

Die Grundfragen einer Lebenskunst sind dann (siehe Schmid, 88ff): Wie kann ich mein Leben führen, um den Alltag gut zu bewältigen? Was ist überhaupt ein bejahenswertes und erfülltes Leben? Wie kann ich *dem* Leben eine persönliche Note verleihen, so dass es zu *meinem* Leben wird? Wie kann ich den Lauf meines Lebens mitbestimmen? Wie kann ich mit der Fragwürdigkeit und Abgründigkeit, der Widersprüchlichkeit und Gegensätzlichkeit des Lebens umgehen?

Die letztgenannte Fragestellung steht für einen existentialistischen Ansatz. Der Existentialismus erhebt den Anspruch sich auf die elementaren Aspekte unserer Existenz zu konzentrieren, was ich in diesem Vortrag ebenfalls versuchen will. In Anlehnung an Dürckheim (1973) droht dem Menschen stets eine *dreifache existentielle Not*

- (1) die Angst vor dem Tod
- (2) die Angst vor der Einsamkeit
- (3) die Angst vor der Sinnlosigkeit.

Diese drohenden existentiellen Nöte beinhalten ein *dreifaches existentielles Anliegen* eines jeden Menschen (siehe Wagner 2006):

- (1) das Streben nach Leben
- (2) die Sehnsucht nach Liebe
- (3) die Suche nach Licht als Metapher für Bewusstsein.

Daraus wiederum folgt, dass der Mensch in einem *dreifachen existentiellen Zwiespalt* steht, denen er sich im Rahmen seiner Lebensgestaltung stellen muss: Den Zwiespalt von

- (1) Leben und Tod
- (2) Liebe und Einsamkeit, und
- (3) Licht und Schatten.

## Leben und Tod

Schüler: *Sag, Meister, gibt es ein Leben nach dem Tod?*

Meister: *Vor allem gibt es ein Leben vor dem Tod.*

Schüler: *Manche Leute behaupten, es gäbe kein Leben nach dem Tod. Wäre das nicht furchtbar, niemals wieder zu sehen und zu hören, zu lieben oder sich zu bewegen?*

Meister: *Findest du das furchtbar? Das ist doch bei den meisten Menschen so, noch bevor sie gestorben sind.*

Bei aller Lebenskunst geht es primär um das Leben selbst, um unser Leben. Alle Menschen wollen leben; das ist keine Frage. Aber die Aussage „alle Menschen wollen leben“ meint mehr als nur das Streben nach biologischem Überleben und nach einem gelungenen, funktionstüchtigen psychosozialen Leben. Dazu gehören eine gesunde Aggression und Selbstbehauptung, Lebenskraft und Intentionalität, Zentrierung und Ausdehnung, Ruhe und Bewegung usw. – darüber haben wir im Laufe dieser Tagung einiges gehört. Zugleich geht es darum, sein Leben so zu leben, dass es bejahenswert ist, „denn das bejahenswerte Leben ist zugleich das lebenswerte Leben“ (Schmid, 170)! Dies entspricht einem Streben nach einem erfüllten, d.h. vor allem sinnerfüllten und selbst-verwirklichten Leben, sowie nach jener ursprünglichen Lebendigkeit, die uns teilhaben lässt an der „unerträglichen Leichtigkeit des Seins“ (Kundera 2002) und an der ganzen Fülle des Seins, wie wir sie vielleicht noch aus unserer Kindheit erinnern.

Die Kehrseite des Lebens ist der Tod; die Bejahung des Lebens verlangt die Bejahung des Todes. Eine *ars vivendi* impliziert eine *ars moriendi* bzw. die Vorbereitung auf den Tod (*meditatio mortis*), ohne dabei das Leben aus den Augen zu verlieren.

*Niemand erfreut sich des wahren Geschmacks am Leben, außer desjenigen, der bereit und willens ist, es zu verlassen*  
Seneca

Das Leben schrumpft, wenn der Tod verleugnet wird (siehe Yalom, 193ff): Wenn man aus dem Auge verliert, was auf dem Spiel steht, verarmt und verflacht das Leben! Die Bewusstheit des Todes und sein „Sterben zu leben“, d.h. sich auf den lebensimmanenten Prozess von „stirb und werde“ einzulassen, verleiht dem Leben Tiefe und Intensität sowie eine völlig andere Perspektive. Es erinnert uns daran, dass das Leben nicht vertagt werden kann.

### Liebe und Einsamkeit

*Leben ist Einsamsein. Kein Mensch kennt den anderen. Jeder ist allein.*  
Hermann Hesse

*Darin besteht die Liebe: Dass sich zwei Einsame beschützen und berühren...*  
Rainer Maria Rilke

Lebenskunst beinhaltet auch und vor allem, das Leben zu lieben, mit allem, was zum Leben gehört. Lebenskunst geht Hand in Hand mit der Kunst des Liebens. „Lebenskunst verdient ihren Namen nicht, wenn sie sich nur um das Glück im eigenen Winkel bemüht“ (Schmid, 13). Aufrichtiges Interesse, Verantwortlichkeit und Überantwortung, Hingabe und Vertrauen, emotionale Verbundenheit und Verbindlichkeit, Sorge um und für sich und für die Mitwelt, grundsätzliche Akzeptanz und Wertschätzung, Achtung und Würdigung, Empathie und Mitgefühl sind die Grundzüge einer Lebens- und Liebeskunst - auch darüber haben wir im Laufe dieser Tagung schon einiges gehört. In der Erfahrung des „ganz Anderen“ eine „schöpferische Zwischenmenschlichkeit“ (Don Levine, bei dieser Tagung) zu pflegen bedeutet hierbei für jeden Menschen eine hohe Herausforderung! Alle Menschen sehnen sich nach Liebe - danach geliebt zu werden, und auch danach zu lieben – Liebe verstanden als eine „innere Haltung“ (*ethos*), als eine Weise mit der Welt in Beziehung zu treten, nicht nur als Gefühl. Letztendlich ist dies die Sehnsucht nach einer all-umfassenden und all-verbindenden, bedingungslosen Liebe, nach einer „Teilhaftigkeit“ und Geborgenheit, Verbundenheit und Einigkeit jenseits aller existentiellen oder lebensgeschichtlich bedingten Abgesondertheit und Einsamkeit, Trennung und Verlassenheit (Dürkheim 1973; Wagner 2006).

