

Im Einklang miteinander, wozu noch Worte?



AIKIDO ÜBEN HEISST SCHWEIGEND ÜBEN

Um sich dem vollen Potential von Aikido annähern zu können, muss ein Training immer, wie in jeder anderen Kampfkunst (oder Kampfsportart) auch, in Stille erfolgen.

Natürlich spricht überhaupt nichts dagegen, wenn ein Fortgeschrittener einem Anfänger, der jedes Mal mit dem falschen Fuß vorne steht, eine kurze, verbale Korrektur gibt. Die Betonung liegt hier aber auf **kurzer** Information. Niemand lässt andere geduldig stundenlang „falsche“ Bewegungsmuster üben. Aber auch hier gibt es ja immer noch den Lehrer in dieser Stunde, der selbstverständlich alle Übenden unterrichten wird, was natürlich nicht schweigend geschehen muss.

Da die Anzahl der Übenden in den meisten Dojos selten zwanzig oder dreißig übersteigen wird, dürfte ausreichend Zeit sein für Korrekturen durch den Übungsleiter/Lehrer/Sensei (wie immer ihr ihn nennen wollt). Und natürlich sollte jeder zu jedem Zeitpunkt deutlich machen, wenn eine Aikidotechnik unangenehm oder gar schmerzhaft ist. Auch dies selbstverständlich verbal.

In Anlehnung an Endo Sensei haben wir bei uns im Dojo seit geraumer Zeit die Regel eingeführt: Es gibt immer nur einen Lehrer, der dann auch redet, alle anderen üben schweigend die gezeigten Techniken, so gut sie das auf ihrem jeweiligen Niveau können. Regel Nr. 2, die in diesem Zusammenhang aber auch noch erwähnenswert ist: Niemals blockieren wir unseren Partner, weil ja ein Blockieren der Technik oder auch des Angriffs wiederum nur eine Art der Kommunikation darstellt, nur eben ohne zu reden, die es eben nicht erlaubt, in die Tiefe des Aikido wirklich vorzudringen.

Warum diese Absprachen für ein effizientes und sinnstiftendes Aikidotraining meiner Ansicht nach überaus wichtig sind, würde ich gerne auf mehreren Ebenen erläutern. Ich versuche im Folgenden Gründe zu nennen, warum es mir sinnvoll erscheint, als Teilnehmer eines Aikido-trainings generell nicht zu sprechen.

1. Die Trainingsinhalte

Bin ich immer wirklich sicher, was der Lehrer gerade vermitteln will, oder sind meine Anmerkungen, Hinweise, Berichtigungen meines Partners wirklich zielführend für das Üben dessen, was der Lehrende gerade anstrebt?

Dient das Nicht-Schweigen in diesem Fall wirklich der Sache?

Stilles Üben hingegen wird immer der Sache des Aikido dienen.

2. Die Aufgaben der unterschiedlichen Personen im Training

Wer ist Lehrer und wer Übender? Wenn ich nicht der Übungsleiter bin und ich mich in die Reihe zum Üben setze, bin ich dann wirklich in der Lage, aus vollem Herzen und mit Respekt gegenüber dem Lehrenden, einfach nur als Teilnehmer, mitzuüben?

Oder fällt es mir schwer, weil ich denke: Ich weiß es besser, ich würde die Technik anders machen, das funktioniert so nicht?

Dann ist es eigentlich ein Problem auf meiner persönlichen Ebene und die vorgegebene Struktur des Trainings – nur ein Lehrer auf der Matte, dieser sitzt vorne und alle anderen üben mit – ermahnt dazu, entweder das Training zu verlassen oder seine Einstellung zu überdenken.

Jeder, der sich vorne hinstellt, befindet sich auf einer sehr exponierten Position. Er gibt nach bestem Wissen und Gewissen seine Sicht des Aikido weiter. Kritik während eines Trainings am Inhalt und an der Person sind unangebracht. Es stört massiv das Üben der Anderen. Wenn das jeder macht, ist ein Aikidounterricht nicht mehr möglich. Das ist das praktische Anwenden des viel geforderten und hier konkretisierten Respekts.

