

## **Aikido – das Handwerk einer Kampfkunst**

Inspiziert von Filmen meiner Zeit, hatte ich mir mit 17 Jahren in den Kopf gesetzt eines Tages nach Japan zu gehen, um einen Meister zu finden und mich vertieft einer Kampfkunst zu widmen. Es war mir damit so ernst, dass ich begann bei einem Japaner in unserem Dorf dessen Sprach zu lernen. Mit 25 Jahren konnte ich meinen Traum verwirklichen und ich reiste zu Meister Frank Doran (8. Dan Aikido, Aiki-Kai Hombu Dojo, Tokio) nach Kalifornien, um in seinem Dojo zu leben und als sein „Lehrling“ („Uchi deshi“) intensiv Aikido zu praktizieren. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt sechs Jahre Aikido praktiziert und kurz zuvor meine Schwarzgurtprüfung abgelegt. Mein erster Aufenthalt über vier Monate hatte den kompletten Umbau meines Aikido zur Folge, vor allem aber prägte es meine Sicht wie Aikido unterrichtet und praktiziert werden soll: mit Freude, Fürsorge und Respekt, mit Disziplin und Klarheit aber ohne Härte und Brutalität, durch Üben und nicht durch Reden.

Vor diesem Hintergrund widerspiegeln meine Gedanken die Erfahrungen der letzten 33 Jahre primär aus dem im Aikido, aber auch aus dem Judo und Karatedo. Dabei begleitet mich ein Gedanke meines Lehrers über all die Jahre: „Wir üben heute, um das gestern Gelernte zu besiegen“. In diesem Sinn ist auch der Text nichts weiter als eine Momentaufnahme meines heutigen Verständnisses.

## **Entstehung und Hintergrund**

Aikido ist eine junge, japanische Kampfkunst, die vor rund 100 Jahren durch Morihei Ueshiba (1883-1969) begründet wurde. Er studierte verschiedene Kampf- und Waffenkünste auf der Suche nach einem Weg, der sich nicht nur dem reinen Zweikampf widmet [1]. So entwickelte er Aikido, wo auch gleichzeitige Angriffe mehrerer Personen und Angriffe mit verschiedenen Waffen (Messer, Stock, Schwert) praktiziert werden. Charakteristisch im Aikido sind runde, natürliche Bewegungen mit Würfen, Gelenkhebeln und Festhaltetechniken.

Wie Ju Jutsu, Kendo, Judo oder Karatedo entspringt auch Aikido einer jahrhundertealten Kampfkunsttradition. In zwei zentralen Aspekten hat sich Aikido aber ganz anders entwickelt: Erstens kennt Aikido keine Wettkämpfe und keine festdefinierten Übungsformen („Kata“). Zweitens ist Aikido ein Selbstverteidigungssystem, das nicht nur auf den Selbstschutz abzielt, sondern die Energie eines Angriffes („Ki“) mit natürlichen Bewegungen neutralisiert ohne dabei den Angreifer zu verletzen („Ai“).

Es sind die ethische Grundhaltung dieses Weges („Do“), die harmonischen, effektiven Bewegungen und die Gelassenheit und Agilität der Meister, die mich 1985 zum Aikido brachten und mich seither faszinieren.

## **Fähigkeiten und Fokus**

Sicher werden auch im Aikido Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer geschult. Die Schnelligkeit und Beweglichkeit des Karateka bei präzisen Fusstritten zum Kopf oder die Explosivität und Kraft, mit der der Judoka seinen Partner aus der Balance und mit einem eleganten Schulterwurf zu Boden bringt, finden sich im Aikido hingegen nicht.

Einen konkreten Eindruck der Essenz dieser Kampfkunst vermitteln uns Filmausschnitte [2]: 1954 zeigt der 71-jährige Aikido Begründer, Morihei Ueshiba, dass seine eindrücklichen, technischen Fertigkeiten auf natürlichen Bewegungen und

guter Körperhaltung („Shisei“) beruhen sowie auf Schnelligkeit („Sokudo“), die innerer Gelassenheit entspringt. Dass er im hohen Alter mehrere heranstürmende Angreifer scheinbar mühelos zu kontrollieren vermag, verlangt perfekte Koordination von Bewegung, Kraft und Atmung („Kokyu ryoku“). Wie wichtig Aufmerksamkeit, Körperdrehung und -verschiebung (Tai sabaki) sowie das Anpassen von Winkel und Distanz relativ zum Angreifer („Ma ai“) sind, zeigen auch eindruckliche Aufnahmen von 1935 [3]. All diese Aspekte gehören für den verstorbenen Meister Nobuyoshi Tamura zu den wesentlichen Voraussetzungen zur Erlangung des schwarzen Gurtes [4].