Die Kehrseite der Liebe ist also die existentielle Einsamkeit. Die Bejahung der Liebe verlangt die Bejahung der Einsamkeit. Eine Kunst des Liebens verlangt eine Kunst der Einsamkeit, ohne dabei die Verbundenheit aus den Augen zu verlieren. Existentielle Einsamkeit meint den letztlich unüberbrückbaren Abstand oder gar Abgrund zwischen sich selbst und allen anderen Lebewesen (siehe Yalom, 426ff). Tatsache ist, dass ich, ganz gleich wie nahe ich anderen Menschen stehe, mich dennoch letztlich dem Leben selbst und allein stellen muss! Existentielle Einsamkeit meint die Entdeckung, sich selbst letztendlich allein und auf sich selbst gestellt in der unendlichen kosmischen Weite vorzufinden. Es ist dies ein Zustand, in dem die alltägliche Vertrautheit in die Welt zusammenbricht und das „Aufgehoben-sein in der Welt“ aufgehoben ist durch die „Nichtigkeit in der Welt“: Angesichts dieses Nichts kann uns nichts und niemand helfen (Heidegger, 189). Von allen großen Weisheitslehrern der Menschheit, von allen spirituellen Meistern sind solche Erfahrungen überliefert.

*Einsamkeit ist ein erhabener Anlass für den einzelnen zu reifen*  
Rainer Maria Rilke

*Einsamkeit ist der Weg, auf dem das Schicksal den Menschen zu sich selbst  
führen will*  
Hermann Hesse

Deshalb meinte Kierkegaard, Einsamkeit sei sogar eine „Lebensnotwendigkeit wie das Atmen und das Schlafen“ (2005a, 95f).

### Licht und Dunkelheit

*Wer sein eigenes Licht trägt, braucht sich nicht vor der Dunkelheit zu fürchten*  
Japanisches Sprichwort

*Einen Menschen mit seinem Schatten zu konfrontieren heißt,  
ihm sein Licht zeigen*  
Carl Gustav Jung

Zu einer Lebenskunst gehört auch der Versuch der Eingliederung der eigenen Existenz in einen Horizont, der sehr viel umfassender als der des Alltags ist. Nichts anderes bedeutet die Suche nach Sinn. Alle Menschen suchen mehr oder weniger mittels des Lichts des Bewusstseins sich selbst und die Welt zu beleuchten und zu erhellen. Wir versuchen durch Lernen und Lebenserfahrung, durch Wissen und Weisheit, durch Reflexion und Intuition, durch Selbsterkenntnis und Welterkenntnis, durch Wissenschaft und Glauben unseren beschränkten Bewusstseinshorizont zu erweitern, d.h. sinnvolle Eingliederung und Bedeutungszusammenhänge zu entdecken. Es scheint ein eingeborenes Bedürfnis des Menschen nach Bewusstseins-Erweiterung zu geben, von einer gewissen Lernbereitschaft und Erfahrungs-Offenheit, über die Suche nach Sinn- und Seinerfahrung bis dahin, sein individuelles Selbst-Bewusstsein zu transzendieren (Willigis Jäger, bei dieser Tagung). Letztendlich ist dies die Suche nach jenem alle Unwissenheit, jeglichen existentiellen Zweifel und Widerspruch transzendierenden, über-sinnlichen und göttlichen Licht der Erleuchtung jenseits von Licht und Schatten (Dürckheim 1973; Wagner 2006).

Die Kehrseite des Lichts ist die Dunkelheit; die Bejahung der Lichts verlangt die Bejahung der Dunkelheit, Dunkelheit verstanden als

- das Insgesamt aller dunklen, meist unterdrückten, verdrängten oder gar abgespaltenen und damit unbewussten Impulse und Facetten des persönlichen Lebens;
- das Insgesamt der zur Ganzheit des Menschen gehörenden, meist unterdrückten, verdrängten oder gar abgespaltenen Seiten des Lebens an sich wie Tod, Einsamkeit und existentieller Zweifel bzw. Verzweiflung.

Dem Aufstieg zum Licht geht meist der Abstieg in die Unterwelt, in das Schattenreich voraus, wie viele Mythen eindrucksvoll aufzeigen. Sich dem Tod und der existentiellen Einsamkeit, dem Zweifel und der existentiellen Verzweiflung zu stellen führt durch die sog. „dunkle Nacht der Seele“ (Johannes vom Kreuz). Zweifel und Verzweiflung gibt es nicht nur, weil der Mensch das

natürliche Licht der Vernunft besitzt, welches logisches Erkennen und empirische Einsicht ermöglicht, sondern weil er auch ein übernatürliches Licht besitzt, welches ihm höchste Einsicht und Erleuchtung ermöglicht.

