



# Lehrhilfe des Aikido-Verband Bayern e.V. (AVB)



## Effektivitätshierarchie

Stand:  
19.11.2019

Mit der Erstellung dieser Lehrhilfe wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.

---

### I. Grundsätzliches

Bei einer *Hierarchie* handelt es sich um eine Strukturform, die sich aus mindestens zwei über- bzw. untergeordneten Segmenten zusammensetzt.

Der Begriff *Effektivität* wird in der Regel mit einer noch zu vollbringenden oder bereits erbrachten Leistung genannt. Eine erbrachte „effektive Leistung“ stellt demnach ein Ergebnis dar, zu dessen Bewältigung alle dafür vorhandenen Ressourcen tatsächlich ausgenutzt und sinnvoll eingesetzt wurden oder um es banal auszusprechen: „Besser ging es nichts“.

In dieser Erläuterung wird die *Effektivitätshierarchie* beschrieben, die sich exemplarisch mit der geistigen und körperlichen Entwicklung der Aikidokas befasst.

Ständige sich ändernde Rahmenbedingungen im täglichen Leben und insbesondere im Berufsleben erschweren es den Menschen eine optimale Leistung dauerhaft zu erbringen und auf hohem Niveau zu halten.

Um gegen Einflüsse bestehen zu können, die eine effektive Leistung zu verhindern scheinen, muss der Mensch die zu einem positiven Ergebnis führenden Abläufe so lange intensiv und regelmäßig üben bis diese in sein Unterbewusstsein aufgenommen wurden.

Je stärker die Abläufe ins Unterbewusstsein der tätigen Person übergehen und sie diese somit verinnerlicht, umso weniger können negative Einflüsse die Tätigkeit nachteilig beeinflussen.

Um im Sinne einer *Effektivitätshierarchie* aufsteigen zu können (vergleichbar mit einer Leiter), müssen die geistigen und körperlichen Anforderungen, welche die momentane Entwicklungsstufe von einem abverlangt, erst erfüllt werden. Erst wenn dies der Fall ist, ist der Körper auch dafür "reif", sich den Anforderungen der nächsthöheren Entwicklungsstufe erfolgversprechend zu stellen.

Um die Anforderungen der jeweiligen Entwicklungsstufe zu erfüllen, braucht es die Zeit, welche der Körper zur Aufnahme und Verinnerlichung der technischen Fertigkeiten und mentalen Fähigkeiten benötigt.

Es steht außer Frage, dass je nach Begabung die benötigten Zeiträume für die Bewältigung der einzelnen Entwicklungsstufen unterschiedlich lange dauern können. Dennoch kommt auch der "Hochbegabte" nicht umhin die einzelnen Stufen der *Effektivitätshierarchie* von unten nach oben sowie nach und nach zu bewältigen. Hier gilt auch die Regel, eine Sache "Schritt für Schritt" anzugehen.

Ein nur bewusstes Erzwingen der gewünschten Entwicklung gelingt nicht. Auch ein willentliches Überspringen der nächst höheren Entwicklungsstufe, um scheinbar schneller die höchste Entwicklungsstufe zu erreichen, hindert auf Dauer nur die positive Entwicklung des Übenden. Hier zeigt der Körper auf wann wir für die nächste Stufe bereit sind und nicht der Geist.

## II. „Effektives Handeln“ im Aikido

In der weit zurückreichenden Entwicklungsgeschichte entwickelte sich die Kampfkunst *Aikido* aus einem Kriegskunstsystem, welches vorrangig auf dem Kampf mit unterschiedlichen Waffen ausgerichtet war, zu einer vorrangig waffenlos ausgerichteten Selbstverteidigungsform mit einer lebensbejahenden Geisteshaltung.

Unabhängig von dieser Entwicklung bleibt für die Aikidoka das zentrale Trainingsziel, durch intensives Üben die jeweiligen Techniken so zu verinnerlichen, dass diese in einer körperlichen Auseinandersetzung effektiv und wirkungsvoll eingesetzt werden können.

In allen Budo-Disziplinen und somit auch im Aikido ist ein „Effektives Handeln“ und somit ein effektives Anwenden des Techniken allerdings nur möglich, wenn die technischen und geistig-seelischen Voraussetzungen beim Budoka gleichermaßen auf einem hohen Standard vorhanden sind.

Die technischen Voraussetzungen beinhalten ein tatsächliches Beherrschen der Techniken-Abläufe sowie das Wissen um die Prinzipien und Elemente der Kampfkunst und das Wissen über die eigene rein physische Belastbarkeit.

