

Lernen mit und aus dem Aikido: Ruhe, Empathie und Nobilität für interkulturelle Kommunikationskompetenz

Greet Angèle De Baets

Zusammenfassung

Dieser Beitrag macht den pädagogischen Mehrwert sichtbar, der sich aus einer empirischen Studie zum Einsatz von Aikido als verkörperter Pädagogik im interkulturellen Kommunikationstraining ergeben hat. Die zugrunde liegende Mixed-Methods-Studie mit 73 Teilnehmenden wurde in einer anderen Publikation ausführlich dargestellt. Der Fokus liegt hier auf der analytischen Verdichtung zentraler Erkenntnisse. Als theoretischer Bezugsrahmen diente ein Aikido-Interaktionsmodell. Die Studie zeigt, dass Aikido auf konzeptueller Ebene ein klares Modell für interkulturelle Kommunikation bietet, während es auf didaktischer Ebene einen eigenständigen Zugang eröffnet. In der vertiefenden Auswertung der empirischen Daten wird ein spezifischer pädagogischer Mehrwert erkennbar. Dieser manifestiert sich in drei zentralen Konzepten, die durch das Lernen mit und aus dem Aikido gefördert werden: innere Ruhe, kognitive Empathie und anthropokosmische Nobilität. Diese Elemente tragen zur Weiterentwicklung kommunikativer Handlungskompetenz in interkulturellen Kontexten bei und eröffnen neue Perspektiven für die pädagogische Reflexion von Aikido und potenziell auch anderer Kampfkünste.

Aikido, angewandte Kampfkunst, verkörperte Pädagogik, interkulturelle Kompetenz

Abstract

This article highlights the pedagogical value that has emerged from an empirical study on the use of aikido as an embodied pedagogy in intercultural communication training. The underlying mixed-methods study with 73 participants was described in detail in another publication. The present article focuses on the analytical consolidation of its key findings. An aikido interaction model served as the theoretical framework. The analysis shows that, at a conceptual level, aikido offers a clear model for intercultural communication, while at a didactic level it provides a distinctive pedagogical approach. In the in-depth analysis of the empirical data, a specific pedagogical value becomes apparent. This added value manifests itself in three core concepts fostered through learning with and from aikido: tranquillity, cognitive empathy, and anthropocosmic nobility. These elements contribute to the development of communicative competence in intercultural contexts and open up new perspectives for the pedagogical reflection of aikido and potentially other martial arts.

aikido, applied martial arts, embodied pedagogy, intercultural competence

Kontakt

Greet Angèle De Baets

UC Louvain Saint-Louis Bruxelles, Fakultät für Wirtschafts-, Sozial-, Politik- und Kommunikationswissenschaften
greet.debaets@uclouvain.be, greet@communicationdoctor.eu

1 Interkulturelle Kommunikation im Fokus

Wenn Mitarbeiter in Geschäften und Organisationen sich auf interkulturelle Begegnungen vorbereiten, investieren sie häufig in das Erlernen der Sprache der Gastkultur oder derjenigen, mit denen sie interagieren werden. Zusätzlich informieren sie sich über kulturelle Gepflogenheiten, Normen und Werte. Diese Vorbereitungen haben zweifellos ihren Wert. Dennoch besteht in der interkulturellen Forschung weitgehender Konsens darüber, dass Sprache und Wissen allein keine interkulturelle Kompetenz garantieren (Deardorff, 2006, S. 259).

Im Kontext der internationalen Geschäftskommunikation betonen Du-Babcock und Tanaka (2013), dass sowohl linguistische als auch kulturelle Kompetenzen relevant sind. Gleichzeitig weist Deardorff darauf hin, dass interkulturelle Kompetenz ein komplexes Konstrukt ist, das sich nicht auf einzelne Fähigkeiten reduzieren lässt. Empirische Studien zeigen, dass selbst hochgradig mehrsprachige Personen sich in bestimmten Situationen kommunikativ kompetent fühlen können, während sie sich in anderen Kontexten als handlungsunfähig erleben, wenn sie „fehl am Platz“ sind (Blommaert et al., 2005, S. 198).

Forschungsergebnisse legen zudem nahe, dass weder Zweitspracherwerb noch Auslandserfahrung allein als entscheidende Faktoren für den Aufbau interkultureller Kompetenz gelten können. Vielmehr sind diese Fähigkeiten nachgeordnet gegenüber grundlegenden motivationalen, kognitiven, affektiven und verhaltensbezogenen Orientierungen, die es Menschen ermöglichen, sich innerhalb und zwischen Kulturen zu bewegen (Deardorff, 2009, S. 15). Interkulturelle Kompetenz entsteht somit nicht primär durch Wissen über Kulturen, sondern durch die Fähigkeit, in Interaktionen angemessen zu handeln.

Die für erfolgreiche interkulturelle Kommunikation erforderlichen Kompetenzen wurden in verschiedenen Disziplinen untersucht und unterschiedlich benannt. Trotz anhaltender Debatten über ihre genaue Ausgestaltung besteht Einigkeit darüber, dass interkulturelle Kompetenz zwei zentrale Dimensionen umfasst: Effektivität, verstanden als die Fähigkeit, Ziele zu erreichen, und Angemessenheit, verstanden als Verhalten, das im jeweiligen Kontext erwartet und akzeptiert wird (Arasaratnam & Banerjee, 2011, S. 227). Deardorff fasst diese Perspektiven dahingehend zusammen, dass interkulturelle Kompetenz im Kern die Fähigkeiten, Haltungen und Verhaltensweisen bezeichnet, die notwendig sind, um Interaktionen über Unterschiede hinweg zu verbessern – sei es innerhalb einer Gesellschaft, etwa in Bezug auf Alter, Geschlecht, Religion, sozioökonomischen Status oder ethnische Zugehörigkeit, oder über nationale Grenzen hinweg (Deardorff, 2020, S. 5).

