

# **„Frauen und Aikido“**

## **Auswertung einer Fragebogenaktion im Frühjahr 2003**

### **Entstehungshintergrund**

Die Idee und Durchführung dieser vielleicht etwas ungewöhnlichen Aktion wurde inspiriert durch ein Gespräch, das ich im Nov. 02 mit Paul Linden, Ph.D. führte. Wir unterhielten uns nach einem Lehrgang über Traumaarbeit über Aikido und die Erfahrungen, die man im Laufe der Übungspraxis mit den Menschen auf der Matte so sammelt. Es ging uns um Themen wie Macht und Hierarchie innerhalb des Aikido, um Unterschiede in der Einstellung der TrainerInnen, u.v.m. Paul hatte die Idee, ich solle doch einfach mal andere Frauen nach ihren Erfahrungen fragen um einen Vergleich zu meinen eigenen zu haben. Da ich bekanntlich etwas für gute Vorschläge übrig habe und deren Umsetzung nicht scheue, habe ich bald darauf einen Fragebogen entwickelt, mit Sabine Dezelski durchgesprochen und verteilt. Über Kontakte nach Amerika und Irland kam es dazu, da die Befragung über den KenBuKan e.V. München hinaus eine internationale Prägung erhielt. Die enorme Übersetzungsarbeit des Fragenkatalogs vom Deutschen ins Englische und die Übersetzung der reichhaltigen Antworten aus den U.S.A. ins Deutsche hat Sabine Dezelski geleistet.

### **Zieldefinition**

Hintergrundgedanke für die Umfrage war es für mich, ob es frauenspezifische Erfahrungs- und Trainingsweisen im Aikido gibt. Wie Frauen, die Aikido trainieren, das Verhältnis zu Männern wahrnehmen und wie sie es reflektieren. Herausfinden wollte ich vor allem, ob aus solch einer Befragung so etwas wie ein Selbstverständnis als Frau, die Aikido praktiziert, herauszulesen ist. Welche Bilder (Selbstimages) stecken hinter oder in den Frauen und mit welchen Erfahrungen sind sie konnotiert bzw. gibt es spezifische Erfahrungen/ Erlebnishintergründe, die diese Images beeinflussen? Und welcher Art sind sie?

### **Hypothesen**

Meine Vorannahme war, dass es nicht ein oder das Selbstverständnis als Aikido praktizierende Frau gibt, sondern dass vielmehr eine Komplexität innerhalb der Geschlechter gegeben ist. Entsprechend vielfältig müssten die Selbstbilder ausfallen.

Zu den Erfahrungen vermutete ich, dass es mehr eine Frage der Wahrnehmung, denn eine Frage der Erfahrung an sich ist. Frauen haben eine selektive Wahrnehmung bezüglich Geschlechterdifferenzen. Die Sensibilität dafür hängt von verschiedenen Gegebenheiten ab: Alter, Dauer des Trainings, die eigene Auseinandersetzung mit der Thematik bzw. Bereitschaft zur Wahrnehmung, Grad der Identifikation mit patriarchalen Systemen und Unterordnung darunter, u.v.m.

### **Ergebnisse**

#### **1. Hier zunächst die rein quantitative Auswertung**

Es wurden schätzungsweise an die 30 bis 40 Fragebögen verteilt, von denen 15 Stück ausgefüllt zurück kamen (davon 12 deutschsprachig und 3 englisch sprachig). Die Rücklaufquote liegt also etwa bei knappen 50%.

*Zur Aikido-Praxis und Graduierung der Befragten:*

Die Trainingsdauer variiert sehr stark. Die Befragten blicken auf eine Trainingsdauer von 5 Monaten bis zu 30 Jahren zurück (mehr als 10 Jahre: 7 Frauen; 7 Jahre: 1 Frau; 1 – 5 Jahre: 4 Frauen; bis zu einem Jahr: 3 Frauen).