*Zweifeln ist der Weisheit Anfang*

René Descartes

*Je größer der Zweifel, um so größer das Begreifen*

Zen-Meister Hakuin

*Zweifel kann eine gute Eigenschaft werden, wenn man ihn erzieht*

Rainer Maria Rilke

*Je mehr Bewusstsein, desto intensiver die Verzweiflung*

Sören Kierkegaard

## Die Mâras - Räuber des Lichts, der Liebe und des Lebens

Den Begriff *Mâra* habe ich der buddhistischen Tradition entnommen; wörtlich bedeutet er soviel wie „Mörder, Zerstörer, Räuber“. Im Buddhismus ist *Mâra* der Dämon der Begierden; er symbolisiert alles, was den Fortschritt auf dem Weg zur Erleuchtung verhindert. Das griechische Wort *Dämon* bezeichnet ursprünglich einen höheren, dann aber gefallenen, deshalb bösen oder unreinen Geist, der den himmelwärts strebenden, lichtsuchenden Menschen mit sich hinab zieht in die Dunkelheit (Unterwelt). So soll der Legende nach Buddha Shakyamuni unter dem Bodhi-Baum kurz vor seinem Durchbruch von einer Unzahl von Teufeln heimgesucht worden sein, doch er fürchtete sie nicht; dann sollen ihm wunderschöne Frauen erschienen sein, aber er ließ sich nicht verführen.

Unter *Mâra* verstehe ich also die „Räuber des Lichts, der Liebe und des Lebens“, denen wir uns im Rahmen einer Lebenskunst stellen müssen. Nach dem chinesische Weisen Liä Dsi gibt es mindestens vier solche Räuber: „Einer ist der Wunsch nach einem langen Leben, der zweite ist Ruhmstreben, der dritte ist Bewerten nach Rang und Stand, und der vierte ist Besitzstreben...“ (siehe Wagner 2001 und 2006). Die christliche Moraltheologie kennt sieben solcher „Räuber“, dort „Laster“ genannt:

- (1) *subertia* (Stolz, Hochmut, Hoffart, Eitelkeit)
- (2) *acedia* (Unlust, Trägheit des Herzens/Willens/Geistes)
- (3) *ira* (Zorn, Wut, Vergeltungs-/Rachsucht)
- (4) *avaritia* (Geiz, Habgier)
- (5) *invidia* (Neid, Missgunst, Eifersucht)
- (6) *gula* (Völlerei, Gefräßigkeit, Unmäßigkeit, Maßlosigkeit, Selbstsucht)
- (7) *luxuria* (sexuelle Wollust)

Immanuel Kant (1800) wiederum betonte vor allem drei Laster: die Faulheit, die Feigheit und die Falschheit (§87).

Aus einer existentialistischen Perspektive gesehen treiben die Angst vor dem Tod, vor der Einsamkeit und vor der Sinnlosigkeit den Menschen den zahlreichen „Räubern“ des Lichts, der Liebe und des Lebens in die Hände. Diese Mâras lassen sich grob nach „*flüchtig*“ vs. „*süchtig*“ polarisieren:

Die **Flucht (Angst) vor dem Tod** treibt den Menschen dem „falschen Leben“ in die Hände, z.B. einem (übermäßigen) Streben nach Besitz und Beherrschung, Macht und Manipulation: Das Streben danach, andere Menschen oder das eigene Leben besitzen und beherrschen zu wollen, nach Überlegenheit und Unterwerfung von Mensch und Natur unter Anwendung von Technik und Taktik (Manipulation), notfalls auch mit physischer und psychischer Gewalt (sexuelle Gier, Habgier, Neid). Der „todesflüchtige“ und „lebenssüchtige“ Mensch will das Leben pressen – auspressen „wie eine Zitrone“ (ausbeuten) und erpressen. Damit einher geht eine Angst vor Niederlage und Verlust, vor Versagen und Unterwerfung, sowie ein permanentes Misstrauen gegenüber „Gott und der Welt“ aus Angst, selbst beherrscht und kontrolliert, ausgepresst und manipuliert zu werden.

Umgekehrt treibt **die Flucht (Angst) vor dem Leben** den Menschen dem Tod in die Hände, denn aus Lebensangst nicht spontan und intensiv, leidenschaftlich und kreativ zu leben ist bereits der teilweise Tod, z.B. in Form von Passivität und Gleichgültigkeit, Resignation und Lethargie. Lebensangst ist also die Angst vor dem Ich-selbst-sein, sich dem Leben zu stellen und Verantwortung zu übernehmen. Aber mit einem ungelebten Leben zu sterben ist auch nicht einfach, wie man von der Begleitung Sterbender weiß. So geht mit der „Gefahr des Wagens“ des Lebens die „Gefahr des Nicht-Wagens“ des Lebens einher (Kierkegaard, Tillich). Man entgeht also weder dem Leben noch dem Tod!

Die **Flucht (Angst) vor der Einsamkeit** treibt den Menschen der „falschen Liebe“ in die Hände, z.B. einem übermäßigen Streben nach Geltung, Anerkennung und Beliebtheit, übermäßigen Konkurrenzstreben oder unterwürfiger Anpassung bzw. Konformismus. Beliebtheit wird dann mit Liebe verwechselt, beliebt = geliebt gesetzt! Oder der „einsamkeitsflüchtige“ Mensch wird in zwischenmenschlichen Beziehungen bindungssüchtig, und manchmal will er die Liebe pressen – auspressen „wie eine Zitrone“ (ausbeuten) und erpressen. Beispiele hierfür sind die Formen symbiotischer, sadomasochistischer u.ä. Abhängigkeiten, die mit Liebe verwechselt werden, oder die sog. „altruistische Abtretung“; diese Form von instrumentalisierten Altruismus ist die raffinierteste Form von Egoismus.

Umgekehrt treibt die **Flucht (Angst) vor dem Liebe** den Menschen der Einsamkeit in die Hände, z.B. in Form von sozialer Isolation, emotionaler Gleichgültigkeit (Teilnahmslosigkeit), schizoider Zurückgezogenheit usw.. Die Angst vor der Liebe zeigt sich in der zwischenmenschlichen Beziehung als Angst vor Bindung und Verbindlichkeit, als Angst vor Verlust und Verlassenheit, vor Enttäuschung und Verrat, vor Hingabe und Verschmelzung, usw.. Aber mit der „Gefahr des Wagens“ der Liebe geht einher die „Gefahr des Nicht-Wagens“ der Liebe! Man entgeht also weder der Liebe noch der Einsamkeit!

