

Augen auf und durch?

Erfahrungsbericht und Ideensammlung zum Thema „METSUKE“

Vorbemerkung

Die folgenden Zeilen sind eine Art Gedächtnisprotokoll. Auf einem Seminar (eigentlich: einem Workshop), gehalten im April 2013 im Aikidojo Bochum, sammelten die Teilnehmer Erfahrungen mit den verschiedenen Möglichkeiten, im Aikido die Augen zu „benutzen“, und tauschten sich darüber aus. Es ging für sie weniger darum, sich Vorgegebenes anzueignen, als darum, selber verschiedene Möglichkeiten zu erproben und zu vergleichen. Die notierten Ideen stammen teilweise vom Autor, teilweise von den Lehrgangsbesuchern.



Metsuke in den japanischen Kampfkünsten

Der Begriff „Metsuke“ wird in der Budo-Literatur mit „das Auge auf etwas richten“, „Augenkontrolle“, „Augenkontakt“ oder einfach nur mit „Blick“ übersetzt. In den Lehrsystemen der japanischen Kampfkünste spielt Metsuke eine mehr oder weniger große Rolle.

So ist im Iaido für jede Kata genau festgelegt, wann sich der Blick wohin richtet. Hier gibt es den Ausdruck Enzan-no-Metsuke. Er bedeutet „Blick auf einen fernen Berg“. Das Fixieren eines bestimmten Objekts wird vermieden und so die Wahrnehmung an der Peripherie des Sehfeldes intensiviert¹. Im Kyudo, dem japanischen Bogenschießen, ist natürlich das Zielen ein wesentliches Element der Schuss-Zeremonie, und daher werden genaue Regeln für die „Augenkontrolle“ gelehrt².

Im Aikido wird Metsuke nur von wenigen Lehrern ausführlicher unterrichtet. Zu ihnen gehört beispielsweise Meister Hiroshi Tada. In seinem System³ ist Metsuke eines der fünf Grundprinzipien der Körperübungen, zusammen mit Ashibumi (der Art, Füße und Beine zu benutzen), Dozukuri (der Rumpf-Haltung), Ashisabaki (den Fußbewegungen) und Tesabaki (den Armbewegungen). Ansonsten hört man in den Aikido-Dojos zumindest gelegentlich die Empfehlung, den Blick durch den Partner hindurch zu richten oder aber auf den Punkt zwischen seinen Augen zu schauen. Der Eintrag in Pranins „Aikido-Enzyklopädie“ erklärt Metsuke als Augenkontakt ohne Fokussierung, durch den Bewusstheit für das gesamte Sehfeld ermöglicht wird⁴. Ihren Ursprung haben solche Lehren bei O-Sensei Morihei Ueshiba. André Nocquet zitiert ihn mit den Worten: „Wenn Euch jemand angreift: Blickt nicht in seine Augen, sonst wird Euer Geist durch sie gefesselt. Blickt nicht auf sein Schwert, sonst werdet Ihr von ihm vernichtet werden.“⁵

Das Metsuke des Nage

Beim Üben stellte sich bei einigen Seminarteilnehmern die Erfahrung ein, dass Sehen in zwei Weisen geschehen kann. Ich kann meine Augen wahrnehmend, aufnehmend einsetzen und mich so bestmöglich für visuelle Informationen aus meiner Umgebung öffnen. Es erfolgt sozusagen eine Bewegung aus der Umwelt in mich hinein (es dringt ja auch das Licht von außen in mich ein). Dies geschieht beim „Blick auf einen fernen Berg“ oder auf den Horizont.

Umgekehrt kann ich, beispielsweise beim Werfen, „mit den Augen Ki schicken“. Gemeint ist, dass ich durch das Metsuke meine Technik verstärke, indem ich meine Augen auf die Stelle richte, auf die ich den Uke werfen will. Die Welt kann in meine Augen dringen und

meine Augen in die Welt; der Blick kann passiv sein oder aktiv, „aufnehmend“ oder „abgebend“.