Die Graduierungen: 4 x noch keine Prüfung abgelegt und damit den 10. Kyu; 2 x 5. Kyu; 1 x 4. Kyu; 2 x 1. Dan; 1 x 2. Dan; 2 x 3. Dan; 1 x 4. Dan, 1 x 5. Dan; 1 x Hakamaträgerin, ohne Prüfungen abgelegt zu haben, da es in ihrem Heimat-Dojo nicht üblich ist Prüfungen abzulegen.

#### *Erfahrungen als Trainerin:*

Insgesamt 1/3 der Befragten, also fünf Frauen, unterrichten selber.

Von diesen fünf Frauen, gibt eine an seit 3 Jahren, zwei seit 5 Jahren, eine seit 22 und eine seit 25 Jahren Aikido zu unterrichten.

#### *Budo-Werdegang und andere Erfahrungshintergründe:*

Die Budopraxis der Befragten ist sehr heterogen gelagert. Viele derjenigen, die bis zu einem Jahr Aikido praktizieren, haben außer ihrer Trainerin / ihrem Trainer bei der/dem sie Aikido begonnen haben, noch keine anderen Aikido-Erfahrungen gesammelt. Von denjenigen, die schon auf eine jahrelange Aikido-Praxis zurückblicken können, sind Frauen dabei, die außerdem Erfahrungen in Meditationspraxis, Methoden der Körperarbeit, Therapie und Psychologie vorweisen können. Die Tendenz geht also dahin, dass frau sich, wenn sie Aikido für sich als Weg erkannt hat den sie konsequent weitergehen will, auch für andere Bereiche der Arbeit an sich und dem Körper öffnet und ihr Erfahrungs- und Wissensspektrum damit erweitert.

Zwei der Befragten hat, bevor sie sich dem Aikido zuwandte eine andere Budokunst intensiv praktiziert und Aikido-Lehrgänge bei den verschiedensten Shihans und anderen hohen Dan-Trägern absolviert. Eine davon war längere Zeit in Japan, um dort ihr Aikido weiter zu entwickeln. Zwei der Befragten hatten kürzere Japan-Aufenthalte.

## **2. Die qualitative Auswertung**

Nach dieser eher trockenen Zusammenfassung der quantitativen Eckdaten der Befragung wird nun sozusagen das „Fleisch“ der Antworten, die qualitativen Aussagen vorgestellt.

Alle einzelnen Antworten aufzuführen würde den Rahmen dieser kurzen Zusammenfassung sprengen. Wen die Antworten im genauen Wortlaut interessieren, kann sich gerne an mich wenden. Eine 18-seitige ausführliche und anonymisierte Darstellung kann auf Wunsch zugesandt werden. Im Folgenden werden die Antworten komprimiert und die Aussagen über Tendenzen gewagt. Wo eine spezifische Antwort die Aussagen unterstreichen soll, wurde sie wortwörtlich zitiert (in Anführungsstriche und kursiv).

### **Vielfältige Motive**

Das Faszinierende am Aikido für Frauen ist äußerst vielfältig. Das Spektrum reicht hier von der Beweglichkeit und ganz allgemein der Philosophie bis hin zu äußerst differenzierten Beweggründen, Aikido zu praktizieren. Genannt wurden körperbezogene Aussagen, gefühlsbezogene Aussagen, Aussagen bezüglich des Kontaktes zu anderen Menschen und zum Gruppenerleben, die Entwicklung von Selbstvertrauen als Persönlichkeitsweg und –entfaltung,.... Spaß und Lust kamen nicht zu kurz. Aber auch Aussagen, die sich auf den Umgang, das Spüren und Reifen von „Energie“ beziehen, wurden reichhaltig genannt. Bis hin zu spirituellen Erlebnissen. Aikido wird dabei auch als „Kunst“ verstanden.