Für die vorliegende Studie ist diese begriffliche Klärung zentral. Wird interkulturelle Kommunikation als Interaktion unter Bedingungen von Differenz verstanden, rücken nicht Sprache oder kulturelles Wissen in den Vordergrund, sondern die Fähigkeit, Verhalten zu regulieren, Perspektiven zu wechseln und in Situationen mit geringer Gemeinsamkeit handlungsfähig zu bleiben. Genau an diesen Punkten eröffnet sich ein Anschluss an Aikido als Kampfkunst und verkörperte Praxis der kulturübergreifenden Interaktion.

2 Verkörperte Praxis im interkulturellen Kommunikationstraining

Die Relevanz, Aikido im Kontext interkultureller Kommunikationstrainings zu berücksichtigen, wird durch frühere Forschung von De Baets und Van Praet (2023) untermauert. In ihrer Studie untersuchten sie auf der Grundlage von Experteninterviews und Literaturanalysen die Gemeinsamkeiten zwischen Aikido-Interaktion und interkultureller Interaktion. Beide Interaktionsformen zeichnen sich durch einen starken Fokus auf gerichtete, bewusste Interaktion aus, in der die Beteiligten aktiv nach Harmonie streben, sich um gegenseitiges Verstehen bemühen und im Verlauf der Interaktion tragfähige Formen der Verständigung entwickeln.

Die Analyse der Experteninterviewstudie legt nahe, dass Aikido als verkörperte Praxis relevante Einsichten für interkulturelle Kommunikation bietet, insbesondere im Trainingskontext. Um diese Einsichten systematisch nutzbar zu machen, entwickelten De Baets und Van Praet auf der Grundlage ihrer Analyse ein Aikido-Interaktionsmodell mit elf Kernprinzipien (2024, S. 1105). Das Modell (Abbildung 1) visualisiert den Verlauf einer Interaktion und verdeutlicht die wechselseitigen Beziehungen zwischen den einzelnen Prinzipien. Interaktion wird dabei nicht als lineare Abfolge von Handlungen verstanden, sondern als dynamischer Prozess, der durch Selbst- und Ko-Regulierung strukturiert ist.

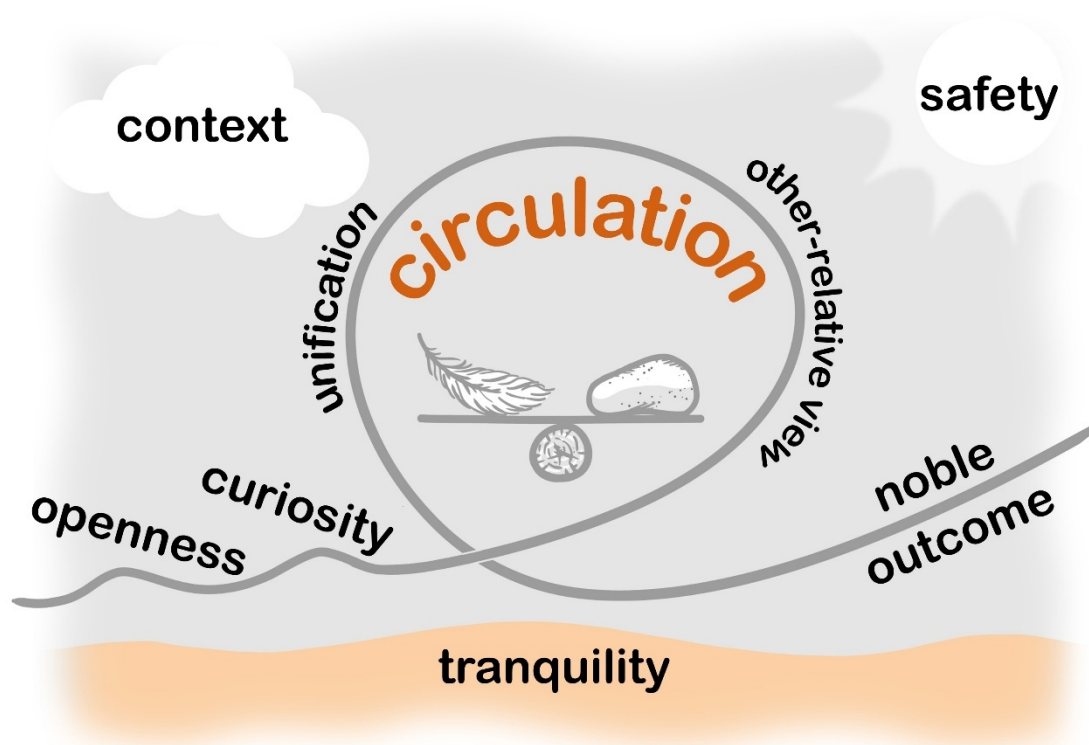


Abbildung 1: Das Aikido-Interaktionsmodell (De Baets & Van Praet, 2024).

Das Interaktionsmodell ist unmittelbar aus der Aikido-Praxis abgeleitet. Jedes der elf Prinzipien lässt sich durch konkrete körperliche Techniken und Bewegungsmuster erklären, wie sie im Aikido systematisch geübt werden. Dadurch werden abstrakte Interaktionsprinzipien in körperlich erfahrbare, regulative und zwischenmenschliche Fähigkeiten übersetzt. Die Prinzipien fungieren somit nicht nur als

analytische Kategorien, sondern zugleich als Lern- und Übungsdimensionen, die Wahrnehmung, Handlung und Beziehungsgestaltung miteinander verbinden.

Obwohl das Aikido-Interaktionsmodell mit anderen Konzeptionen von Aikido-Prinzipien verwandt ist, etwa den von Wagner (2015) zusammengetragenen Modellen, unterscheidet es sich in einem entscheidenden Punkt: Es beruht nicht primär auf pädagogischer Synthese oder reflexiver Praxisbeschreibung, sondern auf tiefenhermeneutischen Experteninterviews. Grundlage bildeten ausführliche Interviews mit zwanzig Aikido-Expert:innen aus unterschiedlichen Ländern aus aller Welt, die 2020 durchgeführt wurden (De Baets & Van Praet, 2024).

