

„Zehn Ochsenbilder“

Corona-Trainingspause

Das Dojo ist geschlossen. Unsere Übungsgemeinschaft besteht im Herzen weiter, aber die Matte ist leer. Wir Aikidoka, die auf das Miteinander angewiesen sind, um uns auf unserem Aiki-Weg entwickeln zu können, befinden uns in unfreiwilliger Isolation. Und, so werden viele befürchten, im Entwicklungsstillstand. Vielleicht sogar schon in beginnender Verkümmern?



Ich will euch beruhigen. Aikido gehört zu meinem Leben, seit ich zwölf bin, also seit einigen Jahrzehnten. Immer wieder hatte ich aber meine Zwangspausen – bei beruflichen Veränderungen, nach Verletzungen, wenn die Städtische Turnhalle für Faschingsbälle zweckentfremdet wurde... Wenn ich danach auf die Matte zurückkehrte, stellte ich oft fest: Ja, die Kondition ist im Eimer; aber da hat sich „heimlich“ etwas entwickelt, ist gereift, ich sehe den und den Aspekt im Aikido plötzlich anders, besser, klarer. Rückzug und Wiederkehr erwiesen sich als produktiv, und zwar ohne dass ich etwas dafür getan hatte! Einfach so!

Isolation als „Weg“

In den spirituellen Traditionen der Menschheit gibt es aber bekanntlich auch das Phänomen des selbst gewählten und gewollten Rückzugs. Das Verlassen der alltäglichen Welt und der menschlichen Gemeinschaft wurde bewusst als Übungsweg beschritten. Einsiedler bewohnten Waldkapellen, Wanderasketen zogen durch Wälder oder Wüsten, mittelalterliche Inkulsen ließen sich neben Kirchen einmauern, es entstand das buddhistische und das christliche Mönchtum und das Konzept des Zölibats. Es waren innerliche oder äußere Wege, Wege in die Tiefen der Seele oder in die Ferne, auf denen der Mensch ganz auf sich gestellt war. Alles, weil die Suchenden spürten: ich muss mich aufmachen; und ich kann diesen Weg nur allein gehen.

Nun haben wir uns in unseren Corona-Zeiten ja nicht freiwillig in die Isolation zurückgezogen. Aber in meinem privaten Umfeld wie in den Feuilletons ist bald ein Leitmotiv aufgetaucht, das etwas Ähnliches beinhaltet. Eines der zahllosen Sprichwörter, die nun durch die sozialen Medien gereicht werden, lautet: If you can't go outside, go inside. Viele haben jetzt Zeit zur Selbstbesinnung oder Selbstorganisation und nutzen diese Chance: Sie räumen den Schreibtisch und die Wohnung auf oder renovieren; nehmen sich Zeit für Telefonate und Skype-Gespräche; meditieren, lesen und schreiben, malen und musizieren. Wer von uns es sich psychisch leisten kann, ist plötzlich mit dem in Kontakt gekommen, was die asketischen Athleten der spirituellen Traditionen mit radikaler Unbedingtheit verfolgten.

Kampf mit den Dämonen

In diesen Traditionen gibt es übrigens auch die Erfahrung: wer sich in Wald, Wüste oder Stille zurückzieht, bleibt dort nicht allein. In der christlichen Kunst zeigen das die Bilder von der



„Versuchung des hl. Antonius“: Monster der übelsten Sorte stürzen auf ihn zu und drohen ihn zu quälen oder vielleicht auch zu zerfleischen.

Die Dämonen werden auch uns in unseren Einsiedeleien angreifen. Neben der Pandemie werden uns schlimme Erfahrungen von Einsamkeit bedrohen, wirtschaftliche Sorgen, Leere, Depression, Sinnkrisen, Hysterie, Angst, Trauer. Es wird mehr häusliche Gewalt geben und mehr Suizide. Und die wenigsten sind so vorbereitet wie Antonius.

Dieser – er war ein ägyptischer Wüstenasket im 4. Jahrhundert – zeigt in den Bildern seiner Versuchung stets dieselbe Reaktion auf die Dämonenangriffe: Er bleibt fokussiert auf sein geistliches Ziel. Er verharrt in spiritueller Gelassenheit, in der geistliche Schriftlesung und im Gebet. Er ist imstande, das für ihn eigentlich

Wichtige im Blick zu behalten. In der christlichen Tradition gilt er daher als wichtiges Vorbild für das gesamte Mönchtum.