### **Yin und Yang als Gegensatzpaar**

Das Bild der befragten Frauen von der weiblichen Seite im Aikido ist einheitlich und entspricht eindeutig der traditionellen Dichotomisierung von weiblich und männlich, Yin und

Yang, usw. „Weiblich“, das heißt weich, fürsorglich, einfühlsam, fließend, sanft, empathisch, spürend, aufnehmend, akzeptierend, kreisförmig, friedentiftend, rund, gewaltlos, sensitiv, mit anderen in Harmonie. Zwar wird auch eingeräumt, dass es Ausnahmen gibt, aber das „Typische“ ist eben das herrschende Klischee. In der Begründungslinie wird zum auf etwas Wesenhaftes des Aikido zurückgegriffen, das *„seinem Wesen nach weiblich ist“*, andererseits wird auf die Biologie der Frau zurückgegriffen. *„Beim weiblichen Körper ist das Becken naturgemäß breiter breiter als die Schultern, daher sind Frauen naturgemäß mehr geerdet und haben einen tieferen Schwerpunkt als Männer. Männer haben eher breitere Schultern als Hüften und ihre größere Kraft im Oberkörper macht sie eher ‚toplastig‘.“* Lediglich eine der fortgeschrittenen Frauen legt sich auf diese Dichotomisierung nicht fest. Für sie sind die Gegensätze sowohl im Mann als auch in der Frau angelegt, wenn sie feststellt, dass *„diese ‚weibliche‘ Seite“* (sie meint damit rund, weich, intuitiv, etc. Anm. der Autorin) auf *„Frauen und Männer gleichermaßen“* zutrifft.

### **Aikido als Krisenmanagement**

Dies Frage nach der eigenen Verortung als Frau (Selbstverständnis) im Aikido wurde von vielen, vor allem den Anfängerinnen, eher undifferenziert mit *„gut“* oder *„normal“* beantwortet. Entweder die Frage war zu schwierig oder sie wurde unklar formuliert. Zum anderen kommt zum Ausdruck, dass sich die Frauen, die schon länger Aikido praktizieren, sich ihren Weg als Frau erkämpfen mussten, nicht ohne die Angst, sich selber dabei zu verlieren und *„‚bessere‘ Männer“* zu werden, bis hin zur *„Identitätskrise“*. *„Männer scheinen dich mehr zu respektieren, wenn du Muskeln hast.“* So wird der Aufstieg von Frauen (Dan-Graduierungen) sozusagen als Bewährungsprobe verstanden, an der Frau auch scheitern kann. Ein Konkurrenzkampf mit den Männern? Auf jeden Fall aber ein Durchsetzungstraining, das an die Substanz gehen kann. Dahinter steht auch das Bedürfnis danach, gut zu sein, ein *„gutes“* Aikido zu machen. Gingen die Frauen durch diese Krisenzeit hindurch und stellten sich diesen Herausforderungen, so konnten sie zu der selbstbewussten Einschätzung kommen, *„dass Aikido meine Weiblichkeit bereichert und dass ich nicht ‚männlich‘ werden muss, um gutes Aikido zu machen.“*

