

Lebensprägende Potenziale des Aikido Oder: „Was bringt es, Aikido zu üben?“

Der nachfolgende Text ist der Kern eines Festvortrags, gehalten am 10. September 2022 in Tirschenreuth. Anlass war das 50jährige Jubiläum des Dojo [„Aikido Tirschenreuth e. V.“](#) (pandemiebedingt um ein Jahr verzögert).

51 Jahre ist es jetzt her, dass mein erster Lehrer Werner Winkler das Aikido nach Tirschenreuth gebracht hat. Ein Jahr später habe ich begonnen bei ihm zu lernen. Bei mir sind es also 50 Jahre, sodass ich zumindest bis fast an den Anfang zurückschauen kann. In einer solchen Rückschau von 50 Jahren lässt sich einiges über das Potenzial des Aikido sagen. Weniger anspruchsvoll ausgedrückt, könnte man fragen: „Was bringt es, Aikido zu üben?“

Zunächst einmal: Manche fangen vielleicht mit dem Motiv an, **Selbstverteidigung** zu erlernen. Für sie ein ernüchternder, aber eigentlich erfreulicher Hinweis: Ich musste in 50 Jahren kein einziges Mal ernsthaft Aikido zur Selbstverteidigung anwenden. Wäre es mir darum gegangen, hätte ich also eine ungeheure Zeit verschwendet.

In den 70er-Jahren stand für uns vor allem der **Spaß** im Mittelpunkt. Essenzielle Voraussetzung dafür war das Erlernen von Ukemi. Sobald das gut funktionierte, konnten wir uns sozusagen aufs Toben einlassen – und wir waren Jugendliche und wollten toben. Wir machten dabei die Erfahrung, dass Geworfen-Werden ebenso viel Spaß macht wie Werfen. Es ging also nicht etwa um Dominanz über einen Angreifer, basierend auf dem immer besseren Beherrschen der Wurftechniken, sondern um die Freude an der Dynamik, die sich – wegen der harmonischen Art der Bewegungen – in der Nage- wie in der Uke-Rolle auskosten lässt. Vermutlich hat sich das auch mental auf uns ausgewirkt: Das Denken in Kategorien wie Gewinnen und Verlieren lag uns nicht besonders nahe. Es hatte auch etwas von einer Trance-Technik: Das Großhirn kam beim schnellen Üben gar nicht mehr hinterher, andere Routinen unserer Psychomotorik mussten die Leitung übernehmen. Was ich erst viel später verstanden habe, haben wir damals gelernt: Es gibt Instanzen in uns, die zuverlässig agieren, ohne dass wir unsere bewusste Steuerung dazuschalten müssen. Wer Ukemi „denkt“, kommt viel holpriger auf, als wer es geschehen lässt.

Ehrgeiz spielte aber natürlich trotzdem eine Rolle. Konkurrenz um die bessere Kondition, den längeren Atem haben sicher oft unser Üben geprägt, auch wenn wir uns das vielleicht nicht eingestanden hätten. Von schwankender Wichtigkeit waren die Graduierungen. Für manche waren sie ein Ansporn, fleißig zu lernen. Manche fühlten sich darüber vielleicht ein wenig erhaben. Für manche war der Hakama ein wichtiges Objekt der Begierde – die anderen, die ihn schon trugen, zählten zu den „Meistern“ (was ja so nicht stimmt), und wenn man ihn selber erlangt, war man in eine höhere Sphäre aufgestiegen.

Hatte man sich ein Stück weit hochgestrampelt, konnte man mit mehr Gelassenheit weiterüben. Dann stellte sich vielleicht das ein, was typisch für alle Arten japanischer Wegkünste ist: die **Auseinandersetzung mit der Form** als Weg der **Persönlichkeitsentwicklung**. So ist es im Ikebana wie in der Kalligrafie, im Bogenschießen wie im Iaido. Auch im Aikido üben wir ja nicht nur deswegen die immer gleichen Formen, um sie immer noch besser zu beherrschen, sondern um daran die Ecken und Kanten der Persönlichkeit abzuarbeiten. „Schleifen und polieren“ ist dafür eine Metapher im Budo, genommen aus dem Prozess des Schwerter-Schärfens. Bei diesem fortwährenden Üben wird die Ganzheitlichkeit des Aikido immer deutlicher: Es geht beileibe nicht nur um Motorik! Was spielt nicht alles herein, wenn wir aufeinander losgehen: die Tagesform, Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Sympathien, Antipathien, Schmerzen, frühere Verletzungen, Ehrgeiz, Lustlosigkeit, innere Weite, innere Enge und so weiter – all das gestaltet unsere Aikido-Begegnungen mit. Ich kann es bei mir selber erleben und beim Partner oder der Partnerin spüren.