Alles andere ist langfristig selbstregulierend. Wenn man das Training nicht mag und man deshalb nicht hingehht, und das machen dann mehrere Leute, wird das Training bald jemand anderes halten. Dafür muss ich ein Training, das mir nicht gefällt, nicht ständig kommentieren.

3. Bin ich wirklich bereit zum (stillen) Üben?

Die Rituale vor Trainingsbeginn, das Umkleiden, Verbeugen und Angrüßen, sollen uns darauf vorbereiten, den Alltag hinter uns zu lassen und für eine gewisse Zeit den Übungsmodus zu erlangen.

Natürlich spielen in einem Verein oder Dojo die soziale Kontakte eine große Rolle (wenn nicht jetzt, im Corona-Shutdown, wann dann, haben wir das tiefgreifender erfahren müssen). Aber vor und nach dem Training ist genug Zeit, sich diesen Dingen ausgiebig zu widmen.

Warum treffen wir dennoch so häufig Menschen im Training, die ständig das vereinbarte Schweigen brechen müssen?

Jede Befindlichkeit wird kommentiert. Ähnlich dem „Monkey Mind“ beim Meditieren, der mit den Gedanken macht, was er will, springen hier die Kommentare hin und her. Brechen sich Emotionen hier Bahn, oder kann ich meine Ängste, Zweifel, Launen, Befürchtungen zur Seite stellen und mich nur auf das Üben konzentrieren? Ein „geheimes“ Lernziel finden wir in der Psychologie des Aikido: Wenn wir Aikido üben wollen, ist dort kein Platz für unbewusste Handlungen (vgl. hierzu Miles Kessler über [„The 7 levels of response“](#)). Wenn wir das Geplapper abstellen, schalten wir die unteren Level der unbewussten Handlung aus. Bewusstes Handeln statt Reptilengehirn und Emotion. Schweigendes Üben hilft da enorm.

4. Das Halten der Konzentration

Das Level des gemeinsamen Übens wird durch jedes Gespräch empfindlich gestört. Spontane Bewegungen, Flow, Rhythmus können ohne Stille niemals eine höhere Stufe erreichen. Bei einer begrenzten Übungszeit, die uns in der Regel zur Verfügung steht, ist Reden im Training nicht effizient. Auf dem Weg (Do) haben wir aber keine Zeit für Umwege (Zitat: O-Sensei).

5. Infektiöses Reden

Es stört meine Konzentration, wenn neben mir auf der Matte geredet wird. Um so schlimmer ist es, dass ständiges Quatschen im Trainingsbetrieb auf andere ansteckend wirken kann. Mir ist schon oft aufgefallen: wenn neben mir beim Üben geredet wird, dauert es meistens nicht lange und mein Übungspartner fängt ebenfalls an zu quatschen. Wenn dann der Übungsleiter

nicht einschreitet, passiert es sehr schnell, dass es sehr „kommunikativ“ im Dojo wird. Ich habe Video-Clips von großen Aikidoseminaren gesehen, wo den Lehrern die Übungsatmosphäre scheinbar egal war, aber da redeten beim Üben dann einhundert Leute durcheinander. Der Konzentrationslevel kann dort nicht sehr hoch sein. Wenn es sehr voll ist, knallen die Übenden ineinander, es wird gefährlich und rücksichtslos. Die Anzahl der Verletzten auf diesen Seminaren sprechen Bände.

6. Der Unterschied zwischen helfen und dienen

Viele Aikidoka, mich eingeschlossen, werden sich bestimmt selbst ertappt fühlen, wenn sie auf ihre letzten Trainings zurückblicken, wie sie trotz der überzeugenden Idee des schweigenden Übens mit ihrem Partner geredet haben. Wenn man als Lehrer die Leute anspricht, ist die Antwort in der Regel: „Ich wollte nur helfen – nur kurz was erklären.“ (mein Tipp: Macht das bei Endo Sensei niemals!) Wie oben bereits erörtert, kann man ja nie genau wissen, ob die eigene Interpretation der Übung jetzt zielführend ist, also der Sache dient.

