

Grundsätzlicher Ablauf des Verbalen Aikido:

- Aufnahme des verbalen Angriffes durch das sog. Innere Lächeln
- Den Angriff begleiten und seine Energie dem Angreifer zurück geben
- Destabilisierung des Angreifers (Irimi-Techniken)
- Energieausgleich (Aiki-Zustand)

Wichtig

1. Sei nicht beunruhigt, solltest Du dich in einer hitzigen Debatte verstrickt haben. Nimm Dir die Zeit, dich wieder zu centern (Atmung!), wenn du bemerkst, dass Du nicht ruhig und gelassen bist.
2. Versuche nicht eine verbale Auseinandersetzung zu dominieren oder den Austausch zwingend gewinnen zu wollen. Deine Absicht soll die Wiederherstellung von Harmonie sein. Sei Dir dieser Absicht bewusst, wenn Du den Austausch fortführst.
3. Nimm das, was gesagt wird, nicht persönlich. Aussagen können als Spiegel des Sprechers betrachtet werden.
4. Sei aufrichtig in Deinem Interesse, dass Gegenüber verstehen zu wollen.
5. Nutze verbale Auseinandersetzungen als Ort der Übung. ("Jetzt beginnt eine Übung!")

Irimi-Arten

Mit IRIMI wird oft ein kritisches Urteil in seine Bestandteile zerlegt die dadurch „bearbeitbar“ werden. Mit dem fragenden IRIMI wird der Angreifer für das Destabilisieren vorbereitet. Manchmal sind mehrere Arten des IRIMI anzuwenden, um zu einer destabilisierenden Wirkung zu gelangen. Ohne diesen destabilisierenden Part könnte der verbale Austausch eher steril und kontraproduktiv verlaufen. Um IRIMI kunstvoll anzuwenden, ist es von Nöten, den Standpunkt des Gegenübers auf ehrliche Weise verstehen zu wollen. Fragen stellen, mag einer der besten Methoden sein, um dies zu erreichen. Der Angreifer wird als Partner gesehen und der Angriff dient als Gelegenheit, einen konstruktiven Austausch zu beginnen.

Fragendes IRIMI

Was lässt dich so fühlen? Was lässt dich dieses so sagen?

Ist das eine Frage/Urteil?

Wohin soll das führen?

Ist da noch etwas, was du mir sagen willst?
Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte?
Wie meinst du das?
Willst du mit mir darüber jetzt reden?
Wie kommst du darauf?
Warum sagst du mir so schöne Sachen?
Was denkst du, passiert jetzt?
Was schlägst du vor, wie sollen wir damit umgehen?
Alles ok? Du siehst gestresst/böse aus?
Denkst du, dass Wut/Zynismus die beste Antwort ist?
Was hast du gehört, dass ich gesagt habe?

Sich erklärendes IRIMI

Ich höre, was du sagst
Du hörst dich an, als würdest du dir viele Sorgen darüber machen
Du hörst dich verärgert an
Das scheint dir ziemlich wichtig zu sein
Ok, du siehst die Dinge also auf diese Weise, Ich war mir nicht sicher...
Ok, ich merke, du warst von dem Ganzen nicht wirklich begeistert
Was ist los? Das ist ja schlimm!
Ich wünschte, man könnte einfacher über diese Dinge reden
Ich weiß, warum du dies jetzt so sagst
Ich mache dir keine Vorwürfe
Da ist wohl nicht einfach hin zu bekommen
In der Tat!
Ich versuche wirklich zu verstehen, was du hier sagen willst
Danke

Nachfragendes IRIMI

Wenn ich dies richtige verstanden habe, hast du...
Also, du hast den Eindruck, dass...
Ist es richtig, wenn ich sage, dass du...
Du willst mir gerade sagen, dass ...
Ich verstehe, es ist wichtig für dich, dass ...

Direktives IRIMI

Ich denke zu verstehen, was du meinst, mache weiter...
Hilf mir bitte, dies genau zu verstehen...
Ich denke, da ist noch etwas, was du mir sagen möchtest...
Da muss es doch noch einen besseren Weg geben, eine Lösung zu finden...
Sag mir bitte, was ich gesagt haben soll...
Könntest du dies noch einmal sagen...

Führe das bitte noch weiter aus...
Lass uns bei einem Kaffee/Bier darüber reden!

Anmerkungen:

