

# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO  
in Deutschland

Ausgabe 2/2014

Nr. 154



# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 2/2014

Nr. 154

## Inhaltsverzeichnis

### Leitartikel

Japanisches Essen – lecker! .....	3
-----------------------------------	---

### Magazin

Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!": DAB ist auch 2014 dabei .....	3
Herzogenhorn ist einfach Kult .....	4
Kokyu ist nicht Atemkraft .....	6
Landeslehrgang in Gelsenkirchen .....	7
Bundeslehrgang in Nürnberg .....	8
Aikido: nur eine Randsportart? .....	9
Fühlen und fühlen lassen .....	10
Aikido – Kampfkunst der anderen Art .....	11
Neue Aikido-Gruppe, neue Halle, erstes Landestraining .....	13
Die Psychologie von Ki; Zulassungsarbeit von Werner Ackermann .....	20

### Aikido-Kids

Der neue Jugendflyer .....	14
Bajuwarencamp: eine gelungene Premiere .....	14

### Technik-Serie

Juji-garami (Stab); von Alfred Heymann, 7. Dan .....	17
--	----

### Daten und Fakten

Aikido-Telegramm .....	16
Wichtige Termine .....	16
Einl. zum Internat. Aikido-Pfingstlehrgang vom 7. – 9. Juni 2014 in HDH .....	21
Einl. zum BL vom 27. – 29. Juni 2014 in Bietigheim .....	22
Einl. zum Bundes-Wochenlehrgang I vom 5. – 12. Juli 2014 im LZ Herzogenhorn .....	23
Einl. zum Bundes-Wochenlehrgang II vom 12. – 19. Juli 2014 im LZ Herzogenhorn .....	24
Lehrgangsplan des DAB 2014 (Änderungen und Ergänzungen) .....	35

### Titelbild:

Martin Glutsch, 6. Dan Aikido, beim Landeslehrgang des AVNRW in Gelsenkirchen (siehe Artikel S. 7)



## Japanisches Essen – lecker!

Liebe Aikidoka,

kürzlich hatte ich in einem japanischen Restaurant „mitten in Deutschland“ ein wunderbares kulinarisches Erlebnis. Von fernöstlichen Köchen vor aller Augen zubereitete Köstlichkeiten wie Sushi und Teppanyaki (auf einer heißen Stahlplatte gefertigte Speisen) begeisterten die Anwesenden sowie bei jedem und jeder einzelnen Körper und Geist. Die Ganzheitlichkeit, die auch unser Aikido auszeichnet, bezog sich beim Essen mit stilvollen Stäbchen auf den Ernährungsaspekt; gesund, lecker und enorm vielfältig.

Das Publikum war bunt gemischt, von der Viergenerationen-Großfamilie über Yuppies im schwarzen Zwirn mit extravaganter Krawatte bis hin zum französisch parlierenden Pärchen am Nachbartisch; gelebte Integration von ethnischer und kultureller Vielfalt im japanischen Rahmen.

Tatsächlich nahm Deutschland im vergangenen Jahr der Statistik nach aufgrund eines Migrationsplus an Bevölkerung zu. Die prognostizierte Minusentwicklung ist also zunächst aufgeschoben.

Doch darauf will ich nicht hinaus, sondern auf die Tatsache, dass nicht nur Deutschland ein interessantes Einwanderungsland, sondern Aikido auch eine global interessante Kampfkunst ist. Positiv betrachtet könnte das dazu führen, dass unsere Vereine und Abteilungen im DAB gleichfalls von der ethnischen und kulturellen Vielfalt unserer Bevölkerung überproportional profitieren würden, sofern wir dieses Potential erschließen könnten.

Vielleicht mögt ihr über eure Erfahrungen damit berichten – ob hier an alle gerichtet oder bei leckerem japanischen Es-

sen im internen Kreis sei jedem und jeder selbst überlassen. Viel Erfolg und Freude jedenfalls für eure Aktivitäten!