Die geistig-seelischen Voraussetzungen beinhalten das Wissen über den Aufbau und die Ausnutzung der eigenen Energie (KI) ebenso wie über die Aufnahme der Energie des Angreifers.

Dieser hohe Standard der Ausbildung kann jedoch nur erreicht werden, wenn sich die körperlichen und geistig-seelischen Kräfte im Üben in einem harmonischen Verhältnis befinden und sich auch in diesem Verhältnis weiterentwickeln.

Um diese harmonische Entwicklung in den Üben zu erreichen, sind entsprechende Hilfestellungen und Zielvorgaben für die Üben aber auch für deren Lehrer\*innen unabdingbar.

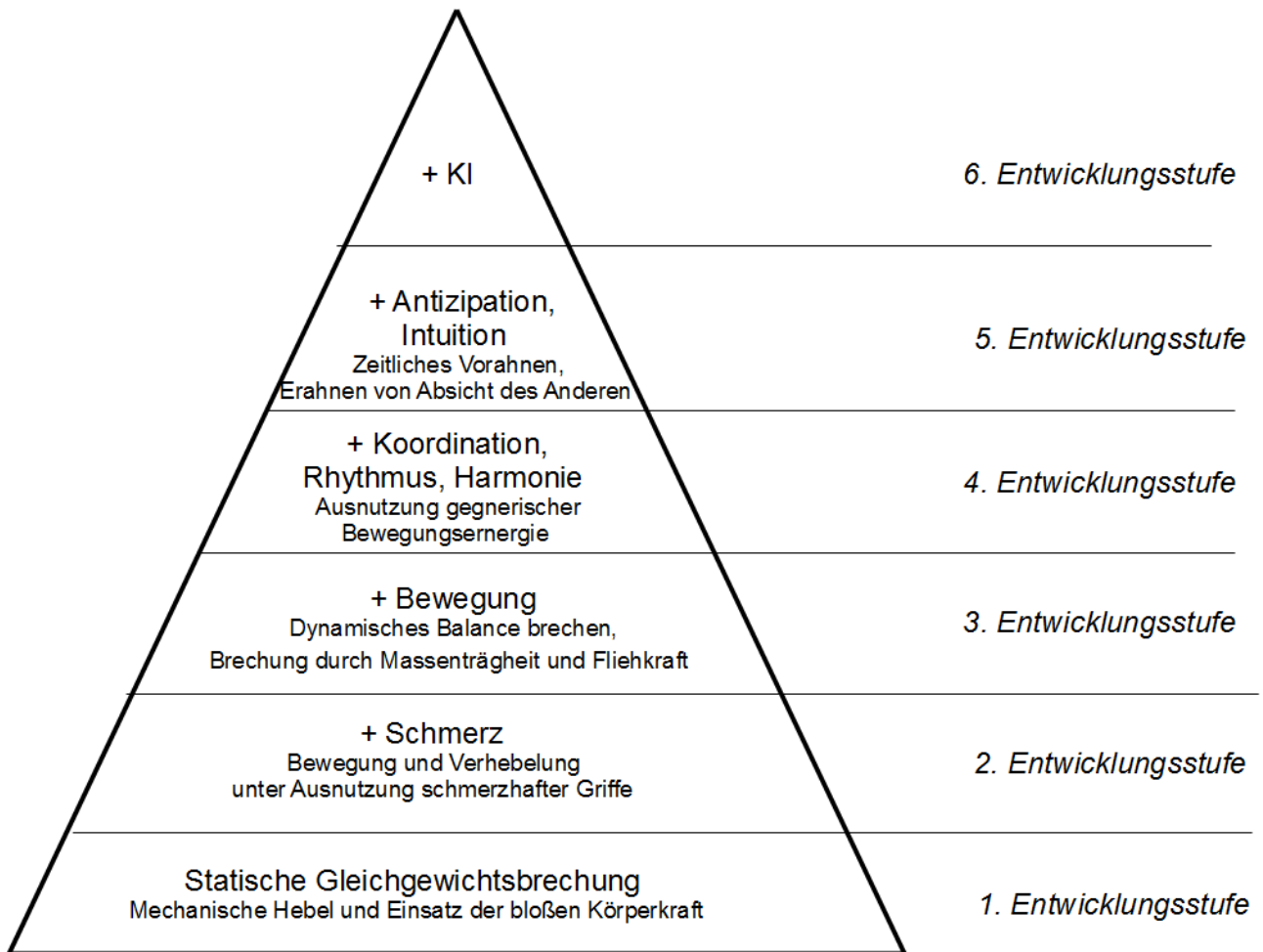
Zu diesem Zweck konzipierte der Deutsche Aikido-Bund e.V. sein Lehr- und Prüfungswesen, um eine den Anforderungen gerechte optimale Ausbildung zu gewährleisten. Beim Erstellen der Anforderungsprofile für die Ausbildung wurde dabei nie aus den Augen gelassen, in welcher technischen und geistig-seelischen Entwicklungsphase die Üben sich gerade befinden.

