



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



### Erklärung des Begriffs AI

Stand:  
21.11.2019

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



**AI** - In der japanischen Sprache haben die Schriftzeichen nicht selten mehrere Bedeutungen. Dies gilt auch für den Begriff **AI**, der seinen Ursprung - wie bei vielen anderen Begriffen der japanischen Sprache - wahrscheinlich auf dem asiatischen Festland hat.

Im täglichen Leben wird in Japan der Begriff **AI** für Gemeinsamkeit, Ergänzen oder Zusammenführen verwendet; alles Aspekte, die Voraussetzungen dafür sind, um mit seinem Mitmenschen in einem harmonischen Verhältnis zu leben können.

Dem Begründer des Aikido *Ueshiba Morihei* war dieser Aspekt der Zusammenführung in der von ihm begründeten Kampfkunst von so großer Wichtigkeit, dass er diesen Gedanken der „Harmoniefindung“ auf eine Ebene mit der positiven Entwicklung der Willenskraft (KI) und der Wegfindung (DO) stellte und diesen in den Namen seiner Kampfkunst Aikido aufnahm. Daher gilt

**Aikido ist ein Weg (DO) zur Harmonisierung (AI) der Kräfte (KI).**

Auch war es dem Begründer wichtig, diesen Begriff im Aikido mit dem Gedanken der Nächstenliebe in Verbindung zu bringen.

#### I. Grundsätzliches

Im Gegensatz zu Kampfsportarten soll das Erlernen einer Kampfkunst - so auch Aikido - dazu dienen, dass sich die Übenden körperlich und geistig positiv entwickeln und ihr Körper und Geist auf einem hohen Niveau in einem harmonischen Einklang stehen. Daher ist „stark und dumm“ genauso wenig anzustreben wie „klug und schwach“.

Ziel jeder Kampfkunst ist es daher Menschen auszubilden, die sich auszeichnen mit einem widerstandsfähigen Körper, einem wachsamen Geist, einer positiven Lebenseinstellung und durch ein wohlwollendes Handeln. Das intensive Trainieren um wirkungsvoll Verteidigungstechniken anwenden zu können (Aikido), um mit Pfeil und Bogen absichtslos schießen zu können (Kyudo) oder um das Schwert blitzschnell gegen einen imaginären Gegner ziehen zu können (Iaido) dient somit als „Hilfsmittel“, zum Erreichen der *inneren Harmonie*.

Das Zusammenführen der Kräfte - zum Vorteil des Verteidigers - war bereits in der Kriegskunst *Daito-ryu-Aikijutsu*, aus der sich die Kampfkunst *Aikido* entwickelte, von großer Bedeutung, dass auch hier die Silbe **AI** in der Bezeichnung der Kampfkunst aufgenommen wurde.

Nachdem wir mittlerweile erfahren haben, dass das Erlernen der Kampfkunst Aikido die Schulung von Körper und Geist zum Ziel hat, befassen wir uns zunächst mit dem rein technischen Bereich.

## II. Technischer Bereich

Im Aikido ist wesentliches Bemühen des Nage (Verteidiger) zunächst der Angriffskraft des Uke (Angreifers) nicht direkt auf der Angriffslinie entgegen zu treten. Dies geschieht in der Form, dass diese nach der Kontaktaufnahme umgelenkt wird und auf die Handlungsebene des Nage geführt wird. Hier hat der Nage die Möglichkeit die Angriffskraft in seine Bewegung einfließen zu lassen. Er fügt somit beide Kräfte zusammen (AI) und verdoppelt somit seine Dynamik bei der Ausführung der Technik. Diese erhöhte Dynamik erleichtert es dem Nage seine Verteidigungstechnik wirkungsvoll anzuwenden.

(Beispiel: Angriff: Yokomen-uchi / Verteidigung: Ude-kime-nage)

In der *Prüfungsordnung für Aikido-Dan-Grade (POD-DAB) des Deutschen Aikido-Bund e.V. (DAB)* ist das Prüfungsfach *Aiki-no-Kata* enthalten, um auch dem Begriff **AI** die erforderliche Bedeutung zu kommen zu lassen. Eine optimale Ausführung der Kata ist nur möglich, wenn Nage und Uke beim Vorführen der Kata in einem harmonischen Einklang stehen und die Fähigkeit zur Ergänzung deutlich aufzeigen. Dies geschieht, wenn der Nage die Angriffskraft des Uke deutlich erkennbar umgelenkt und gegen diesen zurückführt, um dann die Verhebelungen oder Würfe ohne Kraftaufwand auszuführen.

Der Begriff **AI** erscheint auch in der Bezeichnung für das wesentliche Element **Maai**. Im Aikido bedeutet **Maai** „die harmonische Distanz“. Eine harmonische Distanz besteht wenn Nage und Uke mit ausgestreckten Tegtana so zueinanderstehen, dass sich ihre Handkanten nur leicht nicht berühren. In dieser Position befindet sich der Uke noch außerhalb des *Wirkungskreises* des Nage. Verkürzt nun der Uke seine Distanz zum Nage (z.B. Handgelenke berühren sich), tritt er in dessen Wirkungskreis ein und signalisiert eine Angriffsabsicht. Der Nage hat nun die Möglichkeit durch Zurückgleiten oder Ausweichen die ursprüngliche „harmonische Distanz“ wieder herzustellen oder situationsbedingt mit einer Verteidigungstechnik zu reagieren.