Ich bin immer für euch ansprechbar!  
Eure

*Barbara Oettinger*

Dr. Barbara Oettinger,  
DAB-Präsidentin



## „Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!“: DAB ist auch 2014 dabei

Seit 2007 gibt es die Aktion „Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!“ des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und der DAB beteiligt sich auch in diesem Jahr daran. Der DOSB stellte uns den folgenden Presstext zur Verfügung:

**Bundesweite DOSB-Mitmach-Aktion:  
Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!**

**DOSB ruft gemeinsam mit Schirmfrau Regina Halmich Vereine zum Mitmachen auf!**

Auch in diesem Jahr ruft der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) anlässlich des „Internationalen Frauentages“ gemeinsam mit den Kampfsportverbänden alle Kampfsportvereine auf, Schnupperkurse zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen anzubieten.



Gemeinsam mit den Frauenberatungsstellen, Frauenhäusern, kommunalen Frauenbüros, UN-Women sowie dem Weißen Ring wollen sie bundesweit ein starkes Netzwerk gegen Gewalt an Frauen und Mädchen knüpfen.

„Sport stärkt das Selbstvertrauen und macht selbstbewusst. Deshalb unterstütze ich die Kampagne des DOSB und seiner Kampfsportverbände und wünsche mir viele, die mitmachen.“, so Regina Halmich, langjährige erfolgreiche Boxweltmeisterin und Schirmfrau der Aktion.

In den letzten Jahren haben Kampfsportverbände mit ihren Vereinen im Bereich Selbstbehauptung und Selbstverteidigung viele Angebote entwickelt und in der Praxis erprobt. Diese Kompetenzen werden mit der Aktion „Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!“ bekannt gemacht. Frauen und Mädchen, die die Angebote der Kampfsportvereine noch nicht kennen, sollen mit niedrigschwelligen Schnupperangeboten aufmerksam gemacht werden, was sie dort lernen können.

„Durch das Durchspielen von Gefahrensituationen und das Sensibilisieren für Grenzverletzungen von der Anmache bis zu sexualisierten Übergriffen sollen Frauen und Mädchen motiviert werden, sich gemeinsam gegen Übergriffe zur Wehr zu setzen, sie zurückzuweisen und sich Hilfe zu holen!“, so Ilse Ridder-Melchers, Vizepräsidentin des DOSB. „Mit diesen und vielen begleitenden Aktionen wollen wir gemeinsam mit unseren Aktionspartnerinnen ein Tabu brechen, über sexualisierte Gewalt in unserer Gesellschaft informieren und sensibilisieren. Auch hier gilt im DOSB das Null-Toleranz-Prinzip.“

### **Eine Initiative des DOSB mit seinen Kampfsportverbänden und vielen Aktionspartnerinnen**

Die Initiative des DOSB wird getragen vom Deutschen Aikido-Bund, Deutschen Judo-Bund, Deutschen Ju-Jutsu-Verband, Deutschen Karate-Verband, der Deutschen Taekwondo-Union und dem Deutschen Behindertensportverband. Aktionspartnerinnen sind der Bundesverband der Frau-

enberatungsstellen und Frauennotrufe e.V., der Verein Frauenhauskoordinierung e.V. sowie die Bundesarbeitsgemeinschaft der kommunalen Frauenbüros und Gleichstellungsstellen, UN Women Nationales Komitee Deutschland e.V. und der Weiße Ring e.V.

Interessierte Kampfsportvereine können sich ab 5. März 2014 auf der Internetseite [www.aktiongegengewalt.dosb.de](http://www.aktiongegengewalt.dosb.de) anmelden und die eigenen Veranstaltungsdaten eintragen, sodass Interessierte sich auf diese Weise über Aktionen in ihrem Umfeld informieren können. Zudem stellt der DOSB auf dieser Seite für die teilnehmenden Vereine Flyer und Plakate zum Download bereit.

### **Vereinswettbewerb 2014**

In diesem Jahr wird der DOSB außerdem einen Vereinswettbewerb ausrufen, bei dem die beste Vernetzung zwischen Sportverein und Aktionspartnern vor Ort ausgezeichnet wird. Ziel des Wettbewerbes ist es, Aktivitäten vor Ort auszuzeichnen, die mit den Aktionspartnern gemeinsam über die Ursachen von Gewalt an Frauen informieren, auf notwendige Hilfe- und Präventionsmaßnahmen aufmerksam machen und ein starkes Bündnis gegen Gewalt knüpfen.