Die elf Prinzipien des Modells sind: Ruhe, Offenheit, Neugier, Verschmelzung, Zirkulation, Perspektivenübernahme, Kontext, Sicherheit, nobles Ergebnis, Sanftheit (Feder) und Härte (Stein). In ihrer Gesamtheit veranschaulichen sie die Dynamik von Interaktionen und ihre regulativen Eigenschaften. Die Prinzipien sind dabei nicht als statische Werte zu verstehen, sondern als prozessuale Orientierungen, die in der Aikido-Praxis kultiviert und situativ umgesetzt werden. In dieser Form liefert das Aikido-Interaktionsmodell eine systematische Beschreibung dafür, wie Aikido interkulturelle Interaktionskompetenz hervorbringt. Es bietet damit einen empirisch fundierten und theoretisch anschlussfähigen Rahmen, um Aikido nicht nur als Disziplin der Kampfkunst, sondern auch als zusammenhängendes System verkörperter Interaktion mit Relevanz für interkulturelle Kommunikations- und Trainingskontexte zu analysieren.

Aikido ist jedoch keine homogene Kampfkunst, sie umfasst eine Vielzahl von Stilen und Interpretationen. Während häufig sanfte, nicht-gewaltsame und defensive Formen des Aikidos vermittelt werden, existieren zugleich Schulen, die harte, kampforientierte Techniken betonen (Friedman, 2005). Husak (2012, S. 15) beschreibt in diesem Zusammenhang eine anhaltende Debatte zwischen Praktizierenden, die Aikido im Sinne Ueshibas als „Kunst des Friedens“ verstehen, und jenen, die die Wirksamkeit der Techniken primär zur Dominanz über Gegner nutzen, etwa durch das Zufügen von Schmerz oder Verletzungen. Diese Spannbreite lässt sich als Kontinuum zwischen sanften und harten Aikido-Stilen beschreiben.

Das in diesem Beitrag verwendete Aikido-Interaktionsmodell ist aus einer Stichprobe von Aikido-Expert:innen hervorgegangen und erhebt daher nicht den Anspruch, alle existierenden Aikido-Stile oder -Schulen repräsentativ abzubilden. Zugleich ist es stärker differenziert als viele bestehende Aikido-Modelle, die häufig aus einer einzelnen Quelle, Tradition oder Lehrerlinie abgeleitet wurden. Die zugrunde liegenden Interviews umfassten Positionierungen aus unterschiedlichen Bereichen dieses Stilenkontinuums und tragen damit der inneren Vielfalt der Kampfkunst Rechnung (De Baets, 2024).

Darüber hinaus ist zu berücksichtigen, dass die im Rahmen interkultureller Kommunikationstrainings eingesetzten Bewegungsformen und Prinzipien didaktisch vereinfachte Varianten der Aikido-Praxis darstellen. Sie unterscheiden sich bewusst von der Komplexität und Tiefe dessen, was Aikido-Praktizierende im Dojo lernen und üben. Aikido wird hier nicht in seiner vollständigen technischen Ausprägung vermittelt, sondern in einer reduzierten, funktionalisierten und kontextualisierten Form, die auf Interaktion und Regulation ausgerichtet ist. In diesem Sinne handelt es sich um eine banalisierte Form des Aikidos, die jedoch gerade durch ihre Vereinfachung anschlussfähig für Lern- und Trainingskontexte außerhalb der Kampfkunst wird. Entsprechend werden die zugrunde liegenden Prinzipien in allgemeiner, nicht-jargonhafter Sprache beschrieben, um sie unabhängig von stil- oder schulenspezifischen Aikido-Begrifflichkeiten auch für Nicht-Aikido-Praktizierende zugänglich zu machen.

3 Empirischer Hintergrund

Die in diesem Beitrag diskutierten analytischen Einsichten basieren auf einer Mixed-Methods-Studie, die in einer anderen Publikation ausführlich dargestellt wurde (De Baets et al., 2025). Ziel ist es daher nicht, das Studiendesign oder die Ergebnisse im Detail zu reproduzieren, sondern den empirischen Rahmen zu skizzieren, aus dem die hier analysierten Konzepte hervorgegangen sind.

Die Mixed-Methods-Trainingsstudie untersuchte den Einsatz von Aikido als verkörperte Pädagogik im Kontext interkultureller Kommunikations- und Interaktionstrainings als Mitarbeiterschulung in Geschäften und Organisationen. An der Studie nahmen 73 Teilnehmende aus unterschiedlichen beruflichen Kontexten teil, darunter Arbeitnehmende, Führungskräfte und Unternehmer:innen. Die Teilnehmenden wurden in vier Gruppen auf der Basis eines Aikido-Interaktionsmodells trainiert. Zwei Gruppen arbeiteten mit verkörperten Aikido-Übungsformen, während zwei Vergleichsgruppen ausschließlich theoretische Erklärungen der zugrunde liegenden Interaktionsprinzipien erhielten.

Die Datenerhebung erfolgte mittels Beobachtungen und mehrphasiger Befragungen. Die Studie zeigt, dass die Einbindung von Bewegungsformen und Prinzipien aus dem Aikido interkulturelle Kommunikationstrainings ansprechender gestaltet und die Gedächtnisleistung unterstützt. Die Teilnehmenden berichteten von erhöhter Aufmerksamkeit und verbessertem Verständnis. Insbesondere im ersten Monat nach dem Training ließ sich eine erhöhte Gedächtnisleistung sowohl subjektiv wahrnehmen als auch empirisch nachweisen. Neben diesen Lerneffekten äußerten die Teilnehmenden zudem eine hohe Zufriedenheit sowohl mit der Klarheit der Inhalte – dem Aikido-Interaktionsmodell – als auch mit der verkörperten Methode.