Um Demotivationen - insbesondere wegen Überforderungen - auszuschließen, wurden die Anforderungen für die jeweiligen Entwicklungsstufen entsprechend bei den Kyu-Graden und Dan-Graden festgelegt. Sie finden sich insbesondere in den Prüfungsanforderungen wieder.

Aus den Anforderungen der Ausbildung und deren Entwicklungsstufen entwickelte sich ein Art „Ausbildungsgerüst“, die sogenannte *Effektivitätshierarchie*, mit ihrem starken und deutlich erkennbaren Bezug auf unsere Kampfkunst Aikido.

### III. Die Effektivitätshierarchie

In der nachfolgenden Darstellung der *Effektivitätshierarchie* wird von sechs übereinander gereihten Entwicklungsstufen ausgegangen.



Modell „Effektivitätshierarchie“ (DAB)

Bei diesem Modell ist erkennbar, dass in den Entwicklungsstufen 1 - 4 der rein technische Bereich und in den Entwicklungsstufen 5 - 6 der mentale Bereich im Vordergrund steht.

So lernen Aikidokas in der **1. Entwicklungsstufe** neben den Grundbewegungen (Sabaki) und der jeweiligen Fallschule auch Techniken des Aikidos, die sie - u.a. wegen fehlender Beweglichkeit - noch recht statisch ausführen. Die rein mechanischen Hebeln (z.B. Ude-osae) führen sie noch mit bloßer Körperkraft (Muskelkraft) aus, um die Angriffe der Ukes zu bewältigen.

In der **2. Entwicklungsstufe** sind den Aikidokas bereits die Abläufe und Wirksamkeit der Techniken bekannt, so dass sie nun durch gezieltes Ausweichen die Ukes kurzzeitig in eine instabile Position führen können. Zwischenzeitlich lernen sie auch Techniken kennen, bei denen die Uke unter Anwendung von schmerzhaften Griffen (z.B. Kote-mawashi, Kote-hineri) kontrolliert geführt und abschließend verhebelt werden.

In der **3. Entwicklungsstufe** sind die Aikidokas nun befähigt einem Angriff so auszuweichen, dass sie die mit der Angriffskraft in Verbindung stehende Massenträgheit und die durch das Umlenken der Angriffskraft entstehende Fliehkraft zu ihrem Vorteil umlenken können, ohne dabei die eigene Stabilität zu verlieren. Die Aikidokas sind zwischenzeitlich in der Lage, den kurzen Moment zu erkennen, wann ein Uke sich in einer instabilen Position befindet, um diesem Augenblick für den Einsatz ihrer Techniken wirkungsvoll zu nutzen.

In der **4. Entwicklungsstufe** sind die Aikidoka bereits in der Lage einen Angriff so dynamisch auszuweichen, dass sie dabei den Uke nicht nur kurzzeitig in eine instabile Position führen. Vielmehr schaffen sie es auch die Angriffskraft bzw. -masse übergangslos weiterzuführen, so dass sie die Angriffsdynamik und die durch das Umlenken entstehende Fliehkraft für die eigene Verteidigung nutzen können. Sie haben nun die Fähigkeit den Rhythmus der Bewegungen zu spüren und dementsprechend ihre Verteidigungstechniken punktgenau und somit auch zielführend einzusetzen. Somit sind die Aikidoka in der Lage die Dynamik ihrer Verteidigung dem Angriff angemessen und somit harmonisch entgegenzutreten

In der **5. Entwicklungsstufe** haben die Aikidokas die Abläufe einer optimalen Angriffsaufnahme und -umlenkung bereits verinnerlicht. Ebenso die Abläufe für eine wirkungsvolle Kontrolle des Angreifers durch die Umlenkung und Ausnutzung der Angriffskraft, in Verbindung mit der hierfür erforderlichen Griffsicherheit. Mit der Verinnerlichung der Techniken haben die Aikidokas erreicht, dass sie sich nicht mehr bewusst auf die Abläufe der Techniken konzentrieren müssen.

