

INHALTSVERZEICHNIS

0 VORWORT

1 EINFÜHRUNG

- 1.1 Ohne Schwert und ohne Dogma – nackt
- 1.2 Über Aikido schreiben
- 1.3 Ziele und Inhalte dieses Buches

2 BEGEGNUNGEN MIT DEN „INNEREN UKE“

- 2.1 Getümmel im „inneren Dojo“
- 2.2 Beispiele in Auswahl
 - 2.2.1 Aggressivität
 - 2.2.2 Dominanzstreben
 - 2.2.3 Heiligkeits-Attitüde
 - 2.2.4 Kämpfen
 - 2.2.5 Konkurrenz
 - 2.2.6 Kontrollbedürfnis
 - 2.2.7 Krisen
 - 2.2.8 Meister-Projektion
 - 2.2.9 Perfektionismus
 - 2.2.10 Rollen-Unschärfen
 - 2.2.11 Samurai-Romantik
 - 2.2.12 Schmerz
 - 2.2.13 Zwanghaftigkeit
- 2.3 Zusammenfassung: Innere Herausforderungen im Aikido
 - 2.3.1 Kein Ende in Sicht
 - 2.3.2 Bewertungen
 - 2.3.3 Gegenwartsverlorenheit
 - 2.3.4 Die drei „Geistesgifte“
 - 2.3.5 Die Macht der „Inneren Uke“
 - 2.3.6 Den „Inneren Uke“ begegnen

3 QUALITÄTEN DES „INNEREN NAGE“

- 3.1 Vorbemerkungen
- 3.2 Der Beitrag des Äußeren Nage: Form
 - 3.2.1 Etikette
 - 3.2.2 Technik
 - 3.2.3 Fortwährende Übung
- 3.3 Präsenz – Achtsamkeit im Hier und Jetzt
 - 3.3.1 Gegenwärtigkeit, Achtsamkeit, Bewusstheit
 - 3.3.2 Shoshin – der Geist des ersten Mals
 - 3.3.3 Zanshin – fortwährende Bewusstheit
- 3.4 Leere – „Ohne“, „Nichts“, „Mu“
 - 3.4.1 Schweigen
 - 3.4.2 Lassen
 - 3.4.3 „Ohne Profitstreben“ – Mushotoku
 - 3.4.4 „Feindlosigkeit“ – Muteki
 - 3.4.5 „Nicht-Tun“ – Mu-I
 - 3.4.6 „Nicht-Ich“ – Muga
 - 3.4.7 „Nicht-Geist“ – Mushin
- 3.5 Das „Große Selbst“

4 ANHANG

- 4.1 Anmerkungen
- 4.2 Quellen und Literatur
- 4.3 Glossar der japanischen Fachausdrücke

5 VORLETZTE WORTE

Georg Schrott

OHNE SCHWERT UND OHNE DOGMA

**Innere Lernprozesse
auf dem Weg des Aikidō**