Mehrere Seminarbesucher empfanden als Folge des bewussteren Metsuke eine Energiezunahme in ihrer Technik. Allerdings konnte es auch zu ruppigeren Bewegungen führen, die Uke wurden „zugunsten“ eines energetischen Wurfs weniger berücksichtigt.

Das Metsuke des Uke

„Metsuke-Aufgaben“ gibt es aber auch für den Uke. Über seinen Blick drückt sich viel von dem aus, wie er „seine Rolle anlegt“ und wie ernsthaft und ernstzunehmend er sich in seine Begegnung mit dem Nage einbringt.

Ein typischer Anfänger-Fehler bei Katate-Tori wäre es beispielsweise, die Stelle zu fixieren, die man als Uke greift. Es ist oft ein körpersprachliches Symptom dafür, dass der Uke nur das Handgelenk, aber nicht den Nage in seiner Mitte „erreichen“ will. Vor allem bedeutet es, den Nage „aus den Augen zu verlieren“ – dessen restlicher Körper ist ja frei, „gegen“ den Uke zu handeln. Ein ernsthafter „Angreifer“ kann es sich nicht leisten, ihn auszublenden. Bei den anderen Angriffsformen ist das natürlich ebenso. Der Blick in die Weite kann dagegen einen „Angriff“ der ganzen Person unterstützen.

Eine Übung beim Seminar bestand darin, nach oder auch schon während dem Ukemi baldmöglichst wieder den Blick auf den Nage richten. Es verstärkt den Kontakt zum Nage und trainiert das Zanshin, die nachhaltige Präsenz des Uke über den jeweiligen Wurf hinaus.

Teilnehmer äußerten die Empfindung, dass durch ein bewusstes Metsuke als Uke auch die übrigen Sinneswahrnehmungen deutlicher wurden – vielleicht, weil die Übenden nun ihren mentalen „Wahrnehmungs-Modus“ insgesamt intensiviert hatten.

Ich – es – wir

Zwei Seminarbesucher fühlten sich bei ihren Selbstbeobachtungen an ein Konzept erinnert, nach dem Miles Kessler (Integraldojo, Tel Aviv) öfter unterrichtet und das auf Ken Wilber zurückgeht. Miles unterscheidet zwischen der Ich-, Es- und Wir-Perspektive, die das Aikido wie das Leben insgesamt in wechselndem Ausmaß prägen.

Die „*Ich-Perspektive*“ („Perspektive der 1. Person“) steht dabei für Subjektivität, im Aikido mit einem Fokus auf innere Aspekte wie beispielsweise Zentrierung, Balance, Atem, Ki-Aktivierung. Die „*Wir-Perspektive*“ (nach Miles' Sprachgebrauch auch die „2. Person“) ist die intersubjektive Seite, die Verbindung und Harmonisierung miteinander, Kommunikation, Empathie und Mitgefühl. Die „*Es-Perspektive*“ („3. Person“) ist die der Objektivität, der Strukturen, Techniken, Konzepte, der Effizienz. Es gilt, alle Perspektiven zu entwickeln, auszubalancieren und zu bündeln und dem Aikido und dem Leben „multiperspektivische Tiefe“ zu geben.

Für die körpersymbolische Bedeutung des Blicks könnte man dann wohl folgende Unterscheidung treffen:

Das traditionelle Budo-Metsuke gehört sehr klar auf die „Es-Ebene“. Es ist Teil einer optimierten Form, trägt dazu bei, die eigenen Energien maximal zu bündeln und den Wurf mit höchster Effizienz auszuführen. Metsuke ist eine „3rd Person Practice“ im Bereich des „Es-Aikido“. So empfanden es auch mehrere Seminarteilnehmer. Sie bemerkten, dass die Wahrnehmung für den Uke abnahm, wenn das Metsuke in der Energiebündelung einer Technik besonders forciert wurde.

Geschlossene Augen sind symbolisch am ehesten mit Innenschau verbunden, mit der Ausblendung der Umwelt und der Konzentration auf innere Wahrnehmungen.