### **Widersprüchliche Erlebnisebenen zementieren den status quo**

Seltsamer Weise wird die explizite Frage nach dem *„besseren“* Aikido fast einheitlich verneint. Plötzlich ist nur noch von einem *„authentischen“* und *„persönlichen“* Stil die Rede, ohne Anspruch auf irgendein *„fragliches ‚Ideal‘“*. Lediglich drei der Frauen sind hier anderer Meinung. Diese Nivellierung trotz des zuvor implizit formulierten Anspruchs, ein besseres Aikido machen zu müssen, um von den Männern akzeptiert zu werden, wirft Fragen auf. Ich kann das nur so interpretieren, dass die gefühlsmäßige Erlebniswelt bei vielen Frauen eine andere ist als die reflektiert kognitive Ebene. Die befragten Frauen wissen zwar, dass die Frage nach einem wie auch immer gearteten *„besseren“* Aikido jeder Logik entbehrt. Auf einer eher unterschwelligem Gefühlsebene jedoch spüren sie einen Mangel. Stellt sich die Frage, ob dieses Mangelbewusstsein ein Produkt des Verhaltens der Männer auf der Matte ist, oder inhärent in uns Frauen schlummert und hier und da aktualisiert wird, eben auch auf der Matte. Eine der Frauen formulierte diese Form der Selbstsabotage, die sich auch bei der Graduierungsfrage bemerkbar macht, folgendermaßen: *„Sie (die Frauen, Anm. der Autorin) wollen trainieren, aber sich aus der hierarchischen Ordnung raushalten. Das halte ich für fatal, denn dadurch produzieren wir selber das, worunter wir leiden.“* Eine selbstbewusste Einstellung, ohne sich beweisen zu müssen, wird aber auch als Reifungsschritt definiert, den eine ältere Frau im Vergleich zu einer jungen Frau schon gegangen ist. Die Frauen, die hier kritischer eingestellt sind, glauben im Mann ein alte Beuteverhalten zu erkennen, das letztlich wirklichen Kontakt zwischen den Geschlechtern verhindert, was in folgendem Zitat zum Ausdruck kommt: *„Mann ist letztlich immer davon überzeugt, dass er Frau besiegen kann.“*

*Nur wenn Mann sich von dieser Vorstellung lösen kann, genießt er Frau als Trainerin und Partnerin. Bei solchen Männern kann Frau ihr ganzes Potential entfalten ohne Gefahr eines körperlichen und seelischen Schadens.“* Der Gedanke des seelischen Schadens scheint mir hier bedeutungsvoll zu sein.

### **Raumverhalten mit Frustrationspotential**

In den Antworten auf die Frage nach Territorium und Distanz, dem eigenen Platz, dem Raum, den frau/man zugesprochen bekommt oder erkämpfen muss und einem raumgreifenden Verhalten wurde die Raumfrage von vielen Frauen mit „*Konkurrenz*“, „*Platzhirsch-Mentalität*“ u.ä. aus dem Tierreich stammenden Analogien umschrieben oder gleichgesetzt.. Den reflektierten kritischen Frauen geht es letztlich um „*Achtsamkeit*“ und „*Respekt*“. Beides geht ihnen bei einigen Männern ab. Wobei diese Frauen die Aufgabe, Veränderung in Gang zu setzen, hier mehr auf ihrer Seite sehen. „*In dem Maße in dem ich mich als Frau entwickle und mehr Selbstbewusstsein finde, verändert sich auch mein Erleben.*“ Für manche besteht der scheinbare Lösungsweg allerdings darin, sich von Männern zu distanzieren und nur noch mit Frauen zu trainieren (eine geht sogar so weit, die Auseinandersetzung mit diesem Thema als „*verschwendete Zeit*“ zu definieren) oder sich „*eine große Frustrationstoleranz*“ zuzulegen. Zwei der befragten Frauen gaben hierauf allerdings keine Antwort.

### **Diskriminierung, die weh tut**

Konkrete Diskriminierungserfahrungen wurden ausschließlich (sic!) von fortgeschrittenen Aikidoka berichtet. Liegt das daran, dass Anfängerinnen Herabsetzungen nicht wahrnehmen oder daran, dass fortschreitende Frauen als Gefahr empfunden und ihr Voranschreiten aufgehalten werden soll? Angefangen von eher allgemein formulierten Belehrungen, „*auch von Männern, sie selber im Anfangsstadium waren*“, grober Berührungen und unspezifische Machtkämpfe bis hin zu sehr konkreten und verletzenden Erfahrungen, bei denen durchaus auch Tränen fließen können. Als besonders tiefgreifend können solche Erlebnisse wirken, wenn sie zwischen dem Trainer und der Schülerin stattfinden, dort also, wo ein Autoritätsverhältnis besteht, das dem zwischen Vater und Tochter in manchem vergleichbar ist. Solche Art Abhängigkeitsverhältnisse können ausgenutzt werden. Im geringsten Falle wird einer Frau die Graduierung verweigert, obwohl sie mehr Trainingserfahrung hat als ein anderer, der trotz des geringeren Leistungsstands schneller weiter kommt. Im schlimmsten Fall wurde sogar davon berichtet, dass „*unschuldige*“ Schülerinnen vom Lehrer „*missbraucht*“ wurden „*um ihr eigenes Ego oder ihre Sexualität zu befriedigen*“.