## III. Geistig-seelischer Bereich

### *In der Technik*

Wie bereits oben erwähnt, steht im Aikido der Begriff **AI** auch für *Nächstenliebe* und „den Weg des Friedens zu gehen“. Der ernsthafte Aikidoka soll anstreben, mit seinen Mitmenschen und seiner Umwelt in Frieden zu leben sowie geistig und körperlich Schwächeren zu helfen. Er soll kein Verlangen zum Kämpfen in sich tragen und von ihm soll auch keine Aggressivität ausgehen. Der Situation angemessen verteidigen soll sich der Aikido erst, wenn sein Gegenüber keine andere Möglichkeit zulässt. Falls möglich, soll dem Angreifer mit der Anwendung der Verteidigungstechniken dessen nutzloses Tun vorgeführt werden, damit dieser von seiner negativen Grundhaltung Abstand nimmt.

### *Im Alltag*

Im beruflichen aber auch im privaten Leben kann **AI** dazu beitragen, das Zusammenleben in harmonische Bahnen zu lenken. So erkennen die weiter fortgeschrittenen Aikidokas bei verbalen Auseinandersetzungen die Möglichkeit, gegenläufige Meinungen zu einer einheitlichen Sichtweise zusammenführen, die dann eine einheitliche Bewertung oder sogar ein gemeinsames Handeln nach sich ziehen kann. Dies kann geschehen, wenn sie nicht grundsätzlich nur ihre eigene Meinung für einzig richtig halten und den Argumenten Anderer nicht von vornherein verschlossen gegenüberstehen. Vielmehr sollten sie die Argumente des Gegenüber aufnehmen, darin Gemeinsamkeiten suchen und diese mit eigenen Argumenten abwägen und zusammenführen. Erst wenn dies geschehen ist, erscheint es zielführend neu überdachten Argumente vorzutragen. Mitunter ist es hilfreich, strittige Themen nicht sofort zu entscheiden, wenn die Notwendigkeit nicht dafür vorliegt, sondern ggf. „darüber zu schlafen“ bzw. „Abstand gewinnen“, um später zu einem für beide Seiten akzeptablen Ergebnis zu gelangen.

Diese Vorgehensweise ist allerdings nur möglich, wenn die Aikidokas den ausreichenden Abstand zu der Thematik und ihrem Gegenüber aufbauen, um sich nicht zu stark von unvermeidlichen Emotionen in ihrer Entscheidung beeinflussen zu lassen.  
Wenn sie diese Verhaltensweise begriffen haben und umsetzen können, haben sie den Aspekt der „harmonischen Distanz“ (Maai) verinnerlicht.

#### Zusammenfassend

**AI** - steht im Aikido für Zusammenfügen, Ergänzen, Gemeinsamkeit, Harmonie und für Nächstenliebe, um den Weg des Friedens zu gehen.  
Ebenso für das Ziel, Körper und Geist im Menschen in ein harmonischen Einklang zu bringen

**In technischer Hinsicht** bedeutet **AI** die Angriffskraft des Uke so aufzunehmen und umzulenken, dass diese die Bewegung des Nage verstärkt, die er einsetzt, um den Angreifer wirkungsvoll kontrollieren zu können.

**AI** bedeutet hier auch sich mit dem Angreifer zu ergänzen. Reagiert der Uke aktiv (tritt ein) verhält sich der Nage passiv (gibt nach) oder umgekehrt, der Nage wird aktiv, wenn er den Uke in eine passive Phase geführt hat. Beispiel: Kata

**AI** bedeutet mit einer dem Angriff angemessenen Verteidigungstechnik dem Angriff entgegenzutreten. Die Verteidigung sollte sich grundsätzlich gegen den Angriff und nicht gegen den Angreifer richten.

**AI** bedeutet einen bereits kontrollierten Angreifer nicht vorsätzlich zu verletzen. Wenn es die Situation zulässt, sollte dem Angreifer „mit beherrschender Strenge“ (z.B. Verhebelung) sein nutzloses Tun aufgezeigt und ihm die Möglichkeit gegeben werden, seine ursprüngliche Angriffshaltung aufzugeben.

**AI** – bedeutet auch, dass der Nage immer bemüht sein soll eine „harmonische Distanz“ (Maai) zu bewahren oder erforderlichenfalls wieder aufzubauen.

**Im Alltag** bedeutet **AI** die Fähigkeit zu erlangen, möglichst emotionslos und mit dem erforderlichen Abstand („harmonische Distanz“) verbale Auseinandersetzungen anzugehen. Das Ziel soll sein, die Argumente der Gegenseite aufzunehmen, umzulenken, darin Gemeinsamkeiten finden und diese mit den eigenen Argumenten zu verbinden, um eine gemeinsame und für alle akzeptable Lösung zu finden.