Alle weiteren Informationen finden Sie unter [www.aktiongegengewalt.dosb.de](http://www.aktiongegengewalt.dosb.de).

*DAB-Geschäftsstelle*



---

## **Herzogenhorn ist einfach Kult**

Für uns war es wie eine Heimkehr, obwohl wir als „Nordlichter“ zu den Teilnehmern mit der weitesten Anreise gehörten: Nach einer langen Pause von 14 Jahren fuhren wir Anfang Februar endlich wieder in den Schwarzwald zum legendären Aikido-

Skilanglauf-Lehrgang im Leistungszentrum Herzogenhorn. Den Anstoß hatte etwa drei Monate zuvor ein herzliches Wiedersehen mit dem Lehrgangsleiter Helmut Müller in Kaltenkirchen beim dortigen Lehrgang mit Meisterin Renate Behnke gegeben. Dabei wurden Geschichten früherer Horn-Besuche in lebhaftere Erinnerung gerufen und der Gedanke, diesen einzigartigen Wochenlehrgang wieder einmal zu besuchen, nahm Gestalt an.

Am Sammelpunkt in Feldberg Ort trafen wir auf andere Teilnehmer, mit denen wir entlang der Skipiste den Berg hinaufstapften, während das Gepäck bequem mit der Schneeraupe heraufgeschafft wurde – soweit schien sich schon mal nichts geändert zu haben. Im Leistungszentrum selbst war dann aber doch nicht alles beim Alten geblieben: Ein Teil der vormals engen 2-Bett-Zimmer war modernisiert und zu 3-Bett-Zimmern mit Dusche und WC umgebaut. Bei der Ankunft im Leistungszentrum und der Zimmervergabe durch Helmut gab es noch einmal ein großes Hallo mit einigen schon früher angereisten Lehrgangsteilnehmern. Wie sich herausstellte, kannten wir etwa die Hälfte der rund 30 Aikido- und Skilanglaufbegeisterten schon von früheren Horn-Besuchen. Die Stimmung in der Gruppe insgesamt war von Anfang an prächtig.

Das Skitraining ließ sich am Sonntag, unterstützt durch unseren Aikido-Sportsfreund und Profi-Skiwaxer Bernd, trotz der langen Abstinenz von den Brettern ganz gut an. Die Vormittageinheiten waren dem klassischen Langlauf gewidmet, nachmittags stand für die geübteren Läufer dann Skating auf dem Programm. Schnell war klar, dass wir die Skating-Einheit in diesem Jahr nur mental (bei Kaffee und Kuchen) absolvieren würden. Die Kalorien waren ja nur kurz geparkt und wurden am Abend für das Aikido-Training mit Meister Horst Glowinski (7. Dan) gebraucht.

Horst offerierte uns einen guten Teil seines großen Schatzes an Techniken und Erfahrung. Wichtig war ihm die Arbeit an Grundtechniken und unterschiedlichen Ausweichbewegungen, um immer sofort

die Gleichgewichtsbrechung beim Angreifer zu erreichen. Die richtige Distanz und das eigene Zentrum sowie das des Partners zu spüren und zu kontrollieren („Die Hand ist die Verlängerung des Zentrums.“), wurde mit der leeren Hand und mit Waffen geübt.

Hierbei offenbarten sich durchaus Parallelen zwischen dem morgens beim Skilanglauf praktizierten Stockeinsatz und dem Einsatz der Togatana auf der Matte. Sehr sicher zeigte Horst bei schnellen Angriffen und kurzen Bewegungen (Tanto), wie gut er im Zentrum steht. Beeindruckend war auch die Ki-Übung, in der es Helmut und mir nicht gelang, den Meister hochzuheben. An dieser Stelle nochmals vielen Dank an Horst – und bitte die Rasierklingen weiterhin sparsam einsetzen ...!

