

## Kuzushi

„Das sieht ja aus wie Tanz!“, hört man Außenstehende oft sagen, wenn sie das erste Mal eine Aikido-Vorführung besuchen. Oft gibt es auch skeptische Stimmen wie die: „Das ist doch bestimmt abgesprochen!“ Oder auch: „Im Ernstfall würde das sowieso nicht funktionieren!“

Warum fällt bei einem Wurf der Uke? Nun, dafür kann es mehrere Gründe geben. Erstens: er kennt den Bewegungsablauf und lässt sich in dem Moment fallen, in dem der Nage den Wurf ansetzt. Eben „wie abgesprochen“. Oder zweitens: Nage zwingt ihn gewaltsam dazu, indem er Ukes Gelenke so schmerzhaft verbiegt, dass ihm keine andere Wahl bleibt als zu fallen. Die „Gewalt“ kann auch in überlegener Kraft bestehen, die den Partner zu Boden nötigt. All diese Beispiele kann man in der alltäglichen Übungspraxis immer wieder beobachten. Eine echte Aikido-Begegnung hat sich dabei aber nicht ereignet.

Ein Aikido-Wurf, die dem Idealfall nahekommst, setzt anderswo an. Eines der dabei wichtigen Prinzipien bezeichnet man als „kuzushi“.

### *Was ist Kuzushi?*

Kuzushi (man spricht das „z“ als stimmhaftes s) bedeutet „die Balance brechen“, „aus dem Gleichgewicht bringen“. Aikido-Techniken basieren u. a. darauf, dass ich dem Uke die Kontrolle über sein Gleichgewicht nehme und mich dessen und damit seines ganzen Körpers bemächtige.

Beim Werfen gehen wir nicht den Weg der Kraft oder des Schmerzes, sondern den Weg „von Mitte zu Mitte“. Diese Formel beinhaltet eine ganze Reihe von Aspekten, und einer davon ist Kuzushi. Wenn ich eine Technik so ausführe,



dass dabei meine Mitte möglichst deutlich mit der des Uke verbunden ist, kann ich, besonders leicht bei langsamem Üben, den Moment des Kuzushi, den Kippmoment, sehr genau spüren.

Wenn Aikidoka Kuzushi thematisieren (z. B. in der Internet-Community), geht es oft um Fragen der Körpermechanik und der Effizienz, sprich: um eine physische Aufgabe, die der Nage zu bewältigen hat. Doch Kuzushi ist mehr: ein Resultat stark verfeinerter Wahrnehmung; das Ergebnis der Fähigkeit, durch Arme und Rumpf bis in das Becken des Partners einzuspüren; eine Voraussetzung für die zitierte Begegnung „von Mitte zu Mitte“; und eine psychische Anforderung, denn es geht darum, dass Nage eine Bedrohung und Gefährdung des Uke herbeiführt, zwar kontrolliert, aber doch so, dass leicht Angstgefühle ausgelöst werden können. Wer aber möchte gern Angst

empfinden? Deshalb haben Aikidoka nicht nur in der Nage-, sondern auch in der Uke-Rolle Probleme, angemessen mit Kuzushi umzugehen.

### *Kuzushi als Aufgabe für den Nage*

Nage kann Uke werfen, wenn er seine Balance raubt, wenn er ihm sein Gleichgewicht nimmt, also durch Kuzushi. Noch ehe sich der „Angreifer“ versieht, wird er geworfen, weil Nage sich mit seinem Hara verbunden und ihn dort „erreicht“ hat. Nicht erst, wenn der Partner am Boden liegt, hat Nage „gewonnen“, sondern eigentlich schon im Moment des Kuzushi. Kuzushi vollendet den Rollentausch von Überwältigtem und Überwältiger.

Für das Einstudieren der Wurftechniken ergibt sich als zwangsläufige Konsequenz, dass es nicht genügt, die Form unabhängig vom Verhalten des Uke auszuführen und zu perfektionie-

ren – so als ob es fast gleichgültig wäre, ob ich einen Übungspartner habe oder nicht. Die korrekte technische Form führt mich zwar an das Kuzushi heran, für das „Fein-Tuning“ braucht es aber noch mehr. Es kann erst dann zustande kommen, wenn ich fähig bin, den Schwerpunkt des Partners zu spüren. Zur exakten Technik muss eine genaue Wahrnehmung für den Körper und besonders für das Hara des Partners kommen. Dadurch steigert sich dann nicht nur die Wirksamkeit der Technik, sondern auch die Intensität der Begegnung zwischen den beiden Aikidoka. Spätestens hier wird deutlich: Es wäre zu kurz gedacht, würde man sich für Kuzushi nur wegen seiner Bedeutung für ein effizientes Aikido interessieren.

### *Kuzushi als Aufgabe für den Uke*

In ihrem Aikido-Unterricht legen Lehrende den Übungsschwerpunkt in der Regel auf die richtige Ausführung der Wurf- und Haltetechniken, also auf das Training des Nage-Verhaltens. Weniger Sorgfalt wird dagegen oft auf die Rolle des Uke verwendet. Dabei ist dessen Verhalten ebenso ausschlaggebend dafür, ob eine Aikido-Technik überhaupt als situationsentsprechend zu betrachten ist: Sie hat sich nicht nur nach einer vorgegebenen Form zu richten, sondern gleichermaßen nach der Physis und den Energien des Uke.