So erwerben sie die Fähigkeit einem Angriff mit *aufmerksamer Gelassenheit* entgegenzusehen, da sie sich nun vor einem unmittelbaren Angriff nicht zusätzlich damit geistig belasten müssen, welche Verteidigung sie bei welchem Angriff anwenden sollen. Aikidokas auf dieser Entwicklungsstufe führen den Angriff zunächst in eine "Schlüsselposition", die sich situationsbedingt unterschiedlich darstellen kann. Erst dann entscheiden sich die Aikidoka, welche Technik sich für die Verteidigung anbietet.

Befinden sich die Aikidokas auf dieser Entwicklungsstufe, sind sie befähigt, die unmittelbar bevorstehende Angriffsabsicht des Uke zu spüren. Sie sind somit in der Lage, bereits bei der ersten Angriffsbewegung die Form des Angriffs zu erkennen und durch direkten Eintritt in den Uke oder durch Ausweichen zu reagieren; Sie werden von einem Angriff nicht mehr überrascht und kommen somit nicht in Bedrängnis.

In der **6. Entwicklungsstufe** befinden sich die Aikidokas auf einem Niveau, auf dem sie im Stande sind, sich willentlich und situationsbedingt von den starren Technikabläufen zu befreien und ihre Verteidigung allein nach den Prinzipien und Elementen des Aikidos auszurichten. Hier spiegelt sich die übergeordnete Lernzielvorgabe "Übe die Techniken um deren Prinzipien und Elemente zu erlernen" wieder.

Hierfür exemplarisch ist die gekonnte Ausführung der Kokyu-nage - Formen.

Auf dieser Entwicklungsstufe sind die Aikidokas befähigt, ihr KI - also ihre Willenskraft - gezielt in die Ausführung der Techniken einfließen zu lassen. Dabei sind die Aikidokas beim Ausführen ihrer jeweiligen Technik so geistig und körperlich in sich geschlossen, dass sie den Angreifer nur noch "am Rande" wahrnehmen. Bewusst nehmen die Aikidokas die Form des Angriffs wahr, während die Wahl der Verteidigungstechnik und deren Ausführung nur noch weitgehend unbewusst erfolgt.

Der nun schon automatisch erfolgte Einsatz des KI bewirkt, dass die fortgeschrittenen Aikidokas von Beginn an nicht am Gelingen ihrer Technik zweifeln. Ihrer Energie fließt bereits der Ausführung ihrer Technik voraus, um nach der Überwindung des Angreifers weiter in das Universum aufzugehen. Ihr KI soll nicht auf den Angreifer gerichtet sein und in ihm haften zu bleiben. Vielmehr soll KI durch den Angreifer hindurch in den Kosmos fließen.

Wie aus dem Modell "Effektivitätshierarchie" zu erkennen ist, verringert sich mit dem Aufsteigen in der Hierarchie der Anteil des **Energieaufwandes**. Während anfangs versucht wird die Techniken mit bloßer Muskelkraft auszuführen, erwerben die Aikidokas im Laufe des weiteren intensiven Trainings die Fähigkeit, ohne diese und nur durch geschicktes Ausweichen die Angriffskraft zum eigenen Nutzen zu verwenden.

In einer späteren Phase der Entwicklung sind die somit weit fortgeschrittenen Aikidokas befähigt, den Einsatz der Muskelkraft völlig auszuschalten und Techniken nur noch über eine stabile Tegtana mit der Einbindung des Körperzentrums auszuführen.

Dagegen vergrößert sich mit dem Aufsteigen in der Hierarchie der Anteil der **Verinnerlichung**. Während anfangs die zahlreichen Hebel- und Wurftechniken mit ihren Bewegungsabläufen bewusst geübt sowie die Elemente und Prinzipien des Aikidos noch bewusst berücksichtigt werden, fließen diese im Laufe des weiteren intensiven Trainings ins Unterbewusstsein ein. Die Form der Verteidigung geschieht nun augenblicklich ohne nachzudenken; es geschieht einfach aus dem Reflex heraus. Später verinnerlicht der Aikidoka die Fähigkeit, Entwicklungen, die zu einer körperlichen Auseinandersetzung führen könnten, frühzeitig zu spüren, um diese ohne Kampf zu lösen.

Autor: Wolfgang Schwatke – 5. Dan Aikido / Technischer Leiter des AVB e.V. (veröffentlicht:16.01.2012)