### **Frauen trainieren und lehren anders**

Ging es bisher eher um die Rolle der Frauen im Aikido als Schülerinnen, so wurde nun nach der Rolle der Frauen als Lehrerin gefragt. Auch hier kann ein klares geschlechtsrollenspezifisches und –treues Verhalten beobachtet werden. Trainerinnen wird zugesprochen, dass sie gehirngerechter unterrichten, kreativer und kooperativer sind, in Bildern sprechen und bestimmte Inhalte (spirituelle/philosophische Ebene) besser vermitteln können, sowie dass sie bescheidener sind. Männern wird dagegen etwas Exhibitionistisches, sich Exponierendes, Spektakuläres und besiegen wollen attestiert. Sie ziehen eine Show ab, die als Schein und Maske identifiziert wird. Dabei scheint den Frauen der Weg wichtiger zu sein als das Ziel. „*Viele Männer jedoch „helfen“ auf die Art, dass sie dir zeigen, wie viel sie mehr als du wissen und können. Sie wollen gar nicht, dass du so gut wirst wie sie. Sie wollen, dass du sie bewunderst.*“ Es wird auch einfach von einer „*unterschiedlichen Qualität der Energie*“ gesprochen, ohne diese genauer zu definieren. An einigen Stellen wird betont, dass es auch Ausnahmen gibt, wie in diesem Satz deutlich wird: „*Ich hatte das Glück mit vielen wirklich sensitiven und fürsorglichen Männern zu trainieren.*“ Auch hier wird jedoch eine eindeutige

Wertung und ein Appell ausgesprochen, die da lauten: Sich zu Exponieren ist nicht gut und du darfst dich als TrainerIn nicht erhöhen, sondern sollst stets bescheiden sein.

### **Die selbstbewusste geläuterte Frau**

Abschließend sollte von den Befragten noch einmal ein ganz eigenes Selbstbild definiert werden. Die Frauen beschrieben sich durchwegs positiv, selbstbewusst und mit Stolz über sich selber. Sie griffen dabei auf Bilder zurück wie z.B. einen Pfeil; einem Gefühl davon, Teil eines Ganzen zu sein; es genießen zu können, sich und andere zu spüren; kräftig. Für viele ist es ein Weg, zu einem „*eigenen Ausdruck zu finden*“, unabhängig von Erwartungen und Außenstimmen.

Das hat trotz aller zuvor genannten Konfliktpunkte und schlechten Erfahrungen etwas Versöhnliches, das fast an eine Art Sublimierung erinnert. Geläutert durch eine harte Schule auf der Matte kann Frau zu einem äußerst starken und selbstbewussten Individuum heranwachsen. Der Preis dafür war für manche hoch.

### **Guter Rat ist (nicht immer) teuer**

Was können die interviewten Frauen abschließend anderen Aikidoka mit auf den Weg geben? Fast durch die Bank wünschen sie anderen Frauen im Aikido Mut, sich selbst zu entfalten und zu entwickeln, Mut dabei zu bleiben und sich nichts vorschreiben zu lassen. Da viele der Ratschläge äußerst motivierend sind, sollen sie hier explizit zitiert werden:

- Friedvollen Mut haben – Grenzen behutsam erweitern – Offenheit für neue, vielleicht verstörende Erfahrungen – Gelassenheit und Geduld im Umgang mit den eigenen Stärken und Schwächen – Genießen der eigenen Körperlichkeit, des „Frau-seins“ – sanft und kraftvoll den eigenen Weg suchen.
- Ist mit das Beste, was eine Frau für sich tun kann.
- Such dir einen Lehrer und ein Dojo, in dem Frauen und Männer gleichermaßen ermutigt und gefördert werden. Achte darauf, dass die Übungen sicher sind und Spaß machen und dich ermutigen, dich zu dem Menschen zu entwickeln, der du sein möchtest.
- Glaub an eure weibliche Kraft und Erotik und versucht nicht, mit Männern zu konkurrieren und diese zu imitieren (übrigens etwas, was ich sehr lange in meinem Leben gemacht habe. Zum Glück jetzt nicht mehr!)
- Bleibe deinem Wesen treu/Lass dich vom vielen klugen Gequatsche nicht aus der Ruhe bringen.
- Mut zu haben, sich so einzubringen, wie frau ist. Bemüht euch, die Machtspiele auf der Matte und jenseits von ihr zu durchschauen und spielt nicht mehr mit. Erst recht nicht, weil ihr es so gewohnt seid oder noch nicht wahrnehmt. Öffnet eure Augen für das Subtile. Der Weg des Aikido lohnt sich zu gehen, erst recht als Frau und mit Männern.
- Tue nichts, was deine Prinzipien oder deine wahre Natur verletzt.
- Watanabe Sensei sagte, es kommt auf die Schönheit an, nicht auf die Stärke oder Geschwindigkeit, sich zu entfalten und zu erblühen wie eine Rose!
- Hab Spaß, wann immer du kannst. Wenn du deine Aikido-Übung genießt, wirst Du dabei bleiben und gut werden. Werde dir klar darüber, wie viel von deiner Zeit du in das Aikido investieren willst, die dann anderen Verpflichtungen nicht mehr zur Verfügung steht. Aber vergiss dabei nicht, durch das Praktizieren von Aikido hältst du dich fit und gesund – daher gibt es keinen Grund, sich schlecht zu fühlen, wenn du deine Zeit mit Aikido verbringst. Wenn möglich, gehe regelmäßig zum Training. Wenn du immer am selben Tag trainierst, zur selben Zeit, gewöhnt sich dein Körper daran – und auch deine Familie und Freunde!

- Seid stark, schaut auf euch selbst und fördert euer Wachsen. Redet viel mit anderen Aikidofrauen und findet heraus, was allgemeine frauenspezifische und was „hausgemachte“ eigene Probleme sind.

### **Rekapitulation**

Die Entwicklung geht vom Einfachen zum Komplexen und vom handfest Körperlichen zum abstrakt Esoterischen. Je fortgeschrittener die Interviewpartnerin ist, desto komplexer die Antworten. So werden von denen, die erst seit Kurzem trainieren als faszinierend am Aikido eher körperbezogene Effekte wie „*Beweglichkeit*“, „*Körpergefühl*“, etc. genannt. Diejenigen, die schon lange dabei sind (mehrere Jahre) geben abstraktere bis hin zu spirituellen Gründen für ihre Motivation, (noch immer) Aikido zu trainieren, an. Die Beweggründe, warum die befragten Frauen Aikido trainieren verändern sich also mit der Zeit und unterliegen damit einem Prozesscharakter vom Dinghaften zum Entdinglichten.

Weibliche Aikidoka haben ein einheitlich traditionelles Verständnis von dem, was weiblich und männlich ist. Sie erhärten damit das gängige Frauenbild, anstatt es in Frage zu stellen und schreiben damit ein klares Frauenbild fest. Subtil ist damit auch eine Wertung verbunden, indem das sog. Weibliche in den verschiedensten Facetten als lebensbejahender dargestellt wird. Widerstand, Ausübung von Kraft und Härte werden per se als negativ bewertet.