Ach ja, Wetter war auch. Der verantwortliche Wetterfrosch Theo hat sich dem Vernehmen nach im Vorjahr bei der traditionellen Schneebeschwörung mit seinen Getreuen bis zur Erschöpfung verausgabt, sodass wir in den Genuss von ausreichend Schnee, Alpenblick und nahezu idealen Temperaturen kamen. Fürs kommende Jahr wurde natürlich vorgesorgt und die gleiche altbewährte Formel wie schon vor 14 Jahren mit Leidenschaft in den Nachthimmel gerufen.

Der ebenfalls fest im Programm verankerte Tagesausflug am Donnerstag führte diesmal auf den Feldberg. Unser unermüdlicher Lehrgangsleiter und Skitrainer Helmut und andere Frühangereiste hatten die Strecke vorab schon getestet. Der Weg vom Horn hinab auf dem Ziehweg war für alle Teilnehmer gut zu bewältigen. Dann hieß es Ski abschnallen und über die Straße tragen, um hinauf zum Feldberggipfel zu gelangen. Die Mühen des Aufstiegs wurden durch das Alpenpanorama in der Ferne und den Anblick der akrobatischen Sprungkünste der Kiteboarder auf Skiern belohnt. Zurück ging es dann talwärts bis Feldberg Ort und wahlweise mit dem Gondellift oder über den Ziehweg wieder zum Leistungszentrum – wo als nächste Hürde die dicken Tortenstücke auf uns warteten. Natürlich Schwarzwälder Kirsch und leider viel zu wenig!

Zum Ausgleich für den vielen Sport lieben wir am Donnerstagabend sogar das Aikido-Training ausfallen. Der mit viel Fleiß durch die Akteure vorbereitete Lehrgangsabend offenbarte ungeahnte Talente, zum Beispiel ließ uns ein französisch akzentuierter Künstler die wahre Bedeutung von Aphorismen erkennen und wir stellten unter der Anleitung von Theo Karl Mays Romanklassiker „Der Schatz im Silbersee“ in Aikido-Manier nach. Später am Abend kamen die Tanzwütigen dann doch noch zu sportlichen Höchstleistungen, die Horst mit einem Augenzwinkern trocken kommentierte: „Wenn ihr euch mal auf der Matte so bewegen würdet ...“

Eine ereignisreiche Woche ging viel zu schnell vorbei und es bleibt festzustellen, dass bei diesem Lehrgang mit Tradition (laut Helmut einer der ältesten im DAB) vieles sogar noch besser geworden ist. Das alles geht letztlich nicht ohne die Teilnehmer, was Helmut schon als Motto vorangestellt hatte: „Ihr seid der Lehrgang, macht das Beste daraus!“

Vielen Dank an ... alle !!

*Sabine Spatzek, André Lienshöft,  
AC Lübeck e. V.*

道

## Kokyu ist nicht Atemkraft

Beim Aus- und Fortbildungslehrgang für die Trainer-B-Lizenz im Februar kam in der Nachbesprechung einer Technikanalyse auf der Matte die Frage auf, was denn eigentlich dieses Kokyu aus Kokyu-Nage bedeutet. Das Wort „Atemkraft“ stand schnell im Raum, aber niemand konnte sich so recht etwas darunter vorstellen.

Leider verleitet der Kraft-Anteil dieses Begriffes, etwas, was nach Kraft aussieht, in der Technikausführung zum Ausdruck zu bringen. Dabei ist „Kraft“ in dem japanischen Begriff „Kokyu“ gar nicht enthalten.

Die älteste Nennung von „Atemkraft“ habe ich in dem 1969 erschienenen Aikido-Buch von Gerd Wischnewski gefunden. Aus dieser Frühzeit des Aikido in Deutschland stammen einige begriffliche Missverständnisse, von denen diese vermeintliche Übersetzung von Kokyu nur eines ist.