Eine von Ukes Aufgaben ist es, sich dem Nage für dessen Üben angemessen anzubieten. Das heißt u. a., er muss lernen (und irgendwann, baldmöglichst gelernt haben), mit Kuzushi so umzugehen, dass er sich unversehr darauf einlassen kann, damit er dem Nage irritationsfrei zur Verfügung steht. Zugleich bietet sich ihm dabei die Chance, sich auf eine tiefer gehende Weise mit sich selbst zu beschäftigen. Das Uke-Verhalten wird dann auch zur Selbsterfahrung.

Wichtig ist dabei folgender Aspekt: Das Üben auf der Matte geschieht oft in „methodischer Verlangsamung“, gleichsam in Zeitlupe. Nur so können all die vielen Details einer adäquaten Technik-Bewältigung bewusst einstudiert werden. In dieser Verlangsamung hat der Uke aber andererseits viele Möglichkeiten, sich aus der Technik zu „mogeln“, das heißt, die Verbindung zu Nage zu lösen und sich aus der Begegnung zurückzuziehen. Ein bemühter Uke wird das niemals absichtlich tun. Er wird es aber automatisch tun, wenn bei ihm Reflexe der Angst ausgelöst werden.

### *Angst – Instinkt – Reflex*

Balance ist eine unserer elementarsten Lebensaufgaben, in einem umfassenden Sinn. Wenn mein Körper aus seinem mechanischen Gleichgewicht gerät, suche ich instinktiv nach Halt. Bedroht eine Situation meine seelische Balance, wird mein Dominanz- oder Vermeidungsverhalten aktiviert. Sollte mein Leben aus dem Lot geraten, würde ich viel dafür tun, in die alte Balance zurückzufinden oder ein neues Gleichgewicht herzustellen.

Die Störung und auch schon die Gefährdung unserer Balance löst den Schutzmechanismus der Angst aus. Und diese setzt üblicherweise instinktive körperliche Reflexe und seelische Reaktionen in Gang, noch bevor unser Bewusstsein beginnen kann, sich um das Problem zu kümmern.

Im Falle des Kuzushi kann man zunächst mehrere Typen von körperlichen Verhaltensmustern (als angeborene oder auch erlernte, jedenfalls oft unwillkürliche, spontane Reaktionen) entdecken.

### *Varianten der Kuzushi-Verweigerung*

Auf den Matten unserer Dojos wird der aufmerksame Beobachter unweigerlich auf folgende Typen von „Kuzushi-Verweigerung“ stoßen:

- *Kuzushi-Verhinderung*: Ein erste Verhaltens-Typ besteht darin, den Kontakt vor oder während des Kuzushi, im Moment der Bedrohung zu verändern. Beispielsweise könnte Uke bei Katate- oder Ryote-tori-Techniken den Griff lösen, wenn er merkt, dass es „ans

Eingemachte“, sprich: an seine „Mitte“ gehen soll. Oder er überlässt mir, dem Nage, seinen Arm, koppelt aber seine Mitte davon ab und macht sie für mich unerreichbar. Eine entgegengesetzte Strategie besteht darin, sich zu verschließen, etwa durch Blockieren der Technik mittels Muskelkraft. Die Kontrolle über Ukes Mitte wird dadurch schwer, manchmal unmöglich; die Technik kann vielleicht noch formal beendet werden, hat aber nicht mehr den Charakter eine „Aikido-Begegnung“.

- *Gespieltes Kuzushi*, „*Kuzushi-Fake*“: Hat ein Uke mehr Erfahrung, kann er die Kuzushi-Verhinderung auch auf andere Weise vorverlegen. Er weiß beispielsweise, dass mit dem Griff des Nage zum Nacken das erste Irimi-nage-Kuzushi „droht“. Deshalb fängt er schon Sekundenbruchteile vorher an, eine Kreisbahn um Nage zu laufen. Oder er wirft sich gleichsam selbst, indem er schon fällt, bevor der Nage das zweite Irimi-nage-Kuzushi herbeiführen kann. Dem Nage wird so ebenfalls die Chance verweigert, sich bis zum Hara des Uke „vorzutasten“.
- *Kuzushi-Annullierung*: Der dritte Typ besteht darin, unmittelbar nach dem Kuzushi, als Reaktion darauf, durch Veränderungen der Position die Balance wieder herzustellen, beispielsweise durch einen Ausgleichsschritt. Der Uke steht wieder stabil, das von Nage schon Erreichte ist wieder rückgängig gemacht, die Konstellation „auf Null zurückgestellt“.

Unter „realistischen“ Bedingungen hätte der Uke keine Chance für eigenmächtige Reaktionen dieser Art. Er würde geworfen, ohne dass Zeit für solche Verhaltensweisen wäre. Nur wenn in der methodischen Verlangsamung, in entschleunigtem Tempo geübt wird, kann Uke so „ausbüchsen“. Damit stellen solche Reaktionsmuster aber eine Art Betrug an Nage dar, denn sie unterlaufen sein Üben.