Die **Flucht (Angst) vor der Dunkelheit** treibt den Menschen dem „falschen Licht“ in die Hände. Der „dunkelheitsflüchtige“ Mensch ist permanent bemüht sich selbst und seine Welt nicht nur ins „rechte Licht“ zu rücken, sondern zu pressen. Besonders deutlich ist dies bei den narzisstischen Formen: Hier neigt der Mensch zur Selbstidealisierung und zu einer übersteigerten Selbstgefälligkeit, zur Überbewertung seiner selbst bei gleichzeitiger Abwertung aller anderen, zu Eifersucht und zu einem „falschen Stolz“, indem er „eingebildet“ ist z.B. auf seine körperliche Erscheinung, auf seine Moral und Tugendhaftigkeit, auf seinen Ruhm und seine außergewöhnlichen Fähigkeiten auf welchem Gebiet auch immer, ja sogar auf seine Spiritualität. Auch übermäßiger Rationalismus oder Idealismus, Nihilismus und Dogmatismus, sowie ein übermäßiges Frömmigkeits- und Erleuchtungsstreben stellen oft Versuche dar den dunklen Seiten seiner selbst und der Existenz zu entfliehen. Aber man entgeht weder dem Licht noch dem Schatten! Auf einmal kehrt sich die Sache um, und es treibt die **Flucht (Angst) vor dem Licht** der Wahrheit diese Menschen der Dunkelheit in die Hände: Die geschilderten narzisstischen Formen gehen deshalb einher mit einer permanenten Angst vor Demaskierung und Desillusionierung („sein Gesicht verlieren“, „nicht wahrhaben wollen“), mit massiven unterschweligen Minderwertigkeitsgefühlen, mit impulsiven Ausbrüchen und dem Verlust von Authentizität usw.. Sich selbst und seine Welt in einem besonderen Licht erstrahlen lassen zu wollen kann niemals die Quelle eines authentischen Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls sein.

*Es gehört Mut dazu, sich so zeigen zu wollen, wie man in Wahrheit ist*  
Sören Kierkegaard

## 2. Aikido und der neue Krieger

*Für einen Menschen gilt es nämlich, dass die Folgen seines Lebens wichtiger sind als sein Leben*  
Sören Kierkegaard

*Das Kennzeichen des unreifen Menschen ist, dass er für eine Sache nobel sterben will, während der reife Mensch bescheiden für eine Sache leben möchte*  
Wilhelm Stekel

Die Mâras, die Räuber des Lichts, der Liebe und des Lebens rufen die archetypische Gestalt des Kriegers bzw. der Kriegerin auf den Lebensplan. Bob Aubry hat in Richard Hecklers gleichnamigen Buch „Aikido und der neue Krieger“ (1988) den Begriff des „neuen Kriegers“ aufgebracht, ohne ihn dort näher zu beschreiben und seine Relevanz für unser heutiges Leben weiter zu untersuchen. Das will ich hiermit ein Stück nachholen (siehe auch Wagner 2006).

Der Krieger ist die archetypische Gestalt der Risikobereitschaft und des Mutes, des tatkräftigen und entschlossenen Handelns; der Bereitschaft sich den äußeren und inneren Anforderungen, den *Auseinander-* und *Ineinander-*setzungen, den äußeren wie inneren Kämpfen und Konflikten, die das Leben so mit sich bringt, zu stellen. Sie repräsentiert den *Mut*, trotz aller äußeren und inneren Hindernisse, Gefahren und Ängste den Weg der Verwirklichung seiner selbst oder dessen, woran man glaubt zu gehen, das Neue und Außergewöhnliche zu wagen und dabei unter Umständen bis an die eigenen Grenzen zu gehen. Die Kriegerin und der Krieger sind also ein archetypisches Motiv der Daseinsbewältigung zwischen den Polen von (Über-) *Lebenskampf* und (Er-) *Lebenskunst*.

Diese Thematik ist für beide Geschlechter gleichermaßen relevant, denn wir alle haben tagtäglich unsere Schlachten zu schlagen, ob Mann oder Frau, und ob wir wollen oder nicht. Dabei fühlen wir uns meist nicht als Helden, und wir vollbringen auch nichts heldenhaftes, sondern tun, was zu tun ist, nicht mehr und nicht weniger... Das Leben fordert uns permanent als Krieger, aber es fordert uns nur selten zum Heldentum auf! Krieger ist man existentiell per se - ein Held wird man nur unter spezifischen Umständen (je nach historischen Umständen, soziokultureller Bewertung etc.). Heroismus ist aus existentialistischer Sicht kritisch zu betrachten, wenn ihm eine Todes- oder *Lebensverachtung* zugrunde liegt (siehe das Stekel-Zitat). Heroismus ist dann

u.U. wie eine Droge – an dieser Stelle sei daran erinnert, dass der Begriff „Heroin“ vom griech. *heros* hergeleitet ist und die „Heldendroge“ der Soldaten im Vietnamkrieg war! Jede Form des propagierten Heroismus ist dem Krieger und der Kriegerin suspekt.

Der Begriff des Kriegers hat demnach zunächst etwas Alltägliches und gar nichts Ideelles oder Spirituelles, Exponiertes oder Heldenhaftes, meist eher im Gegenteil: Ihm haftet etwas vom „gemeinen Fußvolk“ an, etwas vom unausweichlich Ambivalenten, Schicksalshaften und Tragischen des Lebens eines jeden Menschen. Die archetypische Gestalt des Kriegers und der Kriegerin ist vielmehr eine bestimmte Art von *innerer Haltung (ethos)* gerade bezüglich der bereits erwähnten Fragwürdigkeit und Abgründigkeit, Widersprüchlichkeit und Konflikthaftigkeit unserer Existenz, wie ich im folgenden aufzeigen möchte.