Kokyu setzt sich zusammen aus den Kanji KO 呼 und KYŪ 吸. Im Kanji-Lexikon des Max-Planck-Instituts für evolutionäre Anthropologie (zu finden unter [www.bibiko.de](http://www.bibiko.de)) finden sich für diese Kanji folgende Einzelbedeutungen:

KO 呼:

einladen; jmdn. rufen; kommen lassen (Arzt); nennen; verursachen (hohe Preise)

KYŪ 吸:

aufsaugen (Schwamm: Wasser); einatmen, einsaugen; rauchen (Zigaretten)

Beiden Begriffen gemein ist also der aufnehmende Aspekt, während „Atemkraftwurf“ eher dazu verleitet, den mentalen Fokus dem Abgeben von Energie beim Wurf zu widmen – womöglich mit überbetont lautem Ausatmen. Das Atmen finden wir als Bedeutung auch im Kanji-Kompositum KOKYŪ 呼吸 wieder, wobei auch hier die Betonung wieder auf dem Einatmen liegt.

KOKYŪ 呼吸:

atmen, einatmen; Kniff, richtige Technik; Eintracht, Harmonie (bei einer gemeinsamen Arbeit)

Kokyu-ho ist also auch keine Übung zur Atemkraft, von der man dicke Lungenmuckis bekommt, sondern es handelt sich um Übungsformen, um die richtige Technik zu entwickeln, den Impuls von Uke einzusatmen, aufzunehmen, zu vereinnahmen und über die so erzeugte harmonische innere Verbindung Uke in Eintracht, also ohne einen Widerstand überwinden zu müssen, zu führen.

*Markus Hansen,  
Budo-Klub Akamon e. V.*

合

## Landeslehrgang in Gelsenkirchen

Frage: Was macht man einen Tag vor Rosenmontag? Ganz einfach, man richtet einen Lehrgang aus.

Am 1. und 2. März 2014 konnten wir Martin Glutsch, 6. Dan Aikido aus Baden-Württemberg, als Lehrer für einen Landeslehrgang des AVNRW in Gelsenkirchen zu unserem 10-jährigen Abteilungsjubiläum gewinnen.

Martin hat es in seiner ruhigen und sachlichen Art perfekt verstanden, den 70 Teilnehmern Bewegungsinhalte und technische Details näher zu bringen. Es war für die meisten Aikidoka eine Herausforderung, die Vorgaben von Martin umzusetzen.

Speziell der Einsatz der Togatana und die Führung mittels Zentrumseinsatzes lagen in seinem Fokus. Besonders die Interaktion mit dem Partner, d. h. das Reagieren auf Uke, sowie die notwendige Führung unter Berücksichtigung der Prinzipien Irimi und Tenkan ohne Krafteinsatz waren seine Kernanliegen.

Der erste Tag begann mit Partnerübungen, unter der besonderen Prämisse, während der Führung niemals den Kontakt zum Uke abreißen zu lassen. Was sich erst einmal einfach liest, hatte in der praktischen Umsetzung dann doch eine ganz andere Qualität. Die langsame und dennoch effektive Führung des Partners, indem man das eigene Zentrum auf Uke überträgt, stellte sich für viele schwieriger heraus, als man angenommen hatte.

Martin verstand es aber, immer wieder gezielt wichtige Details zu erklären, um die Übungen richtig auszuführen. Nach 2½ Stunden war die erste Trainingseinheit am Samstag schon zu Ende. Der Abend wurde mit einem gemeinsamen Abendessen abgerundet. Hierbei benötigte kein Teilnehmer Hilfe, um das Besteck in der richtigen Art und Weise zu führen!

Die zweite Trainingseinheit am Sonntag baute auf den Grundlagen der ersten Trainingseinheit auf. Martin setzte den Fokus diesmal mehr auf Halte- und Schlagangriffe, die mit verschiedenen Würfeln und Hebeln beantwortet wurden. Schnelles Eintreten in das Zentrum des Partners, die notwendige Gleichgewichtsbrechung sowie ein kontrolliertes Führen ohne Krafteinsatz standen ab sofort als Überschrift über jeder gezeigten Technik.

Durch das stetige Wechseln des Partners hatten alle Teilnehmer immer wieder die Möglichkeit, die unterschiedlichen Uke und deren Verhalten innerhalb einer Technik zu studieren.

Nur wer in der Lage ist, sich gemäß der Silbe „Ai“ in den Angriff des Partners einzubinden, ohne dabei den Kraftfluss zu unterbinden, ist auch in der Lage, diesen ohne Krafteinsatz über das Zentrum zu führen.

