

# MITARBEITERINTERVIEW

Alexandra Junghans



Alexandra Junghans  
Software Engineer BSI

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die Morihei Ueshiba als Synthese seiner Kampfkunststudien und philosophischen Ansichten entwickelte. Aikido wird oft mit «Weg zur Vereinigung (mit) der Lebensenergie» oder als «Weg des harmonischen Geistes» übersetzt. Aikido hat seine Wurzeln in traditionellen japanischen Kampfsportarten und im Hatha-Yoga und ist vergleichbar mit einer Zen-Meditation in Bewegung.

Der Begriff «dō» verbindet die Praxis des Aikido mit der Philosophie des Zen, die auch in Kampfsportarten wie Judo und Kendo und in friedlicheren Künsten wie der japanischen Kalligrafie (shodō) und der Kunst des Blumenarrangierens (kadō) gefunden werden kann. Der Begriff «aiki» bezieht sich auf das Prinzip oder die Taktik der Kampfkunst, sich in die Bewegungen des Angreifers einzufügen, um dessen Aktionen mit minimaler Anstrengung umzuleiten.

Alexandra Junghans, Software Engineer bei BSI, die auf der deutschen Seite des Bodensees aufwuchs, praktiziert Aikido mit leidenschaftlicher Hingabe. Wenn sie nicht unterwegs oder bei PostFinance in Bern ist, trifft man sie häufig in ihrem Aikido-Outfit «aikidogi» in Zug an. Dort wirbelt sie auf den Matten ihres Dojo, ihrer Aikido-Schule.

BSI news traf Alexandra Junghans in Zug in ihrem Aikido-Dojo für ein Probetraining. Wir setzten und unterhielten uns, bevor das Training begann.

## Wie sind Sie zu BSI gekommen?

Eigentlich war es mein Hobby, das mich in dieses Land brachte, denn ich habe Aikido in der Schweiz gelernt. Dann entschied ich mich, Informatik an der ETH in Zürich zu studieren. Nach meinem Abschluss bin



ich zuerst sechs Monate gereist und habe dann BSI in der Broschüre der ETH Kontaktparty entdeckt. Ich habe einen Job gesucht, in dem ich mit Java Open Source in einem Unternehmen mit unkomplizierten Strukturen arbeiten könnte. Auch machte mich das Plakat von BSI im Hauptbahnhof Zürich neugierig. Das war vor einem Jahr im April.

### Was ist Aikido?

Es ist weder Sport noch Kampf, noch Kunst, aber enthält Aspekte aus allen drei Bereichen. Das Ziel ist nicht, den Partner zu besiegen, sondern sich nicht vom Angreifer aus der Ruhe bringen zu lassen, also in der eigenen Mitte zu bleiben und die eigenen Bewegungen so auszuführen, als wäre man alleine. Dadurch gibt man dem Angreifer keine Chance, den eigenen Geist zu kontrollieren. Da der Angreifer in den Raum des Verteidigers eintritt, wird er in dessen Bewegung gezogen und so zu Boden gebracht. Diese Art des Trainings hilft dabei, sich selbst mental und körperlich weiterzuentwickeln. Ich nutze also das Training mit meinem Gegner, um meinen Geist zu schärfen.

### Was fasziniert Sie so an Aikido?

Zum einen fasziniert mich, dass es so facettenreich ist. Man trainiert mit jungen und alten Menschen, mit Männern und Frauen und sogar mit Kindern. Von jedem Trainingspartner kann ich etwas lernen. Dieses körperliche Training, die Bewegung und Disziplin wirken sich nicht nur auf den Körper, sondern auch auf den Geist aus. Es hilft mir in meinem Alltag.

### Inwiefern hilft es Ihnen?

Es lehrt mich, nicht mit einer Konfrontationshaltung auf das Leben zuzugehen. Was wir im Aikido-Training trainieren ist eine Art von Kommunikation ohne Worte. Ich kann das, was ich im Training lerne, auch nutzen, wenn ich mit Menschen spreche, insbesondere bei Konfrontationen. Wie beim Aikido lenke ich den Angriff ab, weiche aus und finde einen harmonischen Weg, um die Situation zu lösen. Es wird zu einer langfristigen Haltung.

### Können Sie ein konkretes Beispiel geben, wie Aikido Ihnen geholfen hat?

Ich habe in Bern gearbeitet. Eines Abend nach der Arbeit kamen drei grössere Jungs auf mich zu, griffen mich verbal an und umzingelten mich. Sie waren sehr aggressiv und zuerst war ich eingeschüchtert. Aber dann habe ich einen Weg gefunden, mit ihnen zu sprechen, indem ich ihre Aggression abgewendet und in Kommunikation umgewandelt habe. Schliesslich haben sie mir ihre Namen genannt, und wir haben eine Weile miteinander gesprochen. Zum Schluss gab ich ihnen Süsseigkeiten, nicht weil sie mich bedrohten, sondern weil ich es wollte. Alle meiner Lehrer würden sagen, dass sie sehr stolz darauf sind, dass sie ihre Aikido-Techniken noch nie bei einem körperlichen Angriff einsetzen mussten. Ich denke, das ist der entscheidende Punkt: die Prinzipien des Aikido nicht nur im Dojo, sondern im alltäglichen Leben zu praktizieren.

### Was wäre, wenn Sie in die Enge getrieben würden, würde Aikido Ihnen helfen, sich zu verteidigen, wie beispielsweise Karate oder Judo?

Nicht direkt, es ist keine Kampfsport per se, wie Karate oder Judo, auch wenn es Elemente der Kampfkunst enthält. Wenn ein Angreifer angreift, will er oder sie dich steuern, indem er deine Gedanken steuert. Aikido lehrt dich, in deinem ruhigen, gelassenen Zentrum zu bleiben, von dem aus du nicht steuerbar bist. Stattdessen behältst du die Kontrolle über die Situation.

Zusätzlich zu all den persönlichen Vorteilen, die Alexandra durch Aikido erfahren hat, hat sie hier auch ihre Liebe gefunden. Ihre Entscheidung, in der Schweiz zu bleiben und an die ETH zu gehen, hatte sehr viel mit einem gewissen Aikido-Enthusiasten zu tun. Und wenn man sieht, mit welcher Entschlossenheit und mit welchem Geschick dieser den Interviewer während dessen Aikido-Probetraining auf die Matten warf, könnte man sagen, dass Alexandra Junghans bei ihm in guten Händen ist.