Auf der mentalen Ebene ist der „Geist ohne Absicht und Ziel“ („Mushin“) die Grundlage zur Erreichung der Meisterschaft. Der Meister sorgt sich nicht, dass die Bewegung misslingen kann, und strengt sich auch nicht an, dass sie gelingen muss. Techniken entstehen ungeplant aus dem Nichts, ohne übermäßige Kraft und intuitiv. So kann ein unbekannter Angriff augenblicklich und effektiv abgelenkt werden. Nur wer in der Bewegung innere Ruhe erreicht, dem bleibt genügend Zeit den stürmischen Angriff ohne Verletzung des Angreifers zu neutralisieren („Yo yu“ [5]). Der Weg dahin führt nur über tägliches Üben. Morihei Ueshiba schreibt dazu [6]: „Fortschritt kommt nur durch unablässiges Üben, welches man schrittweise aufbaut und verinnerlicht. Hoffe nicht auf geheime Unterweisungen, die werden dich nirgends hinbringen.“

### **Methode und Prinzipien**

Aufmerksamkeit, Lockerheit, Schnelligkeit, natürliche Haltung, innere Gelassenheit, Intuition sowie Koordination von Bewegung und Atmung werden nicht nur im Aikido gelehrt, sind dort aber vom ersten Tag an ein Kernbestandteil des Unterrichts. Eine Aikido-Lektion beginnt mit Lockerung, Aufwärmen und sanftem Dehnen des Körpers („Aiki Taiso“). Betont werden dabei Gelenkigkeit und Beweglichkeit, wobei bewusste Atmung einen zentralen Bestandteil darstellt. Isolierte Übungen für Kreislauf und Muskulatur wie z.B. Strecksprünge, Liegestütze oder Rumpfbeugen habe ich in all den Jahren und bei Besuchen von Seminaren im In- und Ausland nie gesehen. Stattdessen spielen Fall- und Rollübungen („Ukemi“) eine wichtige Rolle in der Vorbereitung, sie fördern die körperliche Geschmeidigkeit und regen den Kreislauf an. Weiter bilden Solo-Übungen von Schrittfolgen und Körperdrehungen („Tai Sabaki“) die Voraussetzung für fließende Bewegungen in der technischen Anwendung. Es folgen einfache Partnerübungen, bei denen man die Kraft des Angriffes aufnimmt und lenkt und jede Person abwechselungsweise die Rolle des Angreifers („Uke“) und des Angegriffenen („Tori“) übernimmt.

Der zentrale Teil der Übungslektion befasst sich mit Würfeln, Hebeln und Festhalten auf einen bestimmten Angriff oder mit der Anwendung einer Technik auf verschiedene Angriffsarten (z.B. Handkantenschlag zur Schläfe, Faustschlag zum Bauch, Griff beider Hände): eine Person wird abwechselungsweise viermal von links und rechts angegriffen, bevor sie die Rolle des Angreifers übernimmt. Das Resultat dieser Übungsanlage ist körperliche Ausgeglichenheit, die sich bei wettkampf-orientierten Künsten mit einseitiger Spezialisierung weniger Techniken nicht einstellt. Im Aikido werden dieselben Techniken auch kniend praktiziert („Suwari waza“) oder im Stand mit mehreren Angreifern („Randori“). Bei ersterem stehen Beweglichkeit, Präzision und Stabilität im Vordergrund, bei letzterem Schnelligkeit und Intuition. Insbesondere beim „Randori“ tritt zu Tage, ob ich gelassen, geerdet und zentriert bin und auf Unvorhergesehenes spontan reagieren kann.

