

Vom Reden und Schweigen im Aikidotraining

Midori-geiko – sehen, nehmen, sonst nichts

Der Charakter eines Trainings und die Aura eines Aikido-Dojos wird nicht wenig durch die langen Phasen wortloser Konzentration geprägt, in der die Budoka ihre Kampfkunst ausüben. So zumindest ist es der Idealfall und in einem kultivierten Dojo auch die Regel.

In japanischen Schulen wird der Budo-Unterricht oft völlig wortlos erteilt. Der Lehrer schweigt und zeigt, die Schülerinnen und Schüler imitieren. Man nennt diese Übungsweise „Midori-geiko“, wörtlich etwa „Sehen-Nehmen-Training“. Dies trägt nicht nur zu einer konzentrierten Trainingsatmosphäre bei. Es wird auch die Selbstverantwortung der Budoka stärker in Anspruch genommen. Und es wird der Eindruck vermieden, „das Wesentliche“ könne durch Worte angemessen erfasst werden. Um ein Gleichnis aus der Zen-Tradition zu bemühen: Ein Wort ist wie ein Finger, der auf den Mond zeigt – man muss sich davor hüten, den Finger mit dem Mond zu verwechseln!

Reden während des Trainings

Ein Training kommt – zumindest in einer europäischen Lernkultur – trotzdem nur selten ganz ohne Worte aus. Die Komplexität des Aikido verlangt nach Hinweisen und Erklärungen, die uns sprachlich oft leichter vermittelt werden können als schweigend.

Allerdings wird während der Trainings nicht immer nur geredet, wenn der Lehrer oder ein Sempai (ein „dienstälterer“ Schüler) einem anderen Aikidoka notwendigerweise etwas erklärt, also weil die Situation es gerade erfordert. Da gibt es auch erschreckte Aufschreie, wenn jemand überraschend aus dem Gleichgewicht gebracht wird; Kommentare über das Verhalten von Lehrern oder übenden Nachbarn; den Austausch über die momentane Befindlichkeit; kurze Gespräche über Themen, die mit dem Training gar nichts zu tun haben; oder aber wortreiche Instruktionen an Stellen, wo auch eine zurückhaltendere Kommunikation ausreichen würde.



Für die Lehrenden kann das Kommunikationsverhalten der Gruppe wichtige Botschaften enthalten: Sind die Schüler extrem fahrig oder hoch konzentriert oder etwas dazwischen? Hat sich das im Lauf des Trainings geändert? Oder im Lauf der Wochen und Monate? Oder gibt es einen konkreten Anlass für aufgeregten Austausch? Gibt es einzelne, die die Konzentration der übrigen unterlaufen? Gibt es eine Gruppe, die sich einen Sonderstatus herausnimmt?

Wie auch immer, eine übliche Dojo-Etikette wird das konzentrierte Schweigen als Übungshaltung einfordern oder zumindest unterstützen, und die Autoritäten im Dojo werden diesen Verhaltenscodex mittragen und fördern. Dabei scheint es nicht verkehrt, sich ab und zu über den Sinn des Schweigens zu verständigen – und gelegentlich vielleicht auch über seine Risiken.

Ein (nicht nur) physischer Aspekt: Schweigen und Atem

Ein eher technischer Grund für das Schweigen während der Aikido-Praxis ist die Verbindung von Atem und Bewegung. In den meisten Fällen ist hier eine Aktivität untrennbar mit dem Ausatmen verbunden. Je nach Art der Bewegung kann der Atem kurz und heftig ausgestoßen werden oder in einem langsamen Fluss aus dem Körper strömen. Wie auch immer – das Schließen und Öffnen von Lippen und Kehlkopf beim Sprechen würde diesen Fluss unweigerlich zerhacken und die Koordination mit der Technik zumindest abschwächen.

In den asiatischen Traditionen wird der Atem außerdem als Bindeglied zwischen Körper und Psyche betrachtet. Hat sich ein Aikidoka eine Weile mit den Wirkungen des Atems auf seine Kampfkunst beschäftigt, weiß er aus Erfahrung, wie wahr das ist: Eine gute Atemtechnik trägt wesentlich dazu bei, als „Leib-Seele-Einheit“ zu agieren.

Ein psychischer Aspekt: Schweigen und Konzentration

Naheliegender und plausibler ist sicher auch ein anderer Aspekt. Es geht um die banale Tatsache, dass ich nicht gut hören kann, während ich spreche. Weniger, weil meine Stimme andere Geräusche überdeckt, als weil ich meine Konzentration kaum gleichzeitig auf das Sprechen und auf das Hören richten kann.

Dabei geht es aber nicht nur um mich. Die Aikidoka um mich herum können bis zu einem hohen Grad die Geräusche ihrer Umgebung ausblenden. Bei meinen Worten wird ihnen das aber viel schwerer fallen als bei den Übungsgeräuschen im Dojo. Denn der Gegensatz zur Stille ist hier nicht einfach nur Geräusch oder Lärm, sondern Bedeutung. Jedes meiner Worte ist immer auch eine potentielle Kontaktaufnahme. Die psychische „Arbeit“ beim Ignorieren von Worten besteht deswegen zusätzlich darin, die Kontaktaufnahme zu verweigern. Einen Sprecher zu ignorieren bedeutet, einen Mitmenschen zu ignorieren und damit dessen Wert. Eine hohe Anforderung an das Gehirn sozialer Lebewesen! Darf ich meinen Weggefährten diese Mühe aufnötigen?

Reden als Anhaftung: Was in mir vorgeht, ist unaufschiebbar wichtig!

Ein reines Sprechverbot ist allerdings kein besonders konstruktiver Ansatz. In meinem Redebedürfnis kann Vieles Ausdruck finden, das bewältigt sein will, damit ich im Aikido voranschreite. Reden auf der Matte entspringt oft dem Bedürfnis, psychische und physische Anforderungen zu verarbeiten. Auf einer tieferen Ebene kann es meine inneren Anhaftungen wahrnehmbar machen. Verbote bewirken dann kaum etwas anderes als Verdrängung. Es braucht Alternativen.

Zunächst könnte es sinnvoll sein, mich meinem Mitteilungsdrang zu stellen und ihn als Ausdruck meiner inneren Befindlichkeit wahrzunehmen und zu erkennen. Indem ich mich selbst beobachte, entsteht mir die Möglichkeit, mir selber ein wenig mehr auf die Schliche zu kommen.

Dann stelle ich vielleicht fest: Mein Redebedürfnis macht – erstens – meinen Inneren Monolog hörbar: Ich spreche, weil „es“ in mir spricht. Und es macht – zweitens – meine Bewertungen hörbar: Was in mir vorgeht, ist so wichtig, dass es ohne Aufschub mitgeteilt werden muss. Ich überlagere dadurch die gemeinsame Aikido-Begegnung mit meinen inneren Vorgängen und Bewertungen.

Sprudelt es also einfach so aus mir heraus? Will sich etwas in mir ständig Gehör verschaffen, ohne dass sich mein Bewusstsein filternd dazwischenschalten würde? Und auch wenn ich es schaffe, den Rededrang zu kontrollieren: Woher kommt dieser Drang? Ist es in mir laut, auch wenn ich äußerlich schweige? Womöglich ist hier ein Teil von mir am Werk, den man in der Meditationspraxis als „monkey mind“ bezeichnet, sozusagen ein hypermotorisches In-

nenleben, das unaufhörlich von einem Ast zum anderen springt. Lasse ich zu, dass mein monkey mind all das übertönt, was mir die Situation gerade an Möglichkeiten anbietet?

Das Voranschreiten im Aikido ist ein Weg in die Stille hinein. Mit zunehmender Erfahrung wird es mir immer öfter und immer leichter gelingen, ganz in der Situation zu sein und ohne störende Gedanken, Wünsche und Bewertungen dieser Situation entsprechend zu bewegen.

Schweigen als Anhaftung: Worte sind verboten!

Mancher Aikidoka versucht es in der entgegengesetzten Richtung. Hört er vom anderen Ende der Matte Kreischen oder Geplapper, hebt er empört die Augenbrauen: So wenig Selbstdisziplin! Er selbst übt während des ganzen Trainings schweigend, mit großem Ernst und ungerührter Miene.