### Ringem um... statt kämpfen gegen...

*Wer nicht mit der Wirklichkeit kämpfen will, der muss sich schließlich mit  
Phantomen herumschlagen*  
Sören Kierkegaard

*Kämpfe nicht um Siege, sonst erntest Du nur, was dieser Mühe nicht wert ist*  
Antoine de Saint Exupéry

In der Erfahrungswelt des Menschen, sowie er „leibt und lebt“, sind Innen und Außen, Selbst und Welt, Erleben und Leben, Psychodynamik und Soziodynamik, aber auch Spiritualität und Alltagsrealität untrennbar in einander verwoben und durchdringen sich gegenseitig. Das bringt natürlich eine Reihe von inneren und äußeren Konflikten und Kämpfen mit sich. Diese inneren und äußeren Kämpfe und Konflikte des Lebens werden zwar meist als negativ beurteilt, weil sie die Kontinuität des täglichen Lebens unterbrechen und im persönlichen Erleben meist mit unangenehmen Gefühlen und Stresssymptomen einhergehen. Man kann ihnen jedoch durchaus auch positive Aspekte abgewinnen, was aber sehr von der Art und Weise des Kämpfens und des Konfliktverlaufs abhängt. Das Kämpfen selbst ist demnach, wie vieles andere im Leben auch, eine zweiseitige Sache: Man kann mit brachial-destruktiver Gewalt *gegen* andere oder sich selbst kämpfen, jemand anderen oder sich selbst niedermachen und so weiter - oder man kann in differenziert-konstruktiver Weise mit anderen und sich selbst ringem *um*... In der japanischen Tradition unterscheidet man das Schwert, welches Leben nimmt (*satsujin-ken*), von dem Schwert, das Leben bewahrt bzw. uns sogar zum „wahren Leben erweckt“ (*katsujin-ken*). Das Schwert, welches Leben nimmt, „kämpft gegen“; das

Schwert, welches Leben gibt, ringt um.... „Kämpfen gegen“ ist gewaltsam, gewalttätig und dementsprechend destruktiv, ein „Ringens-um“ dagegen ist aggressiv und konstruktiv. „Kämpfen gegen...“ führt zu Abspaltung und Verlust (es gibt nur Verlierer), „ringen um“ führt zu Gewinn im Sinne von Überwindung und Befreiung von Hindernissen oder von Stagnation, der Förderung von Individualität und Autonomie, des Freisetzens schöpferischer Potentiale und der Vereinigung von Gegensätzen. „Kampf, >recht< verstanden, schenkt nicht nur Leben, sondern schenkt es überreich“ (Wilson, in: Takuan, 16). Das Symbol für letzteres ist der Ring. Die Wörter *Ring* und *ringen* haben tatsächlich eine gemeinsame Wurzel: Der Ring ist ein kreisrundes oder kreisförmig Gewundenes, und ringen meint „sich (solange) im Kreise hin und her bewegen“ - also: sich bemühen, anstrengen und kämpfen -, bis eine Angelegenheit „rund“, d.h. umfassend gelöst und damit integriert ist. Dann ist sie wirklich eine Errungenschaft. Mythologisch ist der Ring ein Symbol eines heilsamen, ja heiligen Bündnisses zwischen Menschen oder zwischen Mensch und Gott, und in der fernöstlichen spirituellen Tradition ist der Kreis das Symbol für Vollkommenheit und Vollendung. Das Ergebnis des „Ringens-um...“ ist also stets eine Einigung oder Integration anstelle von Abspaltung und Negation.

„kämpfen gegen...“	„ringen um...“
<ul style="list-style-type: none"> <li>• das Schwert, welches erschlägt (<i>satsujin-ken</i>)</li> <li>• destruktiv, invasiv</li> <li>• grenzüberschreitend</li> <li>• gewaltsam</li> <li>• Überwindung des Gegners</li> <li>• abspaltend</li> <li>• schafft Widerstand/Distanz</li> <li>• es gibt nur Verlierer</li> <li>• kontraproduktiv</li> <li>• Selbstverteidigung</li> <li>• „Kriegskunst“</li> <li>• sozial-darwinistisch</li> <li>• verneinend, vernichtend</li> <li>• (Über-) <b>Lebenskampf</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• das Schwert, das Leben bewahrt bzw. zum „wahren Leben erweckt“ (<i>katsujin-ken</i>)</li> <li>• konfrontativ, aggressiv</li> <li>• Grenzkonflikt</li> <li>• gewahrsam</li> <li>• Überwindung von Hindernissen</li> <li>• verbindend (umfassend)</li> <li>• schafft Kontakt/Nähe</li> <li>• es gibt nur Gewinner</li> <li>• produktiv = problemlösungs- bzw. entwicklungsorientiert</li> <li>• Selbstgestaltung</li> <li>• „Friedenskunst“</li> <li>• existentiell-humanistisch</li> <li>• bejahend</li> <li>• <b>Lebenskunst</b></li> </ul>
Negation	Integration

Der Krieger bzw. die Kriegerin kämpfen also nicht *gegen* das Leben oder den Tod, nicht *gegen* die Liebe oder die Einsamkeit, nicht *gegen* das Licht oder den Schatten, sondern sie ringen mit den Räubern des Lichts, der Liebe und des Lebens um das „wahre“ Leben, um die „wahre“ Liebe und um das „wahre“

Licht. In diesem Ringen wird der Krieger es wagen sich seinen Ängsten zu stellen: Der Angst vor Vernichtung und Verrücktheit, vor dem Verloren-sein und Verlust, vor Verlassenheit und Einsamkeit, vor Ablehnung und Ausgrenzung, vor Entwertung und Verachtung, vor Unabhängigkeit und Freiheit, vor Niederlage und Demütigung, vor Versagen und Unterwerfung, vor Demaskierung und Desillusionierung, vor Ungewißheit und Unabänderlichkeit, vor Vergänglichkeit und Notwendigkeit, vor Enttäuschung und Verrat, vor Zweifel und Verzweiflung... - oder was immer die Angst sein mag.