In jeder Technik manifestieren sich dieselben Prinzipien, auf welche mich mein Lehrer Frank Doran immer wieder aufmerksam machte: Erstens erlaubt nur eine gelöste und natürliche Körperhaltung einem Angriff rechtzeitig und entspannt zu begegnen („Shisei“). Dazu gehören lockere Schultern und Knie, sowie leicht entlastete Fersen. Betrachten wir zweitens Distanz und Dynamik der relativen Position zum Angreifer: Das Verändern der eigenen Position findet sich in allen Kampfkünsten wieder und verhindert, dass die volle Kraft des Angriffes am Ziel auftrifft. Fürs Aikido unverwechselbar ist es den Angriff mit gelöster Haltung abzuwarten, um im letzten Moment die Angriffslinie unmerklich zu verlassen und die kritischen Distanz zum Angreifer ohne Zusammenstoß zu schliessen („Irimi“). In dieser Position ist es möglich das Gleichgewicht des Angreifers mit minimaler Kraft zu stören und den Partner zu lenken („Kuzushi“). Die Begegnung ist im Moment der Berührung entschieden, der Wurf ist ein unbedeutendes Nachspiel.

### **Fortschritt und Zusammenspiel**

Im traditionellen Unterricht demonstriert der Lehrer eine Technik einige Male und kommentiert wichtige Punkte nur kurz. Der Schüler beobachtet aufmerksam, saugt das Gezeigte in sich auf, um es durch unzählige Wiederholungen zu verinnerlichen. Dies kann sich schwierig gestalten, wenn Beobachtung und Selbstreflexion aus Lektionen bei unterschiedlichen Lehrern zu einem scheinbaren Widerspruch führen. Frank Doran hat mir geraten in solchen Fällen das gemeinsame Prinzip hinter zwei scheinbar unterschiedlichen Formen zu suchen. Fatal ist es, wenn der Schüler Unterschiede zu früher Gezeigtem nicht erkennt, denn dies verhindert jeden Fortschritt. Beobachtungsgabe, Offenheit, Selbstreflexion und Disziplin sind darum für mich zentrale Werkzeuge der persönlichen Entwicklung im Aikido.

Das wichtigste „Werkzeug“ im Aikido ist der Partner, denn Fortschritt ist nur gemeinsam möglich. Die Rolle des Angreifers und ein respektvoller, fürsorglicher Umgang miteinander („Ji ta kyo ei“ [5]) sind deshalb zentral. Als Angreifer bin ich Schüler und Lehrer zugleich: Ich erfahre wie Fortgeschrittene die Technik mühelos und effektiv „an mir“ ausführen und leite als Angreifer Partner mit weniger Erfahrung wortlos durch die Bewegung. Beide Partner üben dem Niveau des Gegenübers angepasst. So wächst das Können auf beiden Seiten stetig, zuerst unter Verwendung von statischen Angriffen (z.B. Halten einer Hand), um die Kraft des Angriffes zu erfahren und die Form mechanisch zu erarbeiten („Ko tai“ [7]), dann mit fließendem Angriff (z.B. Angreifer nähert sich und greift die Hand), um das Timing zu verstehen („Ju tai“). Es folgt das dynamische Üben „mit Handicap“, bei dem der Angriff im Fluss modifiziert und die Technik während der Ausführung leicht angepasst wird („Eki tai“). Auf der höchsten Stufe werden Art und Zeitpunkt des Angriffs nicht mehr nur vom Angreifer gesteuert, sondern vom Angegriffenen erahnt, ausgelöst und gelenkt, indem dieser eine scheinbare Öffnung gibt („Ki tai“).

Die Ehrlichkeit des Angriffs („Makoto“, [5]) ist wichtigster und schwierigster Bestandteil dieses „Spiels“. Wenn nach Vorgabe des Lehrers eine vordefinierte Technik geübt wird, hat der Angreifer fast immer die Möglichkeit den Partner zu stoppen. Die Kunst ist es deshalb Kraft und Schwierigkeit des Angriffs dem Niveau des Partners so anzupassen, dass dieser die Technik noch ausführen kann. Ebenso muss der ausführende Partner die Fähigkeiten des Angreifers, eine Technik zu absorbieren, kennen und dosiert agieren. Geübt wird, wie ein Angriff ohne Krafteinsatz gelassen abgewehrt werden kann und wie der vorgegebene Angriff

kräftig und unverkrampft auszuführen ist. Beide Rollen sind paradoxerweise ähnlich anspruchsvoll. In jedem Fall ist zu bedenken, dass die Techniken im Aikido gefährlich sind und ein Krätemessen deshalb nicht zulässig ist [8]. Dies beantwortet teilweise, weshalb es im Aikido keine Wettkämpfe gibt: solche sind z.B. im Judo und Karatedo nur möglich, weil gewisse Techniken verboten sind und ein starres Regelwerk angewandt wird.