Neben das Einüben der Formen musste deswegen deren Flexibilisierung treten. Ließe sich ein perfekter Ikkyo immer wieder exakt wiederholen, wäre der Aikidoka eher einem Montage-roboter in einer Autofabrik ähnlich als einem Menschen. Denn wenn Aikido heißt, die Energien zu harmonisieren, kann es keine zwei identischen Bewegungen geben. Kein Augenblick ist wie der andere. Ich muss mich als Nage wie als Uke immer neu und immer anders mit den Energien meiner Partner verbinden. Jeder Angriff hat einen anderen Tonus, jeder Partner eine andere Größe und andere körperliche und mentale Möglichkeiten. Die technische Entwicklung bestand nun nicht mehr darin, die Vorgaben der Lehrenden immer noch genauer und „richtiger“ umzusetzen. Sondern darin, von Moment zu Moment in die jeweilige Begegnung hineinzuhören und ganz im Augenblick zu agieren und zu reagieren.

Damit komme ich zu einem Thema, von dem ich denke, dass sich ihm sehr viele Aikidoka nicht gern stellen wollen. Auf den Punkt gebracht hat es ein früherer Schüler von mir in folgender Situation: Es gibt bei uns im Aikidojo Bochum nur einen Duschraum. Je nach Absprache duscht erst das eine, dann das andere Geschlecht oder auch beide zusammen. Bei einem Lehrgang sorgte das einmal für Irritation unter Gästen. Sein Kommentar: „Merken die eigentlich nicht, wie nackt die sich beim Aikido machen?“ Wenn ich Aikido nicht **an** der Partnerin oder dem Partner mache, sondern **mit** ihr oder ihm, wird das zu einer recht intimen Angelegenheit. Eine **Begegnung von Mitte zu Mitte** – das bedeutet ja, dass ich jeweils in den Unterbauch der anderen Person hineinspüre und sie in meinem. Wenn ich geworfen werde, hat sich Nage meines Hara bemächtigt. Viele meiner Aikido-Begegnungen machen mir deutlich, dass das unbewusste Ängste auslöst. Sie werden dann überspielt durch hektisches Üben (das die bewusste Wahrnehmung verhindert), durch Sich-fallen-Lassen ohne Notwendigkeit, durch „Zu-Machen“, Mauern und andere Strategien der Begegnungsvermeidung. Als Aikidoka können wir aber nicht anders, als uns diesen Begegnungen zu stellen. Das bedeutet, dass wir in unseren Dojo ein Klima des Vertrauens brauchen, und auch eines der Empathie für die seelischen Hürden, die wir als Aikidoka alle haben. Auch dadurch werden unsere Dojos Orte der Mitmenschlichkeit.

Eines weiß sicher jeder, der 50 Jahre Aikido geübt hat (es reichen aber auch schon 30): Irgendwann tauchen körperliche Beeinträchtigungen auf, die nicht mehr rückgängig zu machen sind. Hier kommen manche Aikidoka an eine kritische Schwelle. Wenn sie vor allem mit dem Konzept der Sportlichkeit üben oder mit einem perfektionistischen Anspruch an sich selbst, müssen sie nun entweder umdenken oder – aufhören. Ich selber fand die Zeit, seitdem dies bei mir der Fall ist, aber ausgesprochen lehrreich. Wenn Aikido die Harmonisierung der verfügbaren Energien ist, bedeutet es eben, dass ich Wege finden muss, nun unter genau diesen Umständen der Situation jeweils adäquat zu entsprechen.

Zuletzt möchte ich noch ein Thema in den Mittelpunkt stellen, dessen Aspekte ich schon ein wenig gestreift habe: dass Aikido ein irgendwie **spiritueller Weg** sei. Nach einer Weile des Aikido-Übens kann man Züge entdecken, die von meditativen Praktiken nicht allzu weit entfernt sind.

Mit dem Zen haben wir beispielsweise die Zentrierung im Tanden gemeinsam und den Atem als rhythmisierendes Medium der Praxis. Aus dem Daoismus kennen wir die Devise: „Das Weiche besiegt das Harte.“ Der Zen-Mönch Takuan empfahl seinem Schüler, einem Schwertmeister, dass der Geist beweglich sein soll wie ein Ball auf den Wellen eines Baches – nichts hält ihn fest. Als Inspiration braucht man aber vielleicht gar nicht das „Daodejing“ oder Takuan zu lesen. Ich empfehle in meinem Unterricht gelegentlich, mindestens so intelligent wie ein Staubsauger-Roboter zu handeln: Nicht gegen Wände zu rennen, sondern die Richtung zu wechseln, wenn ein Widerstand auftritt.

Ein anderes gemeinsames Thema ist die Problematik unserer **Bewertungen**. Sage ich „Nein“ zum Angegriffen-Werden? Sage ich „Nein“ zum Geworfen-Werden? Schau ich auf einen Partner herab, der sich unangemessen bewegt? Beobachte ich mich ständig, ob ich auch alles richtig mache? Dann stehen zwischen mir und der Aikido-Begegnung meine **Anhaftun-**

gen (die Buddhisten nennen sie „Geistesgifte“), und die Harmonisierung wird nur begrenzt gelingen.

Wenn ich diese Harmonisierung der Energien betreiben will, muss ich außerdem offen für jeden neuen Moment sein, der zumindest in seinen Details immer unvorhersehbar ist. Shoshin, „Anfängergeist“, nennt man das im Zen. Da jeder Moment einzigartig ist, bin ich in jedem Moment Anfänger. So steckt im Aikido auch eine gehörige Lektion in Demut. Mit vorgefassten Absichten, Konzepten und Kompetenzen komme ich dem Ziel nur ein Stück weit näher.

Jeder fortgeschrittene Aikidoka kennt ja auch die Erfahrung, dass Techniken nicht dadurch besser werden, dass man unbedingt etwas erreichen will. Man kann allmählich lernen, vom mentalen Modus des Wollens auf den Modus des Geschehen-Lassens umzuschalten. Ich „mache“ dann die Technik nicht mehr, sondern beobachte, wie sie aus der Begegnung mit dem Uke entsteht. Bei dieser Art des Übens bin ich wahrscheinlich in Richtung dessen unterwegs, was in den asiatischen Systemen „Nicht-Tun“ und „Nicht-Ich“ heißt, das Loslassen von Anhaftungen oder der „Geist der Leere“.

Dynamische Bewegung bei gänzlicher innerer Ruhe – wenn man das ab und zu erlebt und spürt, wie innerlich geordnet man danach von der Matte geht, dann weiß man, dass Aikido viel mehr ist als ein Sport.

All das hätten wir nicht erfahren, erlebt und gelernt, wenn nicht Werner Winkler vor 51 Jahren in Tirschenreuth begonnen hätte, Aikido zu lehren. Unsere Lebenswege hätten ganz andere Richtungen genommen. Vielleicht wären wir auf anderen Wegen genauso gereift, vielleicht würde uns aber etwas Wichtiges fehlen, ohne dass wir es wüssten. Und viele Dojo quer durch Deutschland, die von seinen Schülern und deren Schülerinnen und Schülern gegründet wurden, würde es nicht geben. Auch unser Bochumer Dojo gehört dazu.

Meine Rede soll Ausdruck meiner Dankbarkeit sein: dankbar für das Aikido; dankbar für die vielen Weggefährtinnen und -gefährten, die den Weg mit mir gegangen sind; und dankbar Werner Winkler, dass er das alles angestoßen hat.

Georg Schrott, Aikidojo Bochum e. V.