Egal ob es sich um innere oder äußere Konflikte handelt - der Krieger und die Kriegerin vermag ebenso beherzt in den Kampf hineinzugehen (*Irimi*) wie Abstand zu halten, sich darauf einzulassen und sich zu distanzieren, sich dem Konflikt zu stellen und zurück zu weichen (auszuweichen, *Tenkan*), die Initiative zu übernehmen und den Bedingungen und Kräften der Situation zu folgen – denn nur so ist es möglich einen Konflikt möglichst gewaltfrei und konstruktiv handhaben zu können. Dies verlangt jene strategische Flexibilität und jene innere Haltung (*ethos*), wie sie uns das Aikido vermittelt. Gerade weil in einem Konflikt unter Umständen gewaltige, archetypische Kräfte im Spiel sind, ist der Krieger *friedvoll*, möglichst nicht gewaltsam oder gar gewalttätig - weder gegen sich selbst noch gegen andere, weder gegen die eigene Natur noch gegen die äußere Natur. Hierbei gilt:

*Der Mut des Kriegers ist immer gepaart mit Demut,  
denn die Demut ist die Seele des Mutes, und der Mut der Geist der Demut!*

Metaphorisch formuliert: Der Krieger wird sein Schwert nicht ziehen, bevor er nicht versucht hat, mit einer Blume den Gegner zu entwaffnen - egal ob ihm innerhalb oder außerhalb seiner selbst etwas/jemand *entgegen* steht. Perls (1979b) formulierte denselben Umstand so: „Menschen, die zuhören, kämpfen nicht, und Menschen, die kämpfen, hören nicht zu“ (8) - im Falle innerer Konflikte wäre „zuhören“ als „*hinhören*“, „*lauschen*“ nach innen und „hören auf“ die innere Stimme zu verstehen. Das ist nicht im Sinne einer neurotischen Konfliktvermeidung zu verstehen, sondern genau das, was ein „*Ringenum*“ von einem „*Kämpfen-gegen*“ unterscheidet! Hierbei zeigt sich immer wieder diese innige Verschränkung von Innen und Außen: Zum Einen, weil „die Vermeidung äußerer Konflikte... die Schaffung innerer Konflikte zur Folge“ hat (Perls 1978, 179), und umgekehrt: Die Vermeidung innerer Konflikte hat äußere zur Folge! Zum anderen, weil das Kampffeld eines äußeren Konfliktes nie nur außerhalb, sondern immer auch innerhalb von uns selbst liegt (und umgekehrt); denn selbst wenn uns ein Gegner draußen entgegentritt, so treten wir zunächst gegen uns selbst an: Gegen unsere Hemmungen und Enthemmungen (Impulsivität), gegen Aufregung und Erregungen aller Art (insbesondere Ärger und Ängste), gegen

Macht- und Ohnmachtsgefühle, gegen alte und aktuelle Verstrickungen und Verhaftungen, und so weiter. „Die echte Arbeit, die es zu leisten gilt,... wird erst in dem Konflikt entdeckt“ (Perls 1979a, 145). In diesem Sinne sind Konflikte sogar ein Mittel des Wachstums, was auch im Aikido so gesehen wird.

### 3.

### Aikido – eine Lebenskunst?

Wie die bisherigen Ausführungen versuchten aufzuzeigen, sind die Suche nach Licht im Sinne von Bewusstheit, die Sehnsucht nach Liebe und das Streben nach Leben die drei existentiellen und essentiellen, also daseins- und wesensgemäßen Bestrebungen des Menschen überhaupt. Der „neue Krieger“ ist dann kein Held, sondern der Mensch der es wagt, trotz aller Widrigkeiten

- Die Liebe und das Licht zu leben
- Das Leben und das Licht zu lieben
- Das Leben und die Liebe zu beleuchten

Genau das ist wohl Lebenskunst! Und genau darum geht m.E. es auch im Aikido:

### AI = das Leben und das Licht lieben

- gefühl- und liebevoll, demuts- und hingebungsvoll, von „ganzem Herzen“, bezogen und umfassend, denn erst die Liebe *beseelt* das Leben und das Licht des Bewusstseins. Hierbei geht es also um Kontakt, Begegnung und Beziehung – zu sich selbst ebenso wie und zum Anderen und zur Um- bzw. Mitwelt. Dies beinhaltet auch sich den Schattenseiten und „Räubern“ des Lichts, der Liebe und des Lebens zu stellen, emotionale Verstrickungen zu entdecken und zu bereinigen, sowie Authentizität und Offenheit, Beziehungsbereitschaft und -fähigkeit, Verantwortungsgefühl und Mitgefühl zu entwickeln. Das Organ einer solchen Lebens- und Liebeskunst ist das aufmerksame, mitdenkende und mitfühlende Herz vergleichbar Pascals „Vernunft des Herzens“ (1997). Dessen war sich auch Meister Ueshiba, der Begründer des Aiki-Do bewusst: „Wenn das Herz unrein ist, seid ihr voll von innerer Spannung, Stolz, Verdrängungen, Verwirrungen und tausend körperlichen, seelischen und geistigen Krankheiten. Ihr werdet Aiki niemals verstehen, wenn euer Herz nicht rein wird“ (Nocquet 1977, 107). Es ist also notwendig, seine „Gesinnung zu klären und ein „aufrichtiges Herz“ zu entwickeln (japanisch *Toku-iku*), denn:

*Wenn man Liebe hat im Kampf, so siegt man.  
Wenn man sie hat bei der Verteidigung, so ist man unüberwindlich*  
Lao-Tse