### **Inhalt und Tiefe**

Ich hatte das Glück mit Frank Doran einen Lehrer zu treffen, der mich klar und undogmatisch anleitete. Zudem erläuterte er viele Techniken mittels Metaphern, was mir das Verstehen der Prinzipien und Memorisieren der Formen erleichterte. Und er gab mir die Freiheit andernorts Inspiration für meine Entwicklung zu holen und beantwortet auch heute meine Fragen bereitwillig. Generell, ist die fürsorgliche Unterweisung durch einen erfahrenen Lehrer unabdingbar für die gesunde, persönliche Entwicklung in den Kampfkünsten. Dabei geht es nicht allein um Anleitung in technischen Aspekten, sondern viel grundsätzlicher um die innere Haltung. Der Lehrer erkennt, dass sein Schüler zu viel Kraft einsetzt, sich nicht aufrecht bewegt oder zu hektisch und mit ungenügender Genauigkeit durch die Technik hetzt. Das hat zu Beginn und auf der Oberfläche vielleicht mit fehlendem Können zu tun, kann sich aber unbemerkt als fehlerhaftes Muster in die Vorstellung des Schülers einprägen.

Die Entwicklung des Schülers verläuft in drei Phasen („Shu Ha Ri“, [9]) und dauert Jahrzehnte. Zuerst verinnerlicht er die Technik vorbildgetreu durch endlose Wiederholungen („Shu“), bevor er deren Form mit Neugier hinterfragt und überwindet („Ha“), um das dahinterliegende Prinzip zu verstehen. In dieser Phase ist die Atmung vielleicht noch unregelmässig und der Krafteinsatz übermässig. Erst in der dritten Phase („Ri“) drückt sich der Schüler gelassen, intuitiv und ohne unnötige Kraft aus und „sein“ Aikido entsteht als Ausdruck der eigenen Körperlichkeit und Persönlichkeit. Die Energie des Angriffes wird dann ohne Verletzung des Angreifers neutralisiert. Auf dem Weg zur Meisterschaft wird der Schüler selber zum Zentrum der Bewegung und führt den taumelnden Angreifer entlang einer spiralförmigen Bahn zu Boden. Angreifer beschreiben zuweilen, wie der Meister im Moment des vermeintlich reüssierten Angriffs „verschwindet“ und sie in die „Leere“ stürzen. Dieser natürliche Entwicklungsprozess führt dazu, dass sich der Schüler in der kreativen Phase („Ri“) von seinem Lehrer löst, wobei es zu Konflikten kommen kann: Sei es, weil der Schüler sich überschätzt, mehr Anerkennung verlangt und zu früh seinen eigenen Weg gehen will oder der Lehrer nicht loslassen kann.

Der Begründer des Aikido sagte „Der wahre Sieg ist der Sieg über sich selbst“ („Masagatsu agatsu“ [7]). In einem frühen Stadium will ich mein Gegenüber beherrschen. Ich plane die Technik und kontrolliere den Angreifer mit Kraft. Jahre später erkenne ich meinen Irrtum und bemühe mich die Form der Abwehr nicht zu planen und spontan zu reagieren. Erst der Meister sorgt sich dann nicht mehr, ob die Bewegung misslingt, und strengt sich auch nicht an, dass sie gelingt. Das Ego, das „ich will“, rückt in den Hintergrund. Zunächst erwirbt man durch unzählige Wiederholungen eine gewisse technische Fertigkeit, welche Vertrauen gibt. Übt man unablässig weiter, wächst die Sicherheit und wird zur Gewissheit, dass eine angemessene Reaktion auf einen physischen Angriff möglich sein wird. Dadurch stellt sich Gelassenheit ein und man beginnt in dieser Situation ruhig zu werden. Man arbeitet an sich selbst und für sich selbst.

