



von
Georg Schrott

Sumi-e – Aikido – Zen

Üben, üben, üben

Der Lehrer zeigt zunächst die richtige Körperhaltung und erklärt, wie die Atmung einzusetzen ist. Dann einige ruhige, klare Bewegungen, und das Resultat ist erreicht. Jetzt sind die Schülerinnen und Schüler dran. Sie versuchen bestmöglich den Lehrer nachzuahmen, seinen Anweisungen zu folgen, seine Bewegungen zu kopieren. Mit höchst unterschiedlichen Resultaten...

Ein ganz normales Aikidotraining, wie es sich täglich tausendfach auf der Welt abspielt? Nein. Eine Lektion in japanischer Tuschemalerei bei einer besonderen Veranstaltung im Aikidojo Bochum. Beppe Mokuza Signoritti, Zen-Mönch und Sumi-e-Meister aus Alba im Piemont, unterrichtet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines Workshops. Er leitet sie an, mit Tusche und Pinsel die Segmente eines Bambus-Stammes zu malen: »Auflegen – ziehen – auflegen – abheben! Auflegen – ziehen – auflegen – abheben!« Seine Schüler, größtenteils unerfahren in der Kunst des Sumi-e, haben ihre liebe Not: Der Bambus will einfach nicht so aussehen, wie Beppe es ihnen ganz selbstverständlich vormacht.



Sumi-e – Bambus als Grundübung

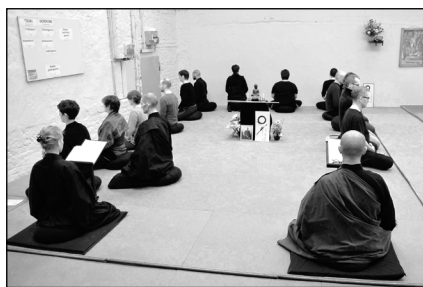
Besonders lehrreich ist das für jene Teilnehmer, die zu den altgedienten Aikidoka gehören. Plötzlich stehen sie selbst wieder am Anfang eines Weges, wie damals, als sie mit

dem Aikido begannen, und so wie ihre Schüler heute. Sind es im einen Fall Shiho-nage und Ikkyo, so im anderen die Bambushalme und -blätter, die es sich anzueignen gilt. Gelernt wird nach derselben Lehrmethode: Der Lehrer zeigt, wie es geht, die Schüler beobachten aufmerksam und imitieren, so gut sie können. Immer und immer wieder. Jede Konzentrationslücke wird dabei sofort wahrnehmbar – hier auf dem Papier, dort in der Aikido-Bewegung.

Nun schon Tradition:

Der Workshop findet seit 2014 alljährlich im Aikidojo Bochum e. V. statt. Unter Anleitung von Beppe Signoritti und Georg Schrott beschreiten die Teilnehmer drei verschiedene Wege: Ein Wochenende lang wird abwechselnd gemalt, Aikido trainiert und im Stil des Soto-Zen meditiert, mit Stillsitzen, Kinhin und Sutra-Singen; wer will, kann um den Kyosaku bitten.

Die Veranstaltung ist offen für Anfänger und Fortgeschrittene aller drei Wege. Eine nicht zu unterschätzende Rolle spielen dabei übri-



Das Aikidojo als Zen-Dojo ...

gens auch die Mahlzeiten, gekocht von Bepes Assistenten Alessandro. Gegessen wird gemeinsam und schweigend wie in einem Zen-Kloster, nach einem bis ins Detail festgelegten, anmutigen Ritual, mit vielen Verbeugungen zwischen den Servierenden und den Essern. Hinzu kommt schließlich noch Samu, die Arbeit für das Essen und für die Dojo-Pflege, als weiterer integraler Bestandteil.

Ein dichter Zeitplan und drei Wege der Achtsamkeit – diese Konstellation sorgt bei den Teilnehmern für hohe Konzentration und tiefgehende Wirkung. Zanshin per Curriculum sozusagen, mit einem noch lange spürbaren Nachhall in der Psyche und auch in der Aikido-Praxis der Workshop-Besucher.

Pinzel und Schwert

Bewährt hat sich beim letzten Workshop im Juni 2017 eine Veränderung im Konzept. Die Veranstaltung stand nun unter dem Motto »Der gemeinsame Weg von Pinzel und Schwert«, auf Japanisch »Bunbu ryōdō«¹. Der Begriff steht für das Selbstverständnis der einstigen Samurai, die sich nicht nur in der Kriegerrolle sahen, sondern sich ebenso der Ästhetik und der Kunst zuwandten – ein kulturelles Erbe, das in den japanischen »Weg-Künsten« bis heute weitergetragen wird.