## KI = die Liebe und das Licht leben

- kraft- und saftvoll, lebendig und leidenschaftlich, denn das Leben trägt und nährt die Liebe und das Licht, um sie „mit Fleisch und Blut“ in der Welt zu *verkörpern*. Denn Lebenskunst ist dasjenige, wonach der Mensch strebt und sucht, wofür es sich für ihn zu leben lohnt und für das er einzustehen bereit ist (Schmid, 169). Dafür ist es notwendig, seine Ressourcen, Kräfte und Fähigkeiten zu entdecken sowie Geschicklichkeiten und Stärken, Zielstrebigkeit und Gelassenheit, Ausdauer und Geduld, Leidenschaftlichkeit und Frustrationstoleranz zu entwickeln, um die anstehenden inneren und äußeren Kämpfe austragen zu können. Hierzu bedarf es unseres *Willens*, denn Wollen ist „selbst-gestaltendes Werden“ (siehe Yalom, 341ff). Unser Wille ist „der innere verantwortliche Bewegter“, der positiv und aktiv in den Dienst der Selbst- und Weltgestaltung gestellt werden kann. Wollen darf nicht mit Wünschen verwechselt werden: Wünschen ist nicht Wollen! Wünschen geht dem Wollen voraus. Wenn das Wünschen in die Muskeln, d.h. in die Handlung geht, ist es ein Wollen! Deshalb empfahl Nietzsche „keinem Gedanken Glauben (zu) schenken..., in dem nicht auch die Muskeln ein Fest feiern!“ (nach Roos, 60) Hier liegt ein Wert des *Aikido als leibliche Übung*! Übung ist eine Arbeit wider dem „Geist der Schwere“, dem Trägheitsprinzip, denn der Zirkel von Furcht und Faulheit ist das, was die Kunst des Lebens am meisten verstellt (siehe auch Schmid, 325ff). Die Übung hat das Ziel, sich selbst von Abhängigkeiten zu befreien, aber auch seiner neu gewonnenen Freiheit Formen zu geben. Dies beinhaltet auch, das rechte Maß (*meditari*) des Übens zu finden; d.h. ein exzessives und rigides, selbstkasteiendes und evtl. selbst-schädigendes Üben lässt sich nicht im Sinne der Lebenskunst rechtfertigen! Bereits Aristoteles meinte, dass „das Übermaß ein Fehler ist und der Mangel tadelnswert, die Mitte aber (das Richtige) trifft“ (Nikomachische Ethik).

## DÔ = das Leben und die Liebe beleuchten

- licht- und geistvoll, ebenso rational wie intuitiv, denn es ist das Licht unseres Bewusstseins, das uns für die Liebe und das Leben *begeistert*, sie strahlen und leuchten lässt. Hierbei geht es also vor allem um unsere Bewusstseinsentwicklung, denn „Bewusstheit per se - durch und aus sich selbst heraus - kann heilsam sein“ (Perls 1979, 25). „Das Bewusstsein, das ein Mensch in sich hat..., sättigt ihn in ganz anderer Weise...“, bemerkte schon Kierkegaard, aber „wie oft sind sich die Menschen nur augenblicksweise bewusst...?“ Und er gibt selbst die Antwort: „...so einmal in der Woche für eine Stunde...“ (2005a, 143f).

Hier ist Lebenskunst vor allem auch auf *die leibliche Intelligenz des Gespürs* angewiesen, da diese allein der Logik des Lebens Rechnung tragen kann (Schmid, 198f). Lebenskunst impliziert die Bejahung der Leiblichkeit, denn der Leib *ist* die Verkörperung von Leben und Tod, von Verbundenheit (Liebe) und

Getrenntheit, von Licht und Dunkelheit! Lebenskunst bedarf der Entwicklung eines Spürsinn, nicht nur des Denkens, denn der Leib spürt vieles, was das reine Denken nicht ahnt. Ohne „Befragung des Leibes“ gibt es keine Befreiung des Geistes! Nietzsche (2000, 39f) plädierte deshalb für eine Aufklärung am Leitfaden des Leibes, für die große Vernunft des Leibes: „Hinter deinen Gedanken und Gefühlen...steht ein mächtiger Gebieter, ein unbekannter Weiser - der heißt Selbst. In deinem Leibe wohnt er, dein Leib *ist* er „(Hervorhebung von mir). Und weiter: „>Ich< sagst du und bist stolz auf dies Wort. Aber das Größere ist, woran du nicht glauben willst, - dein Leib und seine große Vernunft...Werkzeug deines Leibes ist auch deine kleine Vernunft (die du >Geist< nennst)...“ So kann Nietzsche zu der Schlußfolgerung kommen: „Es ist mehr Vernunft in deinem Leibe, als in deiner besten Weisheit.“ Rein kognitives Verstehen ist nur ein Trostpreis für ein nicht vollzogenes Leibwissen! Ein Wissen, das existentielle Bedeutung hat, bedarf der Aneignung durch Einverleibung. Das in der Aikido-Übung gewonnene Erfahrungswissen gerinnt zu einem Leibwissen, und diese *Weisheit des Leibes ist Lebensweisheit*. Lebenskunst bedarf deshalb der Übung des Leibes!

Die Suche nach Licht im Rahmen einer Lebenskunst umfasst aber auch die Fähigkeit und Bereitschaft zur Reflexion im Sinne Kants Aufforderung „Mensch, wage es zu denken!“ Bereits Kierkegaard (2005c) beklagte, wie schwer es ist, „...einen Menschen zu finden, der Zeit und Geduld und Ernst und Leidenschaft des Denkens hat.“ Reflexion meint eine „*Kunst des Überdenkens*“. Dies beinhaltet die kritische Reflexion sowohl bezüglich der persönlichen wie kontextuellen (z.B. soziokulturellen) Bedingungen und Möglichkeiten als auch bezüglich praktischer Versuche zur Realisierung eines gekonnten Lebensvollzugs. So sind z.B. viele Angebote aus anderen Kulturen und Epochen zwar faszinierend, in ihrer ursprünglichen Form aber nur selten unverändert in unsere Zeit und Kultur transponierbar! Und die naiv-romantischen und idealisierenden, pseudo-rationalen und populär-wissenschaftlichen (esoterischen) Vermittler einer Lebenskunst bedürfen ebenso der kritischen Reflexion wie die legitimierten, institutionalisierten und dogmatischen Vermittler derselben – das gilt auch für das Aikido.