Nach weiteren 2½ Stunden ging auch diese zweite Trainingseinheit viel zu schnell vorbei.

In Summe war es viel zu wenig Zeit, um die speziellen Trainingsinhalte zu automatisieren. Egal, jeder konnte sich, so er oder sie es wollte, seine „Hausaufgaben“ mitnehmen und daran weiter arbeiten. Lehrgänge können niemals das Training im heimatischen Dojo ersetzen, höchstens es um wichtige bzw. neue Bausteine ergänzen.

Was bleibt uns als Resümee?

Wir hatten zwei lehrreiche Trainingstage und einen Lehrer, der es verstand, seine Interpretation von Aikido den Teilnehmern näherzubringen. Wir hatten auf der anderen Seite die Möglichkeit, Martin und seiner Frau Gaby dafür einen kleinen Einblick in das Ruhrgebiet zu geben. Somit haben sich beide Seiten auf unterschiedlichen Ebenen ergänzt und etwas mitgenommen.

Danke an Martin für den schönen Lehrgang und danke an die fleißigen Hände im Hintergrund, ohne die eine Lehrgangsausrichtung nicht möglich ist.

*Heike und Frank Mercsak,  
TC Gelsenkirchen 1874 e.V*



## Bundeslehrgang in Nürnberg

Am 9./10. November 2013 war unsere Bundesverbandspräsidentin Dr. Barbara Oettinger zum Bundeslehrgang im fränkischen Herzen Bayerns, in Nürnberg, zu Gast. Auf dem Programm standen Koshi-nage und Aiki-bu-jutsu sowie behutsames Heranführen an Hanmi-hantachi. Der Ausschreibung folgten rund 50 Teilnehmer, die auf der großzügigen Mattenfläche des Nürnberger Post-SV auch ausreichend Platz fanden.

Am Samstag ging es also los mit Jo gegen Bokken. Da für die meisten Teilnehmer diese Disziplin, wenn überhaupt, wohl erst in vielen Jahren prüfungsrelevant wird, wurden erst einmal „einfache“ Abwehrformen trainiert. Barbara nahm sich wirklich viel Zeit, um durch die Reihen zu gehen und individuell die einzelnen Teilnehmer zu beraten.

Der zweite Teil spielte sich dann teilweise auf den Knien ab. Zuerst ging es darum, was überhaupt eine richtige und stabile Sitzhaltung ist. Knie auseinander, die großen Zehen überlappen sich, die Hüfte nach



Meisterin Dr. Barbara Oettinger, 6. Dan

vorne kippen, Rücken gerade und dann noch nach vorne atmen. Ziemlich viele Dinge, auf die man da gleichzeitig achten muss.

Nachdem wir das alle mit verschiedenen Übungen probiert hatten, ging es an die Technik. Wir sollten Kaiten-nage-uchi tenkan, welchen wir im Stand mit nur drei Schritten ausgeführt haben, auf den Knien noch weiter verkürzen. Herausfordernd, aber auf jeden Fall eine schöne Technik, um das erste Training ausklingen zu lassen.

Nach dem abendlichen Besuch in einer hervorragenden, typisch fränkischen Wirtschaft waren am Sonntagmorgen doch einige Augen noch ziemlich klein. Zum Wachwerden gibt es bekanntlich nichts Schöneres als Koshi-nage, Koshi-Nage oder Koshi-nage... Schwerpunkte waren die korrekte Führung des Angreifers, Hand- und Körperhaltung sowie viele individuelle Tipps von Barbara. Vom Koshi-nage im Stand ging es dann zu Sumi-otoshi auf die Knie; anknüpfen an das Gelernte vom Vortag war angesagt.

Abgeschlossen wurde die Trainingseinheit so, wie der Lehrgang auch begonnen hatte, mit Jo gegen Bokken. Die erste Technik am Samstag war somit auch die letzte Technik am Sonntag: ein Irimi-nage.

Das Schöne an einem Lehrgang mit Barbara ist auch, das sie ihren Mann Thomas mitbringt, der als Trainingspartner immer wieder beeindruckt.