In den Aikido-Teilen des Workshops wurde also der Schwerpunkt auf das Üben mit dem Bokken gelegt. Dem Malen von Bambus-Stämmen im Sumi-e entsprachen hier die



Der Weg von Pinzel ...

Suburi, die Grundübungen mit dem Schwert. Im einen Fall geht es um die allmähliche Gewöhnung an den Pinzel, im anderen an das Bokken. Im Anschluss erfolgte eine Ausdifferenzierung in verschiedene Formen des Aikiken mit und ohne Übungspartner.

Es stellte sich heraus, dass der Workshop dadurch noch mehr Intensität entwickeln konnte. Auf das „normale“ Aikido-Training müssen



... und Schwert

Anfänger erst vorbereitet werden, besonders durch das Einüben von Ukemi. Das braucht seine Zeit. Das Heben und Senken des Schwertes ist dagegen so elementar, dass auch Anfänger recht schnell in das Training integriert werden können. Fortgeschrittene Aikidoka üben fast sofort in kaum gebremster Energie mit völligen Neulingen.



Fortgeschrittene und Anfänger – kein Problem

Daneben war noch ein weiterer positiver Effekt festzustellen. Im Zen wie im Sumi-e geht es in besonderem Maße um die Fokussierung – auf das Hara während der Meditation, auf Pinsel und Papier während des Malens. Das Üben von Aikido-Wurftechniken mit ihren Ausweich- und Kreisbewegungen stellt dazu einen gewissen Kontrast dar – Aikido geht in die Weite, wogegen Sumi-e und Zen räumlich stark limitiert sind. Bei der Arbeit mit dem Schwert spielt die Fokussierung – auf die Schwertspitze, auf die Zentrumslinie des Partners – ebenfalls eine große Rolle. Die Nähe zum Sumi-e und zum Zazen wird so deutlicher erlebbar, das Programm kohärenter, die Erfahrung noch intensiver.

»Verdammt, es klappt nicht!«

Im Duell mit dem inneren Zensor

Besonders Sumi-e-Anfänger sind oft mit einer ambivalenten Eigenart ihrer Psyche beschäftigt: Dem Hang zum Bewerten. Die Tuschezeichnung eines Bambus oder einer Orchidee muss ja halbwegs vorzeigbar sein, wenn sie nachher im Wohnzimmer hängen soll. Nur dass die Hand und der Pinsel nie so wollen, wie das in den Vorstellungen der Übenden aussieht. Im Aikido, das immer nur im Moment geschieht, lässt sich das vielleicht überspielen, kann man sich womöglich selber belügen. Beim Sumi-e hat man das Resultat, ob gelungen oder nicht, unmittelbar und dauerhaft vor Augen. Die Auseinandersetzung mit dem Ego wird dann gelegentlich überraschend hart. Es kommt vor, dass Tränen fließen.

Während des Aikidotrainings tritt eine vergleichbare Hürde beispielsweise beim Anwenden von Kiai auf. Zu viele von uns haben zu oft im Leben erfahren müssen und verinnerlicht, dass Lautheit und Aggression zu unterdrücken sind. So hemmt uns unser innerer Bewerter, unsere Energien freizulassen, die den Bewegungen Wucht und Konsequenz verleihen würden.

Dieser Bewerter ist aber natürlich auch sonst allgegenwärtig, gern in Form des Sich-Vergleichens: Hm, ihr Schwert pfeift lauter als meines! Na, mein Körper ist aber lockerer als seiner! Mein Gott, er hat immer noch nicht begriffen, wie die Technik geht!

Die Zen-Praktizierenden schließlich erleben nicht selten, dass sie in Schleifen wie diese geraten: Ihr Geist irrt ab, sie merken es, und statt einfach in ihre Konzentration zurückzukehren, fangen sie an, sich über sich zu ärgern und sich selber zu tadeln. Ebenso wie Aikidoka und Tusche-Maler müssen sie feststellen: Der Weg zur Gelassenheit ist weit.

Verschiedene Wege, gemeinsame Prinzipien, ein Ziel

Anders als Sumi-e ist Aikido kein direktes »Kind des Zen«, sondern ein etwas entfernte-

rer Verwandter. Im Laufe des Workshops wird aber sehr deutlich, wie viel Verbindendes es zwischen allen drei »Wegen« trotz ihrer Unterschiede gibt, und zwar auf der körperlichen wie auf der mentalen Ebene.