If you can't go outside, go inside!

Auch für unsere Aikido-Praxis stellt sich in der gegenwärtigen Situation die Frage: wie können wir in unseren häuslichen Einsiedeleien fokussiert auf unsere Aikido-Ziele bleiben? Einiges an körperlichen Übungsmöglichkeiten bleibt ja: Dehnung, Atmung, Zentrierung und kleinräumige Ukemi-Übungen, Shikko oder, wenn der Platz reicht, Suburi und Kata mit Stock und Schwert. Da aber Aikido nicht nur Sport oder Selbstverteidigung, sondern ein „Do“ ist, ein Weg der ganzheitlichen persönlichen Entwicklung, könnte unser eremitischer Zustand auch eine Gelegenheit zur Besinnung und Selbsterforschung auf dem eigenen Aiki-Weg sein. Hierzu möchte ich euch nun einladen.

Die „Zehn Ochsenbilder“

Inspiriert hat mich dazu ein antiquarischer Fund: das japanische Blockbuch „Ichikanmi“ (etwa: „Ein bisschen Salzgeschmack“) von einem gewissen Eman Kinomiya, mittels einfarbiger Holzschnitttechnik im Jahr 1886 in Kyoto gedruckt. Es enthält einen Klassiker der Zen-Kunst und -Literatur: die „Zehn Ochsenbilder“.

Es handelt sich dabei um eine sehr alte Bildtradition. Um 1150 schrieb und gestaltete der chinesische Zen-Meister Kuo-an Shin-yüan den Zyklus in seiner jetzigen Form. Er illustriert in Wort und Bild die verschiedenen Stationen des Zen-Weges, die es nacheinander abzuschreiten gilt.

Bei dem „Ochsen“ handelt es sich eigentlich um einen Wasserbüffel, eines der wichtigsten Haus- und Nutztiere Mittel- und Ostasiens. Doch im Deutschen hat sich der Ausdruck „Ochsenbilder“ eingebürgert.

Vorstufen mit fünf oder acht Bildern stammten ursprünglich aus der daoistischen Überlieferung. Kuo-an wollte aber beim achten Bild, der Erleuchtung, nicht stehenbleiben und erweiterte die Bilderfolge um zwei weitere Illustrationen. Am Ziel ist nicht, wer die Erleuchtung erlangt,

sondern wer in die Gemeinschaft zurückkehrt und das Empfangene und Gefundene weitergibt.

Der Buchtitel geht auf ein Gedicht zurück, das (im Bild links) als Motto auf die Titelseite folgt. Es stammt von Munenori Date (1643–1685), Fürst von Uwajima, und lautet:

„Alle Flüsse fließen ins Meer
und haben dort denselben salzigen Geschmack.“



Die letzten drei Kanji sind auch diejenigen des Buchtitels: „Ichikanmi“ – „ein bisschen Salzgeschmack“, oder eben: „derselbe salzige Geschmack“.

Einladung zur Aikido-Besinnung

In den Zehn Ochsenbildern gibt es keinen Dämonenkampf. Wohl aber muss man mit einem ungebärdigen Ochsen ringen, um ihn einzufangen und nach Hause führen zu können. Für diejenigen, die gerade einen anderen schweren Kampf zu kämpfen haben, mögen sich die nachfolgenden Reflexionen vielleicht zynisch anfühlen, als Nabelschau für Unterbeschäftigte. Derart Betroffene bitte ich hiermit um Nachsicht. Denn viele andere haben wahrscheinlich gerade auch schwer erträglichen Leerlauf und womöglich Zeit und Zugang zu Formen der Besinnung.

Wie auch immer: Ich möchte euch einladen, euch mit den Ochsenbildern und dadurch mit eurem Aiki-Weg auseinanderzusetzen. Und besonders würde ich mich freuen, wenn ich von den Ergebnissen eurer Auseinandersetzung auch erfahren dürfte!

Georg Schrott

Hier eine kleine Vorschau:

