

Ergänzung zum Artikel [Kuzushi](#)

Erfahrener Schmerz, Verletzungen und das Gefühl, als Uke missbraucht zu werden, sind deutlich prägender als positive Erfahrungen und führen genau zu den beschriebenen Verweigerungsstrategien des Uke.

Dem Nage kommt deswegen eine Verantwortung zu, die für angstfreies Üben und damit für erfolgreiche Lernprozesse von zentraler Bedeutung ist. Der Nage muss gegenüber dem Uke eine Beschützerrolle einnehmen.

Ebenfalls ist eine angstfreie Lernatmosphäre äußerst wichtig. Dafür ist der Lehrer verantwortlich, nicht nur durch Worte, sondern auch durch die Art und Weise, wie er das Training gestaltet. Ein Negativbeispiel: Bei manchen Aikidolehrgängen erlebt man zuerst die Show des großen Meisters mit ausgewählten Ukes, dann die Trainingspraxis aller ehrgeizigen Aikidoschüler, die ihren jeweiligen Uke nur als Objekt betrachten, das sie ihrem Ziel näher bringen soll, sich dem großen Meistervorbild als würdige Nachfolger zu empfehlen. Dem Anfänger geschieht dann genau das, was er schon bei der Show des Meisters angstvoll befürchtet hat.

Weiches Aikido-Üben ist für den Lernprozess weitaus erfolgreicher als der Schmerzweg des Gelenkeverdrehens über Schmerzgrenzen hinaus. Deswegen bevorzuge ich im Aikido Prozesse, in denen die Angriffsenergie des Uke diesen selbst aus dem Gleichgewicht bringt. Nages Rolle ist dann durch Ausweichen, durch Begleiten, leichtes Verstärken und Umlenken des Angriffs bestimmt.

Josef Jürgens, Aikido Dojo Alpen