Die Ergebnisse sind jedoch vor dem Hintergrund einer zentralen Einschränkung zu interpretieren: Die Intervention umfasste lediglich einen Trainingstag, was die statistische Nachweisbarkeit von Veränderungen interkultureller Kompetenzen eingeschränkt haben dürfte. Gleichzeitig verleiht diese Einschränkung den beobachteten Effekten besonderes Gewicht, da sich bereits nach einer sehr kurzen Intervention messbare Veränderungen in Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung zeigen.

Vor diesem Hintergrund erweist sich die verkörperte Pädagogik des Aikido als ein relevanter Ansatz für erfahrungsbasiertes, kulturübergreifendes Kommunikations- und Interaktionstraining. Ihr Mehrwert liegt weniger in kurzfristig messbaren Kompetenzzuwächsen als vielmehr in der Förderung von Aufmerksamkeit, Gedächtnisleistung und Modellklarheit, welche das Erlernen effektiver Kommunikation mit angemessenen Ergebnissen ermöglicht.

Aufbauend auf diesen Befunden richtet sich der vorliegende Beitrag auf die analytische Verdichtung des pädagogischen Mehrwerts, der aus der Mixed-Methods-Trainingsstudie hervorgegangen ist. Im Mittelpunkt stehen dabei drei Aspekte, die im Rahmen der Analyse als besonders relevant für das Lernen mit und aus dem Aikido hervorgetreten sind und einen ergänzenden Blick auf interkulturelle Kompetenz eröffnen: innere Ruhe, kognitive Empathie und anthropokosmische Nobilität. Für diese Aspekte lassen sich in etablierten Kompetenzmodellen keine eindeutigen oder systematisch ausgearbeiteten Entsprechungen identifizieren.

4 Mehrwert des Lernens mit und aus dem Aikido

Innere Ruhe als Selbst- und Ko-Regulation

Innere Ruhe tritt in der vorliegenden Analyse als ein zentraler Aspekt hervor, der aus dem Lernen mit und aus dem Aikido als verkörperter Praxis hervorgegangen ist und einen spezifischen Beitrag zur Reflexion interkultureller Kompetenz leistet. Im Aikido-Interaktionsmodell wird innere Ruhe als erlernbare, regulative Fähigkeit verstanden, die nicht vorausgesetzt, sondern aktiv kultiviert und situativ in der Interaktion eingesetzt wird. Sie bildet den Kern der Selbstregulation und stellt zugleich eine Voraussetzung für Ko-Regulierung dar.

Das Modell unterscheidet grundlegende Haltungen wie Offenheit und Neugier, die für interkulturelle Interaktionen zentral sind. Offenheit bezeichnet eine einladende, positive und nicht-wertende Haltung, die es ermöglicht, Perspektiven anderer einzunehmen und kooperativ zu handeln. Neugier fungiert als antreibende Kraft, die zur Interaktion motiviert, Entdeckung ermöglicht und Lernprozesse in Gang setzt. Beide Haltungen sind jedoch auf eine weitere grundlegende Voraussetzung angewiesen: innere Ruhe. Ohne diese regulative Basis können Offenheit und Neugier in herausfordernden Situationen kaum aufrechterhalten werden.

Im Aikido wird innere Ruhe nicht als passiver Zustand verstanden, sondern als dynamische Form der Selbstregulation, die Zentrierung, Erdung und wache Präsenz im gegenwärtigen Moment integriert. Diese Qualität wird durch spezifische Praktiken kultiviert, insbesondere durch Arbeit an Körperhaltung, Atmung, und Konzentration. Innere Ruhe ist dabei kein fixer Punkt, sondern ein kontinuierliches Spektrum, das sich situativ verändert und im Zusammenspiel mit dem Gegenüber stabilisiert oder destabilisiert.

Zugleich bildet Selbstregulation die Grundlage für Ko-Regulierung. Interaktion im Aikido ist stets zwischenmenschlich organisiert und beruht auf dem fortlaufenden Austausch von körperlichen, kognitiven und interaktionalen Signalen, die Sicherheit anzeigen oder in Frage stellen. Wie De Baets und Van Praet (2024) in einer gesonderten Analyse unter Einbezug von Erkenntnissen aus den Bioverhaltenswissenschaften zeigen, können Teilnehmende in interkulturellen Kommunikationskursen herausfordernde Interaktionen dann konstruktiv wenden, wenn sie lernen, entsprechende Sicherheitssignale wahrzunehmen, zu senden und darauf zu reagieren. Durch die Verkörperung von Sicherheit – etwa durch ruhige Präsenz, klare Ausrichtung, angemessene Distanz und kontrollierte Bewegung – wird Ko-Regulierung überhaupt erst möglich.

Die empirischen Befunde der zugrunde liegenden Experteninterviewstudie und der Mixed-Methods-Trainingsstudie stützen diese Annahmen. In der Experteninterviewstudie wurde innere Ruhe von allen befragten Aikido-Expert:innen in unterschiedlicher Form hervorgehoben. Darüber hinaus stellte sie in der Mixed-Methods-Trainingsstudie den am häufigsten benannten Lernertrag in den Aikido-verkörpernten Trainingsgruppen dar.

Im interkulturellen Kontext gewinnt innere Ruhe besondere Bedeutung. Interaktionen unter Bedingungen geringer Gemeinsamkeit sind häufig von Unsicherheit, affektiver Spannung und erhöhter kognitiver Belastung geprägt. Innere Ruhe ermöglicht es, eigene kognitive und körperliche Zustände wahrzunehmen und deren Einfluss auf das eigene Verhalten zu reflektieren, ohne vorschnell zu reagieren oder sich der Interaktion zu entziehen. In diesem Sinne fördert die Kultivierung von Ruhe ein tieferes Verständnis der eigenen Selbstregulation als Grundlage interkultureller Handlungsfähigkeit.

