



Praxis für Psychotherapie und Beratung

Frank Baßfeld & Ulrike Halm

Rezension:

Aikido – Die friedfertige Kampfkunst zur Persönlichkeitsentfaltung

Autoren: Dirk Kropp, Christina Barandun

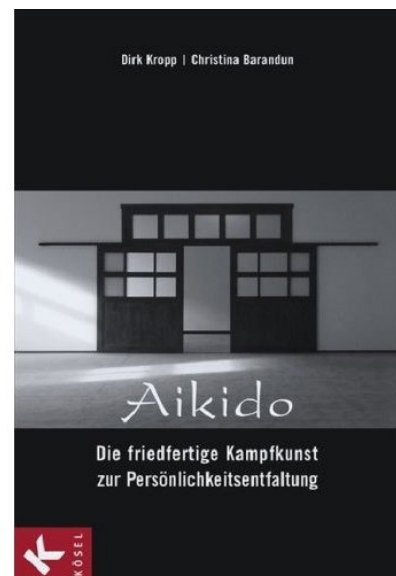
Verlag: Kösel-Verlag – 2009

Geist, Psyche und Körper

Genau in dieser Reihenfolge möchte ich mich und „mein“ zukünftigen, soeben erst begonnenen AI-ki-DO beschreiben. Intensivste! Recherchen ließen mich, einen der noch soeben eine „4“ in seiner Jahreszahl schreibt, im Januar über dieses Buch „stolpern“. GEFUNDEN habe ich in diesem Buch, was ich suche aber so als Anfänger im Aikido und respektvoller Kohaii, nicht versprachlichen konnte.

DANKE den Autoren. Das Buchcover lädt ein in die Achtsamkeit und Begegnung mit sich, dem Übungspartner und dem Begründer zu kommen. Es scheint als ob der Begründer des Aikido, gemeinsam mit seinem Sohn im Dojo steht und diesen „Neuzeitlichen Geist des Aikido“ der Autoren wahrnimmt und innerlich wie äußerlich anschaut. Was werden die beiden sagen? Nichts?!. Meine Vermutung: Sie werden lächeln, in die Hände klatschen in „the aikido-way“, sich zustimmend und ermunternd verneigen, im Sinne: „Macht SO weiter“ und „Es hat sich gelohnt Aikido zu begründen und zu entwickeln“. Denn was passiert dem aufmerksamen, respektvollen Leser? Was könnte dem jahrelang Übenden „passieren“? Jeder Leser kann einen roten Faden erhalten, indem er immer neu und lustvoll überprüft, warum, wo und wie er steht, geht, rollt und wirft. Die Bilder aus anderen Fachbüchern sowie der Live Vorführung des Trainers erhalten hier durch dieses Buch die Möglichkeit, Harmonie in der Kongruenz und/oder Dysbalancen auch selbst zu prüfen und sich durch Nach-Gespür, Konzentration und weitere Skills neu und immer wieder in die Übung einzubringen. Hier findet sich für mich auch der be-ständige Buchanteil der Persönlichkeitsentfaltung, der in einer warmen, harmonischen Weise vermittelt wird und dieses Buch auszeichnet! Kampfkunst als Friedenskunst und umgekehrt kann durch SelbstBEWUSST-SEIN, nicht zu verwechseln mit Arroganz ☺, erreicht werden. Dies wird auch in diesem Modell erlebbar und für diese Künste förderlich beschrieben.

Das Buch ist perfekt gegliedert, zeigt Kerngedanken auf, erweitert diese und führt zurück zum thematischen Ausgangspunkt von wo aus wiederum ein kreatives, aktives weitergehen ermöglicht wird. Der Übungsrahmen die diesem Aikido Übungsmodell der Autoren zugrunde liegt, wird deutlich erklärt und hat eben DAS außergewöhnliche. Genau dies ist einer der Absichten dieses Buches, eben eine weiterentwickelte Methode in einem spirituellen Geist aufzuzeigen. Diesen spirituellen Geist einzubinden, war laut Aussagen vom Sohn des Begründers, damals in den Anfängen. Das Ziel wurde in und mit diesem Buch erreicht.





Praxis für Psychotherapie und Beratung

Frank Baßfeld & Ulrike Halm

Der Übung, den Unsicherheiten, den Ängsten, dem Können, dem Partner, mir selbst mit RESPEKT und beständigem wohlwollen zu begegnen, dies kann und möchte ich durch dieses Buch erweitert lernen.

Gelassenheit, Stärke und Harmonie zu finden und zu erhalten, nicht nur eben auch für traumatisierte Menschen, führt im Sinne der Autoren: „Zur Stärkung eines geheilten Herzens“. Als Fachmann für Begegnung mit Traumatisierung, stimme ich dem bei.

Also nun hinein ins Getümmel, die „Schlacht“, ins Training,... Auf jeden Fall: Hinein in die Begegnung, die im HEUTE passiert. Immer wieder hinein zu diesem Buch und der Kunst der Begegnung auf dem Weg mit und zu mir. Have enjoy und „Play Aikido“, wie es (auch) Paul Linden sagt.