Von den Frauen wird auf der Matte von ihren PartnerInnen Kommunikation und Einfühlungsvermögen erwartet. Diese Erwartung wird jedoch selten erfüllt. So ist das Training für sie oft unbefriedigend oder anstrengend. Bisweilen wird das Weniger an Kraft und „*kriegerischem*“ Impuls als Mangel empfunden, bei dem es gilt, einen Weg des Umgangs damit zu finden. Dieser Weg kann lange dauern und ist von widersprüchlichen Einstellungen und Gefühlen begleitet.

Aikido als Identitätskrise aus der Frau wachsen und zu einem neuen Selbstverständnis kommen kann. Solche Art existenzieller Fragen stellen sich erst bei den Aikidoka, die länger praktizieren. Die Positivistinnen unter ihnen sehen die Matte/ das Training als „*Spielplatz*“, auf dem sich der gesellschaftsübliche Geschlechterkampf abspielt. Nichts, das am Aikido liegt, sondern ein allgemeines Phänomen, das eben auch im Aikido seinen Ausdruck findet.

Die Raumfrage ist stark emotional besetzt. Hier wird es besonders deutlich, wie sich im Aikido-Training manchmal die persönliche Geschichte mit der aktuellen Situation auf der Matte verquicken. Jede Frau muss hier offenbar ihren eigenen Weg finden, damit umzugehen. Nur der Dialog zwischen Männern und Frauen, der hier vonnöten wäre, bleibt meist aus. Dieses stille Leiden kann bis zum Bruch mit dem Aikido führen. Als Grund für das Schweigen ist zu vermuten, dass die Frauen die Erfahrung gemacht haben, dass ihnen nicht „*auf respektvolle Art zugehört*“ wurde und das Problem vom Gegenüber nicht als solches gesehen oder herabqualifiziert wurde.

Wer bisher meinte, Aikido sei eine Insel der Glückseligen, wird spätestens an dem Punkt eines Besseren belehrt, wo es um die eigenen konkreten Erfahrungen bis hin zu sexuellen Übergriffen geht. Die Demütigungen, die hinter solchen Erlebnissen stehen, können nur erahnt werden.

Bleiben die Frauen dennoch dabei, so gehen sie gestärkt und voller Selbstbewusstsein daraus hervor. Sie haben ihren festen Platz und ihre ganz individuelle Stellung im Aikido gefunden und können für andere starke Vorbilder sein.

### **Verifikation**

Die anfangs formulierten Hypothesen konnten weitestgehend bestätigt werden. Es gibt frauenspezifische Erfahrungen und Trainingsstile. Der Reflektionsgrad hängt dabei wesentlich von der Dauer der Trainingspraxis ab und von der Tatsache, wie bewusst sich die Frau der geschlechtsspezifischen Wahrnehmungsebene ist. Ein Selbstverständnis als Frau, die Aikido praktiziert, haben folglich auch eher die fortgeschrittenen Aikidoka. Auch kann durchaus von

einer Komplexität der Selbstbilder gesprochen werden. Es gibt nicht die Aikido praktizierende Frau, sondern eine äußerst heterogene Gruppe sehr facettenreicher Persönlichkeiten. Frauen werden nicht nur zu dem gemacht, was sie sind (Simone de Beauvoir), sie tragen auch aktiv und eher unbewusst dazu bei, das herrschende Klischee zu zementieren. Damit soll keine Schuldfrage beantwortet, sondern zu einer selbstreflexiven Betrachtungsweise ermutigt werden. Diese Ergebnisse mögen für manche banal erscheinen, doch meine ich, dass sich die Umfrage gelohnt hat. Über die Bestätigung meiner Hypothesen hinaus wurde, trotz der kleinen Stichprobe von 15 Frauen, ein sehr differenzierter und teils intimer Einblick in die Erlebniswelt der Frauen im Aikido möglich, der vielleicht dem ein oder anderen, die den Artikel gelesen haben zu denken aufgeben wird.

An dieser Stelle möchte ich allen Frauen, die sich an der Umfrage beteiligt haben herzlichst danken.

*Sonja Weißbacher*