Da ist natürlich die fortwährende, möglichst ungebrochene Konzentration – auf die Schwertbewegung, die Pinselführung, den Atem.

Da ist das Loslassen – körperlich wie geistig – als notwendige Voraussetzung, um gut zu sitzen, entspannt zu bewegen, lebendig zu malen.

Da ist der Atem, der das Geschehen körperlich-seelisch »trägt«. Er ist Aufmerksamkeitsfokus während der Meditation, das Ausatmen begleitet jeden Pinselstrich und jede Wurftechnik.

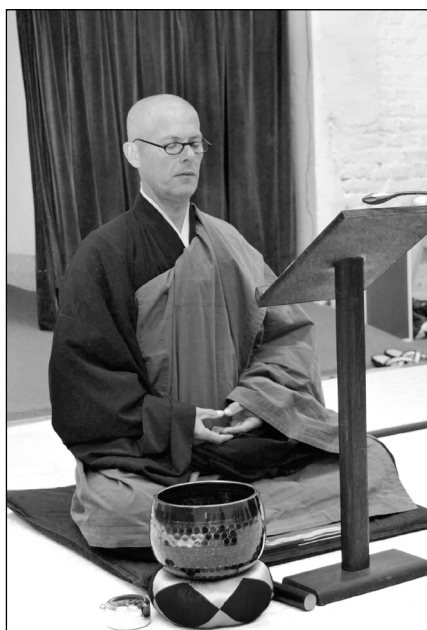
Da ist das Zen-Prinzip des Gyoji, der fortwährenden Praxis, der unablässigen Übung der immer gleichen Verhaltens- und Bewegungsmuster.

Dann das Prinzip »Mushotoku«, »ohne Profit«. Ich soll zwar jede Aktion bestmöglich ausführen, aber ohne dabei irgendeine Art von Resultat anzustreben. Es ist sozusagen reines Handeln, ohne »um zu ...«. Wenn ich meditiere, um erleuchtet zu werden, stehe ich mir damit selber im Weg. Wenn ich male, um ein möglichst schönes Bild hervorzubringen, wird es mir misslingen. Wenn ich meine Aikido-Technik so ausführe, dass der Partner möglichst weit fliegt oder möglichst effizient bezwungen wird, geht die Harmonie mit dem Uke verloren.

Der »Geist des Erwachens«

Beppe, der selber kein Aikidoka ist, sieht im Sumi-e wie im Aikido eine Art »Lockmittel« für den Bodaishin, den »Geist des Erwachens«. Wer sich der Tuschemalerei oder der Kampfkunst widmet – so könnte man das interpretieren –, kommt in Kontakt mit seiner Sehnsucht nach dem Einen, dem Ganzen, dem Wahren. Diesem Einen, Ganzen, Wahren selbst könne man sich dann im Zazen annähern.

Langjährige Aikidoka könnten geneigt sein, dem zu widersprechen. Ōsensei beschriftet ja seinen Weg beflügelt von seiner eigenen Er-

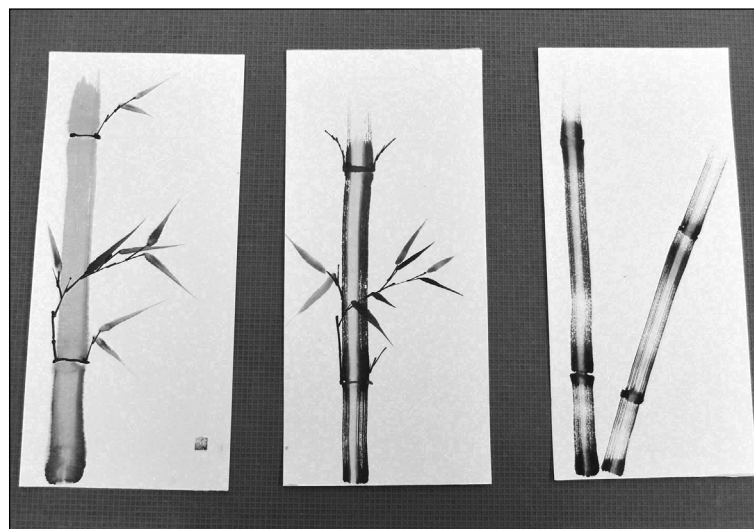


Beppe Mokuza Signoritti, Sumi-e-Meister und Leiter des Bodai Zen Dojo in Alba, Italien.

leuchtungs-Erfahrung und mit dem Anliegen, auch den Geist und das Herz seiner Schüler mittels seines Budo dafür zu öffnen. Auf dem Workshop wird erlebbar, wie sehr sich die

Prinzipien der drei Wege ähneln, trotz ihrer so unterschiedlichen Form. Sie gegeneinander in ihrem Wert abzuwägen, erscheint unter diesem Eindruck kaum noch als dringliche Aufgabe.

