

## Shoshin – der „Geist des ersten Mals“

*„Alles übergab ich dem Staunen,  
Selbst das Vertrauteste.“*

Bertolt Brecht: „Lied des Stückeschreibers“

*„I welcome whatever happens next.“*

John Cage

### Noch ein Paradox

Wer eine Weile Aikido trainiert, fängt notgedrungen an, sich an Paradoxien zu gewöhnen. Er übt eine „Kampfkunst des Friedens“ aus. Er bewegt sich schwitzend, aber gelassen, sein Tun ist ein „Nicht-Tun“. So zumindest lässt sich das Ideal und Ziel beschreiben.

Ein weiteres Paradox soll als Einstieg in die hier beleuchtete Thematik dienen. Es könnte lauten:

Wiederholung ist ein wesentliches Element im Aikidotraining.

Und:

Wiederholung gibt es nicht.

### Der Wert der Wiederholung

Der erste Satz ist banal und wird hier nur der Vollständigkeit halber erläutert. Man kann unmöglich Aikido lernen, ohne immer und immer und immer wieder dieselben Bewegungsmuster zu wiederholen. Nur so kann ganz allmählich die technische Genauigkeit und Sicherheit erworben werden, die es im Budo braucht. Die entstehende Routine bildet Reflexe aus, die ein unmittelbares Reagieren in Sekundenbruchteilen ermöglichen, ohne dass der zeitraubende Weg über das bewusste Planen und Überlegen gehen müsste. Das Wiederholen optimiert aber nicht nur die Körperfunktionen. Zugleich wird auch der Geist „geschliffen und poliert“, wie man in der Tradition der Schwertkunst sagt. So kann die Wiederholung im Laufe vieler Jahre allmählich zu ganzheitlicher Meisterschaft führen.

1.

### Gefahren der Routine

So wichtig das technische Training, die Routine des Kihon-waza ist – darin liegt auch eine Gefahr verborgen. Routine schafft zwar Vorhersehbarkeit: „Ich weiß, was jetzt kommt und was ich dann zu tun habe.“ Doch solche Vertrautheit ist Chance und Risiko zugleich: Womöglich wiegt sie mich nämlich in falscher Sicherheit.

Schon unter dem Aspekt der Selbstverteidigung wäre reine Routinebildung ein fragwürdiges Trainingsresultat. Wie soll ich mich vor einem Angreifer schützen, für den die Regeln und Routinen des Trainings nicht gelten? Muss ich nicht darauf vorbereitet sein, mit Situationen umzugehen, in denen ich nicht wissen kann, was mir bevorsteht und welche Verhaltensweisen angemessen sein könnten?

Zumindest, wenn es dem Training an Esprit fehlt, kann eine andere Gefahr darin bestehen, dass das ständige Wiederholen zu Langeweile und Motivationsmangel führt.

„Eigentlich drehen wir uns die ganze Zeit nur monoton im Kreis“ – so kann es sich anfühlen, wenn die Routine zum Selbstzweck geworden ist.

Aber auch, weil es im Aikido um mentale Schulung geht, ist Routine ambivalent. Beispielsweise bilden vorgefertigte Konzepte den Nährboden für Bewer-

1.

tungen, für die Klassifizierung nach „richtig“ oder „falsch“, „gut“ oder „schlecht“: *So* geht es, und *so* geht es *nicht*, das passt ins Konzept, aber *das nicht*. Gegenüber der unendlichen Weite von Möglichkeiten ist das eine Engführung. Sie hat sehr wohl ihre Berechtigung: Prüfungen werden fairer, weil objektiver; die Weitergabe der Tradition wird gewährleistet in der Nachahmung der Lehrenden durch ihre Schülerinnen und Schüler. Wiederholung und Routine sind aber kein Selbstzweck, sondern bloße Hilfsmittel auf dem „Weg“.

## Die Unmöglichkeit von Wiederholung

Zur weiteren Erklärung des obigen Paradoxes muss es hier nun ein bisschen philosophisch werden: Was ist real? Das Jetzt. Was noch? Nichts.

Das einzig Reale ist das jeweilige Jetzt. Die Vergangenheit existiert nur als die Summe der Erinnerungen in meinem Gedächtnis. Die Zukunft ist meine Phantasie, wie nachfolgende „Jetzte“ aussehen könnten. Vergangenheit und Zukunft sind Konstrukte meines Bewusstseins.

1.

Außerdem ist kein Jetzt wie das andere. Jedes Jetzt ist einzigartig. Ein Jetzt kann einem anderen ähneln, an das ich mich erinnere. Eine echte Wiederholung ist es aber niemals – es gibt keine „Zeitschleifen“. Schärfer formuliert: Wiederholung ist bloße Fiktion. Sie ist eine Selbsttäuschung meines Bewusstseins, die auf ungenauer Wahrnehmung beruht.