Letztlich geht es also bei jeglicher Lebenskunst im allgemeinen und im Aikido im besonderen darum, die Fragwürdigkeit und Abgründigkeit, Widersprüchlichkeit und Gegensätzlichkeit unserer Existenz sowie damit einhergehenden Ängste und existentielle Verunsicherung zu integrieren, statt sie abzuspalten und zu verdrängen. Diese Integration ist niemals ein endgültig erreichter Zustand, sondern ein immer wieder neu zu bewerkstellendes Ringen-um. „So etwas wie totale Integration gibt es nicht. Integration... wird nie vollendet. Es ist ein fortwährendes Geschehen, auf immer und ewig“ (Perls 1979, 72). Dafür bedarf es der Entwicklung eines klaren Bewusstseins, einer Achtsamkeit bezüglich der Motive, die unser Denken, Fühlen und Handeln

bestimmen, um sich dessen gewahr zu sein, ob es sich um ein Ringen um Leben, Liebe und Licht handelt, oder um ein Kämpfen-gegen. Das Kämpfen-gegen hat dann hoffentlich irgendwann einmal ein Ende, das Ringen-um jedoch nie. Insofern ist der Archetypus des Kriegers und der Kriegerin immer auch eine *Integrationsfigur*. Integration in diesem Sinne ist eine lebenslange Entwicklungsaufgabe, ein Weg ohne Ende – so wie jede Lebenskunst stets ein im Entstehen begriffenes Werk ist, das die gesamte Lebensdauer für sich beansprucht und am Ende des Lebens dennoch fragmentarisch, unvollständig und unvollendet bleiben kann (Schmid, 73). Wir zeichnen hierbei nicht das Bild eines absolut vollkommenen, sondern eines *relativ vollständigen* Menschen, den Entwurf einer „Voll-Menschlichkeit“ (Maslow 1985). „Das Leben bedarf zu seiner Vollendung nicht der Vollkommenheit, sondern der Vollständigkeit. Dazu gehört...das Erleiden der Mangelhaftigkeit, ohne welche es kein Vorwärts und kein Aufwärts gibt“ (C.G. Jung GW 12, § 208). Der absolut vollkommene Mensch ist ein ebenso idealistischer wie illusionärer Entwurf, der misslingen muss; der relativ vollständige Mensch ist ein ebenso visionärer wie realistischer Entwurf, der *gewagt* werden muss!

#### Literaturhinweise

- |                      |  |
|----------------------|--|
| Fromm, Erich         | Den Menschen verstehen. Psychoanalyse und Ethik.<br>Frankfurt a/M 2004 (dtv)   |
| Dürckheim, Karlfried | Vom doppelten Ursprung des Menschen.<br>Freiburg 1973  |
| Heckler, Richard     | Aikido und der neue Krieger. Essen 1988  |
| Heidegger, Martin    | Sein und Zeit. Tübingen 1984   |
| Jung, Carl Gustav    | GW 12: Psychologie und Alchemie. Olten 1972  |
| Kant, Immanuel       | Anthropologie in pragmatischer Hinsicht.<br>Königsberg 1800 (2. Aufl.)   |
| Kierkegaard, Sören   | Die Krankheit zum Tode. Frankfurt a/M 2005a (dtv)<br>Entweder – Oder. Frankfurt a/M 2005b (dtv)<br>Das Buch Adler. Frankfurt a/M 2005c (dtv) |
| Kundera, Milan       | Die unerträglichen Leichtigkeit des Seins.<br>Frankfurt a/M 2002   |
| Maslow, Abraham      | Psychologie des Seins. Ein Entwurf.<br>Frankfurt a/M 1985  |

- Nietzsche, Friedrich      Also sprach Zarathustra. Berlin 2000  
Nocquet, André            Der Weg des Aiki-Do. Gegenwart und Botschaft von  
   O-Sensei Morihei Uyeshiba. Berlin 1977
- Pascal, Blaise              Gedanken. Ditzingen 1997  
Perls, Frederick            Das Ich, der Hunger und die Aggression.  
   Stuttgart 1978  
   Gestalt-Therapie in Aktion. Stuttgart 1979  
- mit Hefferline, R.F. & Goodman, P.  
   Gestalt-Therapie. Lebensfreude und Persönlichkeits-  
   entfaltung. Stuttgart 1979a  
   Wiederbelebung des Selbst. Stuttgart 1979b
- Roos, Theo                  Philosophische Vitamine. Die Kunst des guten Lebens.  
   Köln 2005
- Schmid, Wilhelm          Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung.  
   Frankfurt a/M 1998 (stw)
- Takuan, Meister          Zen in der Kunst des kampflosen Kampfes.  
   München 1993 (2. Aufl.)
- Tillich, Paul                Der Mut zum Sein. Berlin 1991
- Wagner, Winfried        Aiki-Do und wir. Atem, Bewegung und spirituelle  
   Entwicklung. Petersberg 1999  
   KriegerIn des Lichts, der Liebe und des Lebens.  
   Einführung in die Initiatische Gestalttherapie. Reihe  
   Transpersonale Studien (Bd. 10) der Universität  
   Oldenburg, BIS-Verlag, Oldenburg 2006
- Yalom, Irvin D.          Existentielle Psychotherapie. Köln 2000