Als aus der Aikido-Praxis hervorgehender Aspekt eröffnet innere Ruhe damit einen ergänzenden Blick auf interkulturelle Kompetenz. Gerade weil die Verbindung von Selbst- und Ko-Regulierung über verkörperte Sicherheitssignale in etablierten Kompetenzmodellen meist nicht oder nur implizit berücksichtigt wird, stellt sie einen spezifischen Mehrwert des Lernens mit und aus dem Aikido dar.

Kognitive Empathie und Perspektivenübernahme

Neben innerer Ruhe tritt kognitive Empathie als zweiter zentraler Aspekt hervor, der sich aus dem Lernen mit und aus dem Aikido als verkörperter Praxis ableiten lässt. Im Aikido-Interaktionsmodell zeigt sich dieser Aspekt insbesondere in der Fähigkeit, Verbindung herzustellen: durch das Zirkulieren mit anderen, das sensible Erfassen von Situationen, die situationsangemessene Anpassung zwischen Sanftheit und Härte sowie durch das Einnehmen einer anderen Perspektive und die Suche nach vorübergehender Verschmelzung.

Die Perspektivenübernahme stellt ein zentrales Verbindungsprinzip im Aikido dar und weist auf den ersten Blick Parallelen zu ethnorelativem Denken und Empathie in interkultureller Interaktion auf. Ethnorelative Perspektiven stehen im Gegensatz zu ethnozentrischen Sichtweisen, die die eigene kulturelle Perspektive als Maßstab setzen, und begreifen die eigene Sicht der Welt als eine unter vielen möglichen. Empathie gilt als zentrales Element interkultureller Kompetenz (Calloway-Thomas et al., 2017, S. 36). Nach Håkansson Eklund und Summer Meranius (2021), die in einer umfassenden domänenübergreifenden Metaanalyse unterschiedliche Definitionen und Verständnisse von Empathie systematisch untersucht haben, umfasst Empathie vier Dimensionen: Verstehen, Selbst-Andere-Differenzierung, Fühlen und Teilen. Während Verstehen und Selbst-Andere-Differenzierung primär kognitive Anstrengungen darstellen, sind Fühlen und Teilen stärker affektiv geprägt.

Gerade in interkulturellen Interaktionen mit hohen Hürden – etwa in Nachkonfliktbegegnungen – wird deutlich, dass affektive Empathie nicht immer unmittelbar verfügbar ist. Interaktionen zwischen Gruppen mit gewaltsamer Vorgeschichte, wie etwa zwischen Ukrainern und Russen oder Israelis und Palästinensern in einer möglichen Nachkriegsgesellschaft, sind von tief sitzenden Verletzungen und Misstrauen geprägt. In solchen Kontexten ist das unmittelbare Erleben oder Teilen von Gefühlen des Gegenübers häufig nicht oder nur eingeschränkt möglich (Håkansson Eklund & Summer Meranius, 2021, S. 302–304).

Friedliche, nicht-gewaltsame Begegnungen nach einem Konflikt können dennoch Teil eines Prozesses sein, der von destruktiven zu konstruktiven Beziehungen führt, sofern sie auf schrittweiser gegenseitiger Anerkennung und Akzeptanz beruhen (Heleta & Deardorff, 2017, S. 54–55). In diesem Prozess erscheint zunächst die kognitive Dimension von Empathie zugänglicher: Anerkennung der Selbst-Andere-Differenzierung, Verstehen, Unterscheidung von Gefühlen und eine gewisse Objektivität. Diese kognitive Seite der Empathie steht in enger Übereinstimmung mit der Perspektivenübernahme im Aikido-Interaktionsmodell.

Die Perspektivenübernahme betont, den Anderen stets in Beziehung zu sich selbst wahrzunehmen, sich selbst aus der Perspektive des Anderen zu betrachten und dabei bestehende Ungleichheiten anzuerkennen. Sie kann dabei in einen Perspektivenwechsel übergehen, der bestehende Deutungsrahmen verschiebt und neue Handlungsoptionen eröffnet. Im Unterschied zu rein kommunikativen Verständnissen von Empathie wird die Perspektivenübernahme im Aikido durch körperliche Interaktion verkörpert. Aikido verbindet kognitive Perspektivenübernahme mit körperlicher Nähe, Bewegung und

kontrollierter Verschmelzung mit einem Gegner. Gerade dieser Aspekt verleiht dem Prinzip eine besondere Wirkkraft, da er die physische Begegnung mit einem Anderen einschließt, der potenziell als Bedrohung wahrgenommen wird. Aikido verdeutlicht, dass diese Form der kognitiven und körperlichen Verbindung eine Voraussetzung dafür ist, Gegner in Partner zu verwandeln und Interaktionen so zu gestalten, dass noble Ergebnisse möglich werden. Aikido-Praktizierende erfahren, dass Praktiken der Perspektivenübernahme und Verschmelzung die Regeln der Interaktion verändern können. Verbindung entsteht dabei nicht durch Rückzug oder Druck, sondern durch das bewusste Eintreten in die Interaktion, durch Zirkulieren und Anpassen.

In herausfordernden interkulturellen Interaktionen besteht der Aufbau von Verbindung daher zunächst darin, kognitive Empathie zu fördern: sich dem Anderen zu stellen, Interaktion zuzulassen und eine Sicht auf andere Perspektiven zu entwickeln. Auf dieser Grundlage können sich über Zeit stabilere emotionale Verbindungen entwickeln, sodass affektive Empathie allmählich möglich wird. Der dafür notwendige Zeit- und Beziehungsaufwand wird durch einen verhaltensbiologischen Prozess unterstützt, der Ko-Regulierung begünstigt und zur Entstehung affektiver Empathie beiträgt (De Baets & Van Praet, 2024). Dieser Prozess kann Jahre bis Jahrzehnte brauchen.