Die Wichtigkeit der Atmung als zentrales Bindeglied zwischen Körper und Emotionen wird in der Zen-Meditation wie in den Kampfkünsten betont [10]. Dieses Element erscheint mir in den letzten Jahren zunehmend wichtiger. Jeder von uns weiss, dass die Atmung unruhig wird, wenn man erschrickt, Angst hat oder trauert. Es ist dann schwierig angemessen zu reagieren und richtig zu entscheiden. Gerade dies ist aber im Kampf zentral, und wird in einer künstlichen Atmosphäre im Aikido geübt. Es kann dann sein, dass mich ein Gerangel in einer Bar oder ein direkter physischer Angriffsversuch nicht mehr beunruhigen. Andererseits erkenne ich meine Limitation, wenn mich ein beim Üben überraschend zugefügter, kleiner Schmerz innerlich für Sekundenbruchteile aus der Ruhe bringen. Das wahre Aikido Studium endet nicht bei der Technik und nicht auf der Matte. Einige meiner Freunde stellen an sich fest, dass sie im Alltag in Stresssituationen ruhig bleiben seit sie regelmässig Aikido treiben. Ich selber finde es schwierig zu beurteilen, inwiefern mich Aikido in diese Richtung verändert hat und was auf meinen Charakter zurückzuführen ist. Sicher ist, dass ich im Aikido den Alltag regelmässig – bereits während des Aufwärmens – ausblenden kann und sich zuvor drängende Fragen nach Beendigung des Übens relativiert haben.

### **Kampf oder Kunst**

Aikido zielt nicht primär darauf ab eine effiziente Selbstverteidigungsmethode zu sein. Sonst würden wir nicht mit stilisierten Angriffen arbeiten und den destabilisierten Angreifer mit einem Minimum an Kraft und mit Rücksichtnahme in einer langen Bewegung zu Boden führen. Dennoch verwendet Aikido die Logik des Kampfes als Richtschnur, um Haltung, Fluss und Beweglichkeit im Lot zu halten. Das regelmässige Üben hilft Geist und Körper im Gleichgewicht zu halten und die eigene Trägheit und vielleicht auch Ängste zu überwinden. Weil es nicht um Sieg oder Niederlage geht, kann man im Aikido angepasst an Grösse, Kraft, Temperament, Alter und Geschlecht partnerschaftlich üben. Aus jeder Begegnung im Aikido lerne ich mich angepasst zu verhalten und mich selber kennen.

### **Quellenangabe**

[1] K. Ueshiba (1957), Tokyo, S. 198-219. Aikido Interview mit Ueshiba Morihei und Ueshiba Kisshomaru Übersetzung Stanley Pranin & Katsuaki Terasawa (Englisch) [http://www.aiki-dojo.ch/wa\\_files/O\\_27Sensei\\_Interv\\_1957.pdf](http://www.aiki-dojo.ch/wa_files/O_27Sensei_Interv_1957.pdf), Übersetzung Karl Breuer (Deutsch). <http://www.ufa-aikido.de/o-sensei/interview.php>.

[2] SLY Aikido: Morihei Ueshiba (1954), Youtube 23.09.2013, Web, 11.02.2018, um 13:10 Uhr, in <https://www.youtube.com/watch?v=OfPtUvm0XFk>

[3] Aikikai Aikido: Aikido Founder Morihei Ueshiba (1935), Youtube 09.11.2008, Web 11.02.2018, um 19:30 Uhr in <https://www.youtube.com/watch?v=98yRuBkUBGQ> (insbesondere Minute 3:55 und folgende)

[4] N. Tamura (1995) Dananforderungen, <https://aikido-linz.at/download/Definition-Aikido-Dangrade-Tamura-Sensei.pdf>

[5] P. Krieger (2005), Genève, Ten - Jin - Chi. ou une approche calligraphique du Budo, ISBN 29503214-1-0 (s. „Makoto“ S. 48, „Mutual prosperity“ S. 52, „Yu yo“ S. 54)

- [6] M. Ueshiba (2005), Budo training in Aikido, Sugawara martial arts / Japan Publications, ISBN 0-87040-982-4 (S.15)
- [7] N. Tamura (1986), Aikido, Presse de l'AGEP (Marseille), ISBN 2-9501355-0-1
- [8] M. Ueshiba (1996), Budo - Teachings of the Founder of Aikido, Kodansha America (New York), ISBN 4-7700-01532-1 (s. S.38 "Precautions for Training" #1)
- [9] D.F.Draeger (1996), Classical Budo - Martial Arts & Ways of Japan Series, Vol 2., Weatherhill, ISBN 0-8348-0234-1, Seite 22-40
- [10] Taisen Deshimaru-Roshi (1978), Zen in den Kampfkünsten Japans. Kristkeitz Verlag. ISBN 3-921508-04-5