Der direkte, gezielte Blickkontakt schließlich könnte der „Wir-Ebene“ zugeordnet werden. Er schafft sofort eine Verbindung. Er ist Aufforderung oder Einladung. Ebenso kann er aber auch eine Form der Aggression sein und ein Abwehrbedürfnis auslösen. In jedem Fall dringt er in die persönliche Sphäre des Anderen ein und kann deswegen nicht ohne Weiteres ignoriert werden (auch wenn man natürlich so tun kann, als ob...).

Deutlich wird hier schon, dass die „Ich-Wir-Es-Zuordnung“ des Blicks nicht völlig schematisch getroffen werden kann. Das zeigte auch eine andere Übungsphase beim Seminar.

Der Blick als Anhaftung

Zunächst führten die Nage einige Zeit Tenchi-Nage mit geschlossenen Augen aus (die Uke achteten darauf, dass es keine Kollisionen gab). Danach folgte eine Übungsphase mit bewusstem, fokussiertem Blickkontakt zum Uke. Das „blinde Bewegen“ steigerte bei einigen Nage sehr die Wahrnehmungsgenauigkeit für die Uke (bereitete weniger Geübten aber natürlich räumliche und technische Orientierungsprobleme). Das anschließende Üben mit gegenseitigem Blickkontakt veränderte das „Klima“ auf der Matte völlig. Nicht nur erhöhte sich das Tempo der Bewegungen (die Nage konnten nun risikolos werfen und die Uke entsprechend angreifen), sondern auch der Rededrang. Wurde die Nähe über den Blick hergestellt, löste dies Kommunikationsbedürfnis aus. Verschiedene Rückmeldungen gingen dahin, dass die gegenseitige *körperliche* Wahrnehmung durch den Blickkontakt deutlich abnahm. Das Wir kann also auf verschiedenen Ebenen entstehen: Auf der verbalen oder emotionalen Ebene wirkt der Blickkontakt fördernd, von der körperlichen Einfühlung lenkt er unter Umständen ab.

Ein Haupt-Herausforderung der Augenlenkung im Budo ist, dass der Blick leicht meine Anhaftungen auslöst. Was ich fixiere, fixiert mich – im Sinne von: hält mich fest. Insbesondere

**Blickt den Angreifer nicht an, damit
Euer Geist nicht zerstreut wird!**

Morihei Ueshiba

der Blickkontakt mit einer anderen Person wirkt oft in dieser Weise. Ebenso ist aber auch die gegenteilige Reaktion eine Anhaftung: wenn ich mich genötigt fühle, dem Blick des Anderen auszuweichen. In beiden Fällen gerät mir ein wesentliches Budo-Prinzip verloren: Mushin-no-Shin, der

„Geist des Nicht-Geists“, der anhaftungsfrei und spontan auf die Situation reagiert.

Georg Schrott



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

¹ S. *Babin, Richard W.*: Iaido Sword. Kamimoto-Ha. Techniques of Muso Shinden Ryu, Boulder 2003, 78.

² S. beispielsweise *Stein, Hans Joachim*: Die Kunst des Bogenschießens Kyūdō. Einführung in die geistigen Grundlagen und Anleitung zur praktischen Ausübung der Zen-Kunst des Bogenschießens, Bern – München – Wien 1985, 194f.

³ S. Programma d'allenamento dell'Aikido Tada Juku (etwa: „Aikido-Trainingsprogramm der Tada-Schule“) (http://www.katsura.it/bacheca/metodo_tada.pdf; Zugriff: 14.4.2013).

⁴ *Pranin, Stanley A.*: The Aiki News Encyclopedia of Aikido, Tokyo 1991, 73.

⁵ *Nocquet, André*: Der Weg des Aiki-Do. Gegenwart und Botschaft von O-Sensei Morihei Uyeshiba, Berlin 1981, 57. Das (nicht ganz wörtliche) Ueshiba-Zitat im Kasten geht ebenfalls auf diese Stelle zurück.

Bildnachweis:

Pierre Fidenci (<http://calphotos.berkeley.edu>) (wikisource: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tarsius_syrichta03.jpg?uselang=de; Zugriff: 14.4.13)