Zusammenfassend zeigt sich, dass die im Aikido kultivierten Formen der Verbindung – insbesondere Perspektivenübernahme, situationsangemessene Anpassung zwischen Sanftheit und Härte sowie Verschmelzung – Empathie zumindest auf einer kognitiven Ebene fördern. Dieser Aspekt eröffnet einen ergänzenden Blick auf interkulturelle Kompetenz, der über rein kognitive oder affektive Modelle hinausgeht und die Bedeutung verkörperter Interaktion für das Verstehen des Anderen hervorhebt.

Anthropokosmische Nobilität und Ergebnisse

Als dritter Aspekt tritt anthropokosmische Nobilität hervor. Sie bezieht sich auf die Frage, wie Effektivität, Angemessenheit und Ergebnisse von Interaktionen bewertet und verantwortet werden, insbesondere unter Bedingungen kultureller Differenz, Machtungleichheit und organisatorischer Zielorientierung. Im Aikido-Interaktionsmodell ist Nobilität eng mit einem erweiterten Verständnis von Kontext, Sicherheit und Ergebnissen verbunden und lenkt den Blick auf die ethische Dimension interkultureller Interaktion.

Kommunikation in professionellen und geschäftlichen Kontexten ist in der Regel zielgerichtet. Sie dient dazu, Missionen zu verfolgen, Interessen durchzusetzen und messbare Ergebnisse zu erzielen. Gleichzeitig stehen die an interkultureller Interaktion Beteiligten vor moralischen und ethischen Herausforderungen, die mit diesen Zielsetzungen einhergehen (Reinsch, 2022, S. 96). Zwei Faktoren wirken dabei der Entwicklung einer reflektierten interkulturellen Handlungskompetenz entgegen: Zum einen werden Interventionen, die zur Reifung interkultureller Kommunikationspraxis beitragen könnten, häufig vernachlässigt. Zum anderen ist Geschäftskommunikation oft stark auf wirtschaftlichen Nutzen ausgerichtet, wodurch ethische Fragen in den Hintergrund treten.

Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, wie Zielerreichung in geschäftlichen oder anderen professionellen Kontexten mit moralischen und ethischen Anforderungen in Einklang gebracht werden kann. Übersetzt in die Logik des Aikidos lässt sich dies als scheinbares Paradox formulieren: Wie kann Effektivität mit Angemessenheit vereinbart werden bzw. wie kann Gewinnen mit noblen Ergebnissen vereinbart werden? Das Aikido-Interaktionsmodell bietet einen analytischen Zugang, indem es Ergebnisse nicht ausschließlich in Kategorien von Erfolg oder Misserfolg betrachtet, sondern deren Qualität und Wirkung im weiteren Kontext berücksichtigt.

Ein zentraler Bezugspunkt ist dabei eine anthropokosmische Weltanschauung. Diese versteht den Menschen – und erst recht einzelne Gruppen – nicht als Zentrum der Welt, sondern als Teil eines größeren, miteinander verbundenen Systems aus Menschheit, Erde und Kosmos (Jia & Jia, 2016). Eine solche Perspektive fördert Empfindlichkeit für historische Zusammenhänge, Machtverhältnisse, Ungleichheiten und unterschiedliche Weltanschauungen und stellt koloniale, ethnozentrische und chro-nozentrische Deutungsmuster infrage. Auch wenn diese Orientierung ein anspruchsvolles Ideal darstellt, kann sie interkulturelle Kommunikation unterstützen, zumindest in bestimmten Situationen.

Die Orientierung an anthropokosmischer Nobilität eröffnet eine immaterielle Motivation für interkulturelles Handeln. Sie richtet den Blick über unmittelbare Interessen hinaus und fördert die Bereitschaft, Verantwortung für langfristige und weitreichende Konsequenzen von Interaktionen zu übernehmen. In diesem Sinne knüpft sie an die Forderung an, interkulturelle Kommunikationsforschung nicht nur analytisch, sondern auch engagiert zu verstehen und zum Gemeinwohl beizutragen (Piller, 2025, S. 202–218). Die Verbindung interkultureller Kompetenz mit einer solchen ethischen Orientierung eröffnet die Möglichkeit, in interkulturellen Kontexten vermittelnde, verbindende oder transformierende Rollen einzunehmen (Heleta & Deardorff, 2017, S. 60).

Die Bedeutung von Nobilität wird im Aikido besonders deutlich. Als Kampfkunst vermittelt Aikido Strategien, um Konfrontationen zu bewältigen. Obwohl Aikido-Techniken potenziell schädigend sein könnten, eröffnen sie stets Handlungsspielräume: zu neutralisieren, zu kontrollieren, auszuweichen, loszulassen oder sich zu verbinden. Viele, nicht alle, Aikido-Praktizierenden verstehen Aikido daher nicht nur als effektive Selbstverteidigung, sondern als Praxis, die darauf abzielt, Konflikte in Richtung Lösung und Ganzheit zu führen. Die Fähigkeit, Schaden zuzufügen zu können, wird zugleich als Verantwortung verstanden, Harmonie zu suchen und Ergebnisse zu wählen, die Nobilität bewahren.

Um unterschiedliche Formen nobler Ergebnisse analytisch zu fassen, bietet sich die Terminologie des Konfliktmodells nach Thomas und Kilmann an (Thomas & Kilmann, 2012). Dieses unterscheidet fünf Konfliktverhalten: konkurrieren und dominieren, zusammenarbeiten und integrieren, Kompromisse finden, entgegenkommen und nachgeben, und vermeiden. Ein nobles Ergebnis muss dabei nicht zwingend mit Sieg oder Durchsetzung gleichgesetzt werden. Vielmehr kann Nobilität – je nach Situation – in jedem dieser Verhalten liegen: etwa in Konkurrenz zum Selbstschutz, in Zusammenarbeit zur Integration unterschiedlicher Anliegen, im Kompromiss unter Zeitdruck, in Vermeidung bei geringer Relevanz oder in Entgegenkommen zum Aufbau sozialer Ressourcen.