Was aber haben solch abstrakte Erwägungen mit der Aikido-Praxis zu tun? Wer beispielsweise behauptet, er könne Ikkyo ura-waza aus Yokomen-uchi exakt wiederholen, hat die Rechnung wohl ohne seinen Uke gemacht. Ist dieser denn eine Maschine? Erfolgt sein Angriff wirklich wieder mit derselben Kraft und Geschwindigkeit, im selben Winkel, aus demselben Abstand, mit derselben Körperspannung? Kann der Nage dies etwa vorherbestimmen? Nein. Kann er es ignorieren? Nein!!!

Eines der Grundprinzipien im Aikido ist doch, immer *mit der Energie* des Partners zu bewegen. Also nicht nur *nicht gegen sie*, sondern auch *nicht unabhängig von ihr*. Man könnte zugespitzt sagen: *Wie ich mich bewege, bestimmt mein Uke*. Eine angemessene Aikido-Bewegung und -Begegnung kann nicht nur die Umsetzung eines fertigen Konzepts sein, sie muss auch offen für alle Umstände sein, die gerade herrschen. Dafür braucht es eine bestimmte innere Einstellung, die geprägt ist von großer Offenheit.

## Shoshin

Für eine solche Einstellung stellt uns die Zen-Terminologie den Begriff „Shoshin“ zur Verfügung. Alltagssprachlich bedeutet er „Unerfahrenheit“. In Zen-Kreisen ist die Übersetzung „Anfänger-Geist“ geläufig. Allerdings klingen die Begriffe „Unerfahrenheit“ und „Anfänger“ nach Inkompetenz. Das jedoch ist in unserem Zusammenhang nicht gemeint.

Hilfreich könnte es sein, auf eine möglichst wörtliche Übertragung zurückzugreifen. „Sho“ bedeutet „erster“ (wie beispielsweise in „Shodan“), „Shin“ wird in Budo-Zusammenhängen meist mit „Geist“, z. T. auch mit „Herz“ wiedergegeben. Man könnte sagen: Shoshin ist der „Geist des ersten Mals“.

Shoshin richtet den Wahrnehmungsfokus auf das Einmalige jeder Situation. Begegne ich einem „Jetzt“ in der Haltung des Shoshin, so tue ich es in dem Bewusstsein, dass ich diese Situation jetzt das erste und einzige Mal erlebe. Ich nehme sie in größtmöglicher Offenheit an. „Größtmögliche Offenheit“ heißt: In mir wartet nicht ein fertiges Konzept darauf, auf diese Situation gestempelt zu werden. Ich entdecke spontan, welche Möglichkeiten die Situation bietet und welches Verhalten das angemessenste ist. Vielleicht kann ein vorgeprägtes Verhaltensmuster angewandt werden; vielleicht braucht es aber auch meine Kreativität für unerwartet Neues. Der „Geist des ersten Mals“ ist nicht nur offen für die Situation, sondern auch für die in mir schlummernden Möglichkeiten.

1.

Aikido im Shoshin-Geist spult nicht einfach Formen ab, sondern geht stimmig mit der jeweiligen Situation um. Wichtiger als das erlernte Wissen, das fertige Konzept (von Shiho-nage oder Ikkyo oder ...) ist das Sehen und Fühlen: Wohin richtet der Partner gerade seine Energie aus? Und wohin jetzt? Und jetzt? Wo ist sein Schwerpunkt? Wie kann ich ihn jetzt erreichen? Und jetzt? Und jetzt? Ist jetzt der richtige Moment für den Wurf? Nein? Aber jetzt? Oder jetzt? Hm. Shiho-Nage passt eigentlich gar nicht zu der Art, wie der Uke seine Energie gibt. Was dann? Was ist *jetzt stimmig*?

## Ohne Bewertungen

1.

So Manches ändert sich durch einen Wechsel in den „Shoshin-Modus“. Meine Wahrnehmung wird genauer, differenzierter, die Begegnungen mit den Partnern werden angemessener, tiefer. Entdecken statt Vorherwissen – das kann Überraschung und Staunen bei mir auslösen. Und Bewertungen verlieren an Wichtigkeit. Ein Anfänger, ein verspannter Uke oder ein Aikidoka mit einer Behinderung hält mich in meinem Fortschritt nicht etwa auf. Vielmehr lehrt *gerade er* mich, mit Bewegungsmustern zurechtzukommen, die nicht in meine Konzepte passen.

So ist Shoshin auch der Geist, der „Ja“ sagt. Die Situation ist, wie sie ist. Sie würde sich nicht ändern, wenn ich nein zu ihr sagen würde. Nein sagen bedeutet allerdings, gegen die Situation einen Widerstand aufzubauen. „Aiki“ ist aber „Mit-der-Situation-Gehen“, Einklang der Energien, ermöglicht durch einen offenen Geist für das „Jetzt“.

## Lektüre-Tipps

Shunryu SUZUKI: Zen-Geist, Anfänger-Geist, Berlin 2002.

Eckhart TOLLE: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, Bielefeld 2010.

Georg Schrott



<http://www.aikido-bochum.de/>