### *Mentale Anforderungen an den Uke*

Nicht selten wird man auch von Selbstbetrug sprechen müssen: Viele Ukes können oder wollen gar nicht wahrhaben, dass es in ihrem Üben Momente der Angst gibt und sie dieser Angst davonlaufen. Angst ist schließlich uncool. Aber genau hier liegt die Wurzel des Problems: die

- *Kuzushi-Angst*: Erfahrungsgemäß brauchen Aikidoka für die Bewältigung dieser Anforderung viel Zeit. Bei manchen spürt man noch nach Jahren, dass sie sich nicht auf das Kuzushi einlassen können.  
Dummerweise schützt auch langjährige Praxis nicht zuverlässig vor der Angst. Jeder „alte Hase“ wird aus seiner Aikido-Biographie die Erfahrung kennen, dass ihn Verletzungen auf alte Muster zurückwerfen: Plötzlich kann er sich nicht mehr gut auf Kuzushi einlassen, weil er empfindlich gewordene Körperstellen schützen muss. Eigentlich schon abtrainiertes Instinktverhalten wird so wieder aktiviert.  
Sensible Nages reagieren auf die Wahrnehmung solcher Ängste ihrerseits mit Vorsicht, oft auch mit Übervorsicht. Beispielsweise sind unpräzise Kote-gaeshi-Hebel manchmal nichts anderes als das Resultat jahrelanger „Lern“-Erfahrungen mit dem angstvollen (angstvollen, nicht schmerzerfüllten!) Zusammenzucken von Ukes.
- *Kuzushi-Bewertung*: Auf Angst haben wir normalerweise eine ausgeprägt wertende Sicht: sie darf nicht sein und muss schnell aufhören. Kuzushi-Verhinderung, Kuzushi-Annullierung und Kuzushi-Fake sind ein Nein zur Angst, ein Nein zum Kontrollverlust und dadurch ein Nein zum Nage und seinem Üben.  
Vielleicht gibt es neben der Angst vor dem Absturz noch eine weitere unbewusste Komponente, die diese Bewertung mitprägt, eine (angeborene oder erlernte?) Sichtweise wie: Stehen ist gut, Liegen ist schlecht; denn Stehen ist Selbstmächtigkeit, Liegen ist Passivität; Stehen heißt siegen, Liegen heißt verloren haben; Stehen heißt Dominanz, Liegen heißt Unterworfen- und Ausgeliefertsein.

Bei nüchterner Betrachtung ist evident, dass solche Bewertungen quer zu den Idealen des Aikido liegen: Nie geht es um Siegen und Verlieren, immer wechseln die Rollen von „Dominierendem“ (Nage) und „Unterworfenem“ (Uke) im Ritual des Übens. Doch unbewusst motivierte und gesteuerte Erlebens- und Verhaltensmuster lassen sich eben nicht einfach abschalten oder austauschen. Was also tun?

### *Kuzushi bewältigen*

Auf der *technischen, körperlichen Ebene* besteht der Schutz des Uke vor den Gefahren des Kuzushi im Ukemi. Der Uke gewinnt die Kontrolle über seine Sicherheit zurück, indem er die Wurf-Energie für sich technisch nutzt.

Da aber die *seelische Komponente* beim Kuzushi eine so wichtige Rolle spielt, wäre es gut, in der Übungspraxis des Aikido auch dieser Ebene Aufmerksamkeit zu schenken, statt beim rein physischen Training stehenzubleiben. Ein wesentlicher Schritt wird hier zwangsläufig die Konfrontation mit unserer Angst sein. Eine Dojo-Kultur, in der es einen Austausch darüber und ein übendes Sich-Auseinandersetzen mit der Kuzushi-Angst gibt, könnte dazu beitragen, dass die technischen Fortschritte und die Bewusstheit und Achtsamkeit für die damit verbundenen seelischen Prozesse gestärkt und die Aikidoka intensiver gefördert werden.

Es kann eine intensive, ja überwältigende Aikido-Erfahrung sein, die Schwelle vom Nein zum Ja zu überschreiten; mir das Erlebnis zu erlauben, wie der Nage seine Bewegung mit meiner verschmilzt, mir die Kontrolle über mein Zentrum nimmt, anschließend aber eine weiche und ästhetische Abrundung im Ukemi gelingt und alles wie von selbst geschieht.

Im Umgang mit Kuzushi ergibt sich eine der vielen Gemeinsamkeiten zwischen Aikido und meditativem Üben: Es geht um die Fähigkeit, sich auf die jeweilige Situation in urteilsfreiem Wahrnehmen, in bewertungsfreier Bewusstheit einzulassen und die Situation so zu nehmen, wie sie ist, weil es keine andere gibt. So könnte ein bewusstes Kuzushi-Training einen Schritt mehr zum Mushin-no-shin bedeuten, zum „Geist des Nicht-Geistes“, einem der mentalen Hauptziele im Budo.



Georg Schrott, <http://www.aikido-bochum.de/>