Diese Formen nobler Ergebnisse weisen Parallelen zu Vorstellungen von Harmonie und Weisheit in verschiedenen asiatischen Kontexten auf. Ein Ergebnis mag aus einer Perspektive unklug erscheinen, aus einer anderen jedoch als Ausdruck situativer Weisheit gelten (Matthyssen, 2015, S. 22). In der Praxis zielen Strategien zur Erreichung nobler Ergebnisse häufig auf die Wahrung der Harmonie einer Person, einer Organisation oder ihres Umfelds ab. Im besten Fall tragen sie zu zwischenmenschlicher, interorganisationaler und ökologischer Ausgewogenheit bei.

Zusammenfassend eröffnet anthropokosmische Nobilität einen ergänzenden Blick auf interkulturelle Kompetenz, der die Qualität von Ergebnissen in den Mittelpunkt stellt. In Verbindung mit den zuvor diskutierten Aspekten innerer Ruhe und kognitiver Empathie verdeutlicht sie, wie Lernen mit und aus dem Aikido eine ganzheitliche Perspektive auf interkulturelle Interaktion ermöglicht – eine Perspektive, die ethische Empfindlichkeit, Verantwortungsbewusstsein und langfristige Orientierung in kommunikativer Praxis verankert.

5 Konklusion

Dieser Beitrag hat gezeigt, dass Aikido als verkörperte Pädagogik einen eigenständigen und bislang wenig systematisierten Beitrag zur Entwicklung interkultureller Handlungskompetenz leisten kann. Ausgehend von einer empirischen Studie im Kontext interkultureller Kommunikationstrainings wurden zentrale Lernerträge analytisch verdichtet und mithilfe des Aikido-Interaktionsmodells theoretisch eingeordnet. Ziel war es nicht, das Studiendesign erneut darzustellen, sondern den pädagogischen Mehrwert des Lernens mit und aus dem Aikido sichtbar zu machen.

Die Analyse verdeutlicht, dass Aikido sowohl auf konzeptueller als auch auf didaktischer Ebene einen spezifischen Zugang zu interkultureller Interaktion eröffnet. Dieser Mehrwert manifestiert sich insbesondere in drei Aspekten: innerer Ruhe, kognitiver Empathie und anthropokosmischer Nobilität. Diese Dimensionen sind in etablierten Modellen interkultureller Kompetenz bislang kaum oder nur fragmentarisch systematisiert und erweitern den Blick auf interkulturelle Interaktion um regulative, zwischenmenschliche und ethische Perspektiven.

Innere Ruhe wurde als regulative Fähigkeit herausgearbeitet, die Selbst- und Ko-Regulation ermöglicht und damit eine Voraussetzung für Offenheit, Aufmerksamkeit und Interaktionsfähigkeit darstellt. Kognitive Empathie zeigte sich als verkörperte Form der Perspektivenübernahme, die insbesondere in herausfordernden interkulturellen oder Nachkonfliktkontexten handlungsfähig macht, auch wenn affektive Empathie (noch) nicht gegeben ist. Anthropokosmische Nobilität schließlich lenkt den Blick auf die ethische Qualität von Ergebnissen, verstanden aus einer Perspektive, in der der Mensch als untrennbar mit dem Kosmos verbunden und nicht als dessen Zentrum begriffen wird. Sie macht sichtbar, dass unterschiedliche Arten von Ergebnissen je nach Kontext sowie zwischenmenschlicher und langfristiger Einbettung als nobel gelten können.

Zugleich macht die Studie deutlich, dass das im Training eingesetzte Aikido nicht mit der vollständigen technischen und stilistischen Praxis im Dojo gleichzusetzen ist. Es handelt sich vielmehr um eine bewusst vereinfachte, didaktisch funktionalisierte Form, die Aikido-Prinzipien in reduzierter und kontextualisierter Weise vermittelt. Gerade diese Vereinfachung ermöglicht jedoch die Anschlussfähigkeit an Kommunikations- und Trainingskontexte außerhalb der Kampfkunst, ohne den Anspruch zu erheben, die komplexe Dojo-Praxis zu ersetzen.

Vor dem Hintergrund aktueller Debatten in *Martial Arts Research* lässt sich der vorliegende Beitrag als theoretische Intervention in Fragen der Banalisierung, Re-Kontextualisierung und Pädagogisierung von Kampfkünsten lesen. Die hier vorgestellten Ergebnisse legen nahe, dass didaktische Vereinfachung nicht zwangsläufig mit inhaltlicher Verflachung gleichzusetzen ist. Vielmehr kann Banalisierung – verstanden als bewusste Reduktion, funktionale Übersetzung und Kontextverschiebung – analytische Zugänge eröffnen, die in der vollständigen Dojo-Praxis häufig implizit bleiben.

Im Sinne dieser Re-Kontextualisierung fungiert das Aikido-Interaktionsmodell nicht als Ersatz der Dojo-Praxis, sondern als analytisches Instrument. Es fokussiert, verdichtet und macht spezifische Aspekte verkörperter Interaktion pädagogisch nutzbar. Aus pädagogischer Perspektive verweist das Aikido-Interaktionsmodell auf eine verkörperte Lernform, die nicht primär auf Technikbeherrschung oder performative Exzellenz zielt, sondern auf Regulation, Perspektivenübernahme und ethische Ergebnisorientierung. Die identifizierten Dimensionen – innere Ruhe, kognitive Empathie und anthropokosmische

Nobilität – lassen sich dabei als pädagogische Kristallisationspunkte verstehen, die bestehende interkulturelle, interaktionale, bzw. kommunikative Kompetenzmodelle nicht ersetzen, sondern kritisch ergänzen.