Darüber hinaus gilt es mit einem Missverständnis der Aufgaben als Übender aufzuräumen. Der Lehrer hilft. Der Übende übt und „dient“ damit der Sache des Aikido, konkret: die nachzumachenden Bewegungen (Ikkyo, Shiho-nage oder Kote-gaeshi z.B. gegen Shomen-uchi) bestmöglich hinzubekommen. Immer nach den Möglichkeiten der beteiligten Partner. Was wiederum, wie oben bereits angedeutet, ein Blockieren ad absurdum führt.

Helfen wollen, selbst mit der besten Absicht, lässt ein Sich-Begegnen auf Augenhöhe eigentlich nicht mehr zu; ist aber fundamentale Voraussetzung für eine ehrliche Begegnung im Aikido. Bin ich bereit, in meinem Üben Service für mein Gegenüber zu leisten, also zu dienen? Dann ist wirkliche Entwicklung im Aikido möglich. Gut gemeint ist halt nicht immer gut gemacht. Reden ist also nicht wirklich Silber und Schweigen in diesem Falle Gold.

Es ließen sich bestimmt viele weitere Ebenen aufzählen, die den Sinn einer generellen Verabredung zu einem schweigenden Aikidotraining untermauern würden.

Interessanterweise könnte man in dem vorliegenden Text das schweigende oder stille Üben gegen ein „Üben ohne sich zu blockieren“ austauschen und die gleichen Argumente würden mehr oder weniger stimmig erhalten bleiben.

Ich weiß natürlich, dass es Aikidostile gibt, in denen es die Aufgabe von Uke ist, den Partner so fest er kann anzugreifen, also auch zu blockieren. Tori kann, so die Argumentation, nun wirklich üben, ob seine Technik „funktioniert“. Mir steht es nicht zu, diese Form des Übens in Frage zu stellen, und wahrscheinlich hat sie unter einer bestimmten Aufgabenstellung auch einen Wert. Die Art, miteinander zu trainieren, muss aber vorher unmissverständlich verabredet werden. Sonst ist es immer ein bisschen so, wie mit dem Tennisschläger zum Badminton zu kommen und sich dann über die Netzhöhe zu ärgern.

Die Aikido-Bewegungen, die wir erlernen wollen, sind in der Regel so komplex und schwierig in ihrer Ausführung auf einem hohen, meisterschaftlichem Niveau, dass es vollkommen sinnfrei wäre, diese in einem regulären Training (99% der Übungszeit, sonst wäre es „Jutsu“ und nicht „Do“) noch durch zusätzliche Hürden wie Blockieren oder Kontern zu erschweren. Da in einer Kampfkunst ja fast ausschließlich an einer Konstruktion geübt wird und eben nicht eine Anwendung, ist diese Übertragung sicherlich nachzuvollziehen.

Bewusst wählen, was wir üben wollen

Deshalb möchte ich ein letztes, allgemeines Argument für das kooperativen, stille Üben anführen, dass man nämlich immer gut in den Dingen wird, die man regelmäßig übt.

Wenn ich ein unter Umständen durchaus dynamisches, aber mental ruhiges, standfestes und verwurzeltes Aikido anstrebe, dann sollten die Übungsformen auch in Ruhe, also Stille, ohne

zusätzliche Irritationen durch schwierige Uke geübt werden. Später gibt es in der Verabredung noch Raum nach oben, wenn der Angreifer weniger kooperativ ist.

Auch wenn es uns schwer fällt, im Training nicht zu reden, gilt das „Naturgesetz“ des Übens generell: **Wir werden gut in den Dingen, die wir üben und wie wir sie üben. Nicht in denen, die wir nicht üben.**

In diesem Sinne kann ich alle Leute, die als Übungsleiter in einem Verein oder Dojo tätig sind, nur ermutigen, einmal auszuprobieren, wie sich das Training, die Atmosphäre und der Lernerfolg in einem stillen Üben verändert. Bei uns hat sich die Verabredung in kooperativer Stille zu üben sehr bewährt.

Mit besten Grüßen

Peter Menke
Aikido im Hof, Duisburg