

# Kast konflikterne på måtten

Tankegangen fra traditionel japansk kampkunst kan bruges til at møde og løse konflikter i hverdagens kampe.

Tekst: Birgitte Ramsp Thomsen Foto: Ulrik Jantzen

**K**roppene flyver hen ad madrasgulvet, ruller rundt og er hurtigt oppe igen. To kvinder i badekåbelignende dragter med et gigantisk sort bukseskørt fingerer angreb på den tredje. Som dygtigt parerer, låser og forvandler angrebets energi til et rul, et fald.

Sammen med 30 andre arbejdsmiljøinteresserede er vi til en usædvanlig fysisk introduktion til aikido. Det er hands-on – i dette tilfælde hænderne på hinanden, hvor vi i grupper på tre skal på måtten og afprøve klassiske øvelser.

En af seancens instruktører hedder Helene Eriksen. Hun er uddannet jurist og har arbejdet med konflikthåndtering og som personalekonsulent.

– Jeg syntes jo ikke, man skulle slås. Så kom min søn og ville gå til kampsport. Men jeg opdagede, at aikido handler om at gøre noget andet end at slås.

Og det giver rigtig meget mening.

## Ki er tilstedeværelse

Dagens variant hedder ki-aikido. Ki oversættes meget forskelligt i kampsport. Her står det for forholdet mellem krop og sind – mellem vores tanker og selvpfattelse. Ki handler om at være til stede – også helt ud til fingerspidserne og over til væggen.

Det lyder mystisk, men allerede den første øvelse giver en ahaoplevelse. En frivillig skal med begge hænder prøve at bøje Helene Eriksens arm. Første gang giver hun hurtigt efter – armen kollapser eller "dør" i aikido-sproget. Anden gang spænder hun imod. Det bliver en kamp på rå muskelstyrke, og vinderen er den, der har flest kræfter. Den tredje gang slår hun aikido-tankegangen til.

– Ki er at gøre noget andet, fortæller hun, mens den frivillige stærke mand mere og mere indædt og til sidst modløser aser med at få den bøjet. Uden held.



Ki-aikido er en videreudvikling af traditionel japansk kampkunst, og teknikkerne består i en række kast og låse, der alle "går med kroppen" og som ikke er aggressive eller voldelige.

– Jeg lader være med at tænke over, hvem der vinder eller taber. Jeg sørger for at være til stede i hele min arm, men også i resten af min krop og ude hos jer. Jeg er bare ligeglad og afslappet – og det er altså ikke min arm, der ryster.

## Acceptér konflikten

Magtkampen og ikke mindst processen med at løse op for konflikterne med en god dosis kampsportsfilosofi kan ifølge Helene Eriksen overføres direkte til hverdagen på jobbet.

Helene Eriksen er ikke i tvivl:

– Stadige kampe på arbejdspladsen giver ubehag og stress. Hvis man i stedet for at slås eller give op gør noget andet: er til stede, accepterer og møder konflikten, åbner man mulighed for, at der kan ske noget nyt. Hvis man bliver ved med at møde samme konflikt igen og igen, er det ofte, fordi man låser sig fast i de samme reaktionsmønstre. I stedet kan man arbejde med at finde en løsning uden kamp, som alle har lyst til at være med til.

Men der kan ikke laves håndfaste regler for, hvordan enhver konflikt kan håndteres.

– Det handler om at forstå i kroppen, hvordan det føles at gøre noget andet. Ved fysisk at mærke, hvor ubehageligt det er at slås, og hvor rart det føles for begge parter at gå andre veje, hvor vi i stedet kan følges ad, forklarer Helene Eriksen. □

Flere arbejdsmiljøkonsulenter er begyndt at bruge aikido i deres rådgivning. Helene Eriksen har også planer om at introducere kurser i ki-aikido som et redskab til konflikthåndtering.

## Harmoni og læring

Ordet "aikido" består af tre dele:  
**ai** – passe, samle  
 (oversættes ofte til "harmoni")  
**ki** – ånd, sind  
 (oversættes ofte til "energi")  
**do** – vej, måde, lære

Udviklet af: Morihei Ueshiba – også kaldet O'sensei (Den Højttærende Lærer) fra 1930'erne frem til hans død i 1969.