Kampfkünste lassen sich somit als theoretisch produktive Wissenssysteme verstehen, deren analytische und pädagogische Relevanz über den kampfkünstlerischen Kontext hinausreicht. Banalisierung erscheint dabei nicht als Verlustgeschichte, sondern als epistemische Strategie, durch die verkörpertes Wissen explizit, vergleichbar und interdisziplinär anschlussfähig wird.

Schließlich eröffnet sich eine weiterführende Forschungsperspektive für Martial Arts Research: Wenn Aikido als re-kontextualisierte Praxis analytisch beschrieben und pädagogisch funktionalisiert werden kann, stellt sich die Frage, inwiefern auch andere Kampfkünste – mit ihren spezifischen Techniken, Interaktionslogiken und ethischen Orientierungen – als Quellen verkörpertens Wissens jenseits des Kampfes systematisch untersucht werden können. Darüber hinaus erlaubt die Analyse Rückschlüsse auf das Verständnis von Aikido selbst.

Hinweis zur Nutzung generativer KI

Generative KI-Modelle wurden unterstützend für sprachliche Formulierungen eingesetzt. Die wissenschaftliche Verantwortung für Inhalt und Argumentation liegt vollständig bei der Autorin.

Quellenverzeichnis

- Arasaratnam, L. A., & Banerjee, S. C. (2011). Sensation seeking and intercultural communication competence: A model test. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(2), 226–233. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2010.07.003>
- Blommaert, J., Collins, J., & Slembrouck, S. (2005). Spaces of multilingualism. *Language & Communication*, 25(3), 197–216. <https://doi.org/10.1016/j.langcom.2005.05.002>
- Calloway-Thomas, C., Arasaratnam-Smith, L. A., & Deardorff, D. K. (2017). The role of empathy in fostering intercultural competence. In D. K. Deardorff & L. A. Arasaratnam-Smith (Hrsg.), *Intercultural competence in higher education: International approaches, assessment and application* (S. 32–42). Routledge.
- De Baets, G. A. (2024). Je Suis Pas Tatamisé: Five Spectrums of Variation in the Narratives of 20 Aikido Experts Worldwide in 2020. *Martial Arts Studies*, 15, 25–37. <https://doi.org/10.18573/mas.184>
- De Baets, G. A., Plevoets, K., Decock, S., & Van Praet, E. (2025). The Potential of Aikido in Intercultural Business Communication Training: A Mixed-Methods Analysis of Embodied Pedagogy. *Journal of Experiential Education*, 49(2), 441–473. <https://doi.org/10.1177/10538259251397872>
- De Baets, G. A., & Van Praet, E. (2023). Harmony and common ground: Aikido principles for intercultural training. In I. Kecskes (Hrsg.), *Common Ground in First Language and Intercultural Interaction* (S. 305–336). De Gruyter Mouton. <https://doi.org/10.1515/9783110766752-014>
- De Baets, G. A., & Van Praet, E. (2024). Aikido's self-regulation and co-regulation: A promising embodied pedagogy for intercultural communication training. *Sport in Society*, 27(7), 1094–1117. <https://doi.org/10.1080/17430437.2023.2286018>
- Deardorff, D. K. (2006). Identification and Assessment of Intercultural Competence as a Student Outcome of Internationalization. *Journal of Studies in International Education*, 10(3), 241–266. <https://doi.org/10.1177/1028315306287002>
- Deardorff, D. K. (Hrsg.). (2009). *The Sage handbook of intercultural competence*. Sage Publications.
- Deardorff, D. K. (with Unesco). (2020). *Manual for developing intercultural competencies: Story circles*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Du-Babcock, B., & Tanaka, H. (2013). A Comparison of the Communication Behaviors of Hong Kong Chinese and Japanese Business Professionals in Intracultural and Intercultural Decision-Making Meetings. *Journal of Business and Technical Communication*, 27(3), 263–287. <https://doi.org/10.1177/1050651913479918>
- Friedman, H. L. (2005). Problems of Romanticism in Transpersonal Psychology: A Case Study of Aikido. *The Humanistic Psychologist*, 33(1), 3–24. https://doi.org/10.1207/s15473333thp3301_2
- Håkansson Eklund, J., & Summer Meranius, M. (2021). Toward a consensus on the nature of empathy: A review of reviews. *Patient Education and Counseling*, 104(2), 300–307. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.08.022>

- Heleta, S., & Deardorff, D. K. (2017). The role of higher education institutions in developing intercultural competence in peace-building in the aftermath of violent conflict. In D. K. Deardorff & L. A. Arasaratnam-Smith (Hrsg.), *Intercultural competence in higher education: International approaches, assessment and application* (First edition, S. 53–63). Routledge.
- Husak, G. (2012). *Zen Communication—A Cross Cultural Approach to Mindfulness, Appropriate Response, and Flow in Dyadic Interactions* [MA thesis]. Minnesota State University.
- Jia, Y., & Jia, X. (2016). The Anthropocosmic Perspective on Intercultural Communication: Learning To Be Global Citizens Is Learning to Be Human. *Intercultural Communication Studies*, XXV(1), 32–52.
- Matthyssen, M. (2015). Zheng Banqiao's *Nande hutu* and "the Art of Being Muddled" in Contemporary China: Guest Editor's Introduction. *Contemporary Chinese Thought*, 46(4), 3–25. <https://doi.org/10.1080/10971467.2015.1067426>
- Piller, I. (2025). *Intercultural communication: A critical introduction* (Third edition). Edinburgh University Press.
- Reinsch, N. L. (2022). To Summon the Future. In J. Forman, *The Business Communication Profession* (1. Aufl., S. 85–104). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003274421-6>
- Thomas, K. W., & Kilmann, R. H. (2012). *Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument* [Dataset]. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/t02326-000>
- Wagner, W. (Hrsg.). (2015). *AiKiDô: The Trinity of Conflict Transformation*. Wolfgang Dietrich, UNESCO Chair for Peace Studies.