Womöglich merkt er freilich nicht, dass er selbst in anderen Anhaftungen verfangen ist. Vielleicht gibt es in ihm eine strenge Stimme, die ihn warnt, nichts Falsches, nichts Verbotenes zu tun: „Mach bloß keinen Fehler!“ Keine Fehler machen zu dürfen kann mich allerdings daran hindern, mich einer Situation wirklich vorbehaltlos zu stellen. Verbote beengen meinen Geist, der sich nicht mehr in alle Richtungen ausbreiten kann.

Oder betreibt der „Schweiger“ vielleicht Selbstaufwertung durch Selbst-Sakralisierung („Ich habe Sprechen nicht nötig. Ich hab’s begriffen. Ich bin dem Ideal nahe...“)? Dann geht es vielleicht um Kompensation: Ein fehlendes Bewusstsein für den eigenen Wert muss durch eine Heiligkeits-Attitüde ausgeglichen werden.

Sprechen und Aikido-Training müssen sich auch nicht völlig ausschließen. Ich habe schon erlebt, dass ein methodisch gut angeleiteter Wechsel von Erleben und Darüber-Sprechen während des Trainings zu völlig intensiven Aikido-Erfahrungen führte. Doch sollte die Devise gelten: Wenn ich rede, rede ich; wenn ich bewege, bewege ich.

Gelassenes Schweigen – losgelassene Worte

Schweigen ist nicht gleich Schweigen. Es ist bei dem einen vielleicht ein gekünsteltes Verhaltensmuster, beim anderen aber authentischer Selbsta Ausdruck. Blockierte Lebendigkeit oder gelassene Stille – der Verzicht auf Worte kann ganz unterschiedliche Gründe haben!

Im Budo ist es äußerst wichtig, in einer möglichst „ganzen“ Begegnung mit dem Partner anzukommen. Das hatte anfangs einen äußerst pragmatischen Grund: Ursprünglich war Kampfkunst ja buchstäblich eine Sache auf Leben und Tod. Durch die geschichtlichen Entwicklungen verschwand der Aspekt der Lebensgefahr. Der existentielle Ernst der Budo-Praxis blieb aber erhalten. Ich hörte einmal eine Kyudo-Lehrerin sagen: „Schieß mit deiner ganzen Existenz!“ Keine Situation, zu der Small Talk passt...

Vielen Aikidoka könnte es deshalb helfen, eine „Anleitung zum Schweigen“ zu erhalten. Was man ihnen allmählich vermitteln sollte: So lange ich mental in den Worten bin, kann ich nicht völlig in der Situation sein. Das Schweigen hat keinen asketischen, einschränkenden Sinn, sondern einen fördernden, befreienden: die Ermöglichung, im Jetzt anzukommen. Wenn ich in der Begegnung und Bewegung gegenwärtig sein will, kann ich nicht zugleich in Wörtern und damit verbundenen Konzepten gegenwärtig sein.

Fortgeschrittene Anfänger erfahren solche wortlose Präsenz oft erstmals in Trainingsphasen mit sehr hohem Tempo: Alles geht so schnell, dass keine Zeit mehr zum Reden bleibt, womöglich nicht einmal mehr zum Denken. Dann ist da nur noch bloße Begegnung und Bewegung – manchmal eine Erfahrung von großer Intensität mit spiritueller Dimension.

Gelingt es mir, eine solche wortleere Gegenwart mehr und mehr in meine gesamte Aikido-Praxis hinein auszudehnen, bin ich sicher auf einem guten Weg. Denn auf dieser Grundlage kann meine Psyche allmählich darauf konditioniert werden, beim Training in einen



aufnehmenden Modus umzuschalten: „ganz Ohr“ zu sein für die Situation; ganz Wahrnehmung zu sein in einem möglichst totalen, panoramischen Sinn; in maximaler Bewusstheit beim Partner und seinen Energien; mit größtmöglicher Deutlichkeit anwesend in den Möglichkeiten und Notwendigkeiten der Situation.

So wird allmählich die Erfahrung möglich, dass sich dichte Aikido-Begegnungen aus der Stille heraus ereignen. Stille nicht in dem Sinne, dass man sich das Sprechen verkneift. Sondern als bewertungsfreie, kommentarlose, unbekümmerte, nur hörende Offenheit für das Hier und Jetzt des Übens.

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

Bildnachweis:

Image credit: alexwhite / 123RF Stock Foto
Image credit: yellowj / 123RF Stock Foto