

Weg aus der Zwickmühle der Angst

Neuer Kurs: Selbststärkung für Kinder durch Aikido

Affektkontrolle und Selbststärkung spielen in Hinsicht komplexer Handlungsstrukturen und zunehmender Gewaltbereitschaft eine immer wichtigere Rolle in unserer Gesellschaft. Dabei gehören bekanntlich zu einem Streit mindestens zwei. „Zum Frieden allerdings auch“, ergänzt Dr. Norbert Held, Philosoph und Aikido Lehrer in Kettwig, der in seiner Aikido-Schule seit Februar auch Selbststärkungstraining für Kinder und Jugendliche anbietet.

„Dabei braucht man gar nicht an Kriege oder Straftaten zu denken. Unterdrückungsstrukturen, Mechanismen der Machtergreifung gibt es überall: Im Verkehr, im Büro, in der Familie und in der Schule.

Immer gibt es solche, die einfach tun und Menschen, die das zulassen. Was diese bei extremen Ausprägungen vereint, ist Angst. Meist ist ihnen das

Beim Aikido, das sich als Weg [do] zur Harmonisierung [ai] der Lebenskräfte [ki] versteht, geht es um Zusammenführung in Konflikt geratener Lebenskräfte.

Stichwort:Aikido

Destruktive Kräfte erfahren ihre immanenten Grenzen und werden so zu konstruktiven Kräften gewandelt. So wird ohne Wettkampf und Prügelstimmung konzentriert und mit Freude bewegt: Das Resultat des Bewegungstraining ist Ruhe, Aufmerksamkeit, gesunde Selbstsicherheit.

gar nicht bewusst. Emotionale Strukturen werden in Handlungs- und Bewegungsmustern unbewusst von anderen gelesen und je nach eigenen emotionalen Handlungsstrukturen ausgenutzt. In diesem Sinne suchen

manche Opfer geradezu ihre Täter.“ Dr. Norbert Held, Inhaber des 3. Dans (Meistergrads) im Aikido, verbindet im Rahmen einer Philosophie der Lebenskunst Aikido und Philosophie in Seminaren am Meer. Bei der Selbststärkung, betont er, gehe es keineswegs um mehr egoistisches Durchsetzen, wie die geläufige Bezeichnung der Ich-Stärkung in der Psychotherapie häufig missverstanden würde. Von Egoismus hätten wir durch das Elitedenken gerade genug und damit von der Angst, nicht zu genügen und zu den Verlieren zu gehören.

Vielmehr sei das Ziel der Aiki-Selbststärkung „selbstsicheres Empfinden in gegenseitiger Achtung.“

Wer sich selbst ein Bild davon machen will, hat dazu am Donnerstag, 5. März, Gelegenheit. Im Shimoda-Institut an der Bachstraße 76 gibt Dr. Norbert Held von 19 bis 20 Uhr eine Vorführung zum Selbststärkungstraining durch Aikido. Weitere Infos unter 0201-49 18 36.



Dr. Norbert Held vermittelt Kindern die Grundlagen von Aikido.