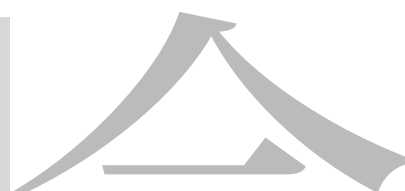
Für die Workshop-Teilnehmer sind solche Fragen aber ohnehin irrelevant. Sie sind absorbiert von Gyoji und der damit verbundenen Anforderung: In höchster Konzentration und möglichst absichtslos tun, was zu tun ist. Shomen-uchi, Shomen-uchi, Shomen-uchi. Auflegen – ziehen – auflegen – abheben! Auflegen – ziehen – auflegen – abheben! Einatmen. Ausatmen. Einatmen. Ausatmen... **AJ**



Resultate nach sieben Stunden Sumi-e-Unterricht.

¹ Inspiriert übrigens durch die Dissertation des Japanologen Julian Braun: Bunbu-ryōdō: Philosophie und Ethik japanischer Kriegskunst der Tokugawa-Zeit (1603–1868), Frankfurt 2016.

Der Mythos Harmonie und Liebe



Auf mein Bitten hin, hat mir Max Seinsch (Aikidokan Berlin Uhlandstr. 137 10717 Berlin-Wilmersdorf) die folgende Definition zu dem Begriff »Ai« gegeben.

Das »ai« (合) von Aikidō kommt von dem Verb »au« (合う), was so viel bedeutet wie »passen« oder »sich anpassen« und im allgemeinen Sprachgebrauch tagtäglich benutzt wird, z.B. der Schlüssel passt ins Schloss, die (Hemd-) Größe passt, die Krawatte passt (nicht) zum Hemd usw.

Mit dem gleichen Zeichen schreibt man auch das Verb »awaseru« (合わせる), was »sich anpassen« bzw. »etwas anpassen« bedeutet, z. B. ich passe die Krawatte an das Hemd an, ich passe den Rahmen (größenmäßig oder farblich) an das Bild an, ich passe mich zeitlich an einen Termin an, etc.

Diesen Begriff benutzt man auch häufig in

der Musik, wo man einzelne Töne aneinander anpassen muss, damit es harmonisch klingt, bzw. wo die Spieler verschiedener Instrumente den Takt und das Tempo aneinander anpassen müssen, damit sie miteinander harmonieren. Das gleiche gilt natürlich auch für Tänzer, die ihre Bewegungen sowohl an die Musik, als auch an ihre Partner anpassen müssen.

In diesem Zusammenhang spricht man in der Musik und im Tanz, aber auch in den Kampfkünsten oder ganz allgemein im Arbeitsleben von »kokyū-o awaseru« (呼吸を合わせる), wörtlich »die Atmung anpassen« bzw. »sich an die Atmung anpassen«, was man aber besser »Rhythmus/Tempo anpassen« übersetzen sollte, was natürlich in allen Bereichen wichtig ist, damit alles miteinander »harmoniert«.

Das »ai« in Aikidō als »Harmonie« zu überset-

zen, ist daher eigentlich nur im übertragenen Sinne möglich, als direkte Übersetzung ist es falsch.

»Ai« wiederum als »Liebe« zu übersetzen beruht auf einem Wortspiel Ōsenseis, der irgendwann mal gesagt haben soll: »Aikidō (合気道) ist Aikidō (愛気道)«, wo er das Zeichen für »anpassen« (ai 合) mit dem Zeichen für »Liebe« (ai 愛) ausgetauscht hat, die beide homophon sind. Davon habe ich, glaube ich, einmal in einer seiner Biographien gelesen, und ich meine mich erinnern zu können, auch einmal eine seiner Kalligraphien gesehen zu haben, wo er das Zeichen für »Liebe« benutzt hat.

Aber wie gesagt, das war ein Wortspiel und sollte daher nicht überbewertet werden. Die Übersetzung des »ai« in Aikidō als »Liebe« ist daher auch aus dem Zusammenhang gerissen und schlichtweg falsch. **AJ**