Alles in allem war es ein sehr gelungenes Wochenende. Vielen Dank an die Nürnberger Aikidoka, die den Rahmen des Lehrgangs ermöglicht haben. Vielen Dank auch an Barbara und Thomas für die vielen Anregungen und Hinweise, die wir mit nach Hause nehmen durften.

Rainer Wess,

Öffentlichkeitsarbeit AVBy

道



## Aikido: nur eine Randsportart?

Schwindende Mitgliederzahlen, fehlender Nachwuchs und steigerungsfähige Teilnahme bei den Trainingsabenden sind Themen, die vermutlich viele von euch kennen werden. Ebenso wie die Erkenntnis, dass es immer schwerer wird, Menschen für Sportarten zu begeistern, die etwas abseits der weitverbreiteten Sportarten wie Fußball, Handball etc. stehen. Ist ja auch klar, im Aikido gibt es keine Wettkämpfe, bei denen man sich mit anderen messen kann. Es gibt keine Anerkennung von anderen (einmal vorausgesetzt, man war die bessere Mannschaft). Niemand, der einem auf die Schulter klopft und sagt: „Super gemacht, weiter so.“ Keine netten Artikel in der lokalen Tageszeitung mit Bildern am Wochenanfang. Geld haben die Vereine im Allgemeinen auch nicht viel und mit toll ausgestatteten Dojos, Umkleieräumen mit Sauna- und Fitnessbereich können vermutlich auch nur die wenigsten aufwarten.

Also warum sollen denn da Leute kommen und sich einer Sportart widmen, bei der erst nach jahrelangem Training die ersten Früchte und Erfolge sichtbar werden. Klar, so schwarz-weiß darf man das nicht sehen und es gibt natürlich Erfolgserlebnisse, z. B. bei bestandenen Gürtelprüfungen oder wenn eine Technik endlich mal zu funktionieren scheint. Nicht vergessen sollte man auch die Bundes-, Landes- und Zentrallehrgänge, bei denen Aikidoka aus allen Teilen Deutschlands und teilweise auch Europas anreisen, um gemeinsam miteinander zu üben. Da bilden sich Freundschaften und man hat gemeinsame Erlebnisse, die vermutlich bei Wettkampfsportarten so nicht zustande kommen können.

Für mich ist dieses gemeinsame Miteinander jedenfalls ein wichtiger Grund, immer noch aktiv Aikido zu betreiben. Wie vermutlich die meisten von uns verdiene ich mein Geld natürlich nicht mit Aikido, sondern mache das eben nur in der Freizeit.

Nun kommt es hin und wieder vor, dass ich beruflich öfters verreisen darf. Letztes Jahr war ich beruflich für zwei Wochen in Tokio. Und was ist mir da gleich in den Kopf gekommen? Richtig, das Hombu-Dojo.

Die Keimzelle und das Headquarter des Aikido-Gründers Morihei Ueshiba. Dachte mir: „Wenn du schon mal da bist, nimm deine Sachen mit und vielleicht kannst du ja am Training teilnehmen.“

Ich hatte ein Wochenende zur Verfügung und nach einiger Sucherei in Tokio fand



vorn links: the „German“;  
Dritter: Instructor Neil Toda; Vierter: Instructor Ron Hsi

ich das Hombu-Dojo und die Teilnahme wäre auch möglich gewesen. Unglücklicherweise hätte ich zeitmäßig nur an einem Training teilnehmen können und als Schwabe hat mich die Registrierungsgebühr von ca. 100 € dann doch zurückgehalten.

Allerdings war es möglich, als Zuschauer bei dem Training dabei zu sein. Was soll ich sagen, es geht schon „aktiv“ zur Sache, aber die machen bis auf Kleinigkeiten in der Ausführung die gleichen Dinge wie wir in Deutschland. Die Trainings dauern 60 Minuten mit ein paar Minuten Pause dazwischen, aber, wie gesagt, alles sehr zügig und die Teilnehmer waren anschließend gut weichgeklopft oder der Hitze wegen sollte ich sagen: weichgekocht.

Im Januar dann beruflich drei Wochen Kalifornien. Etwas im Internet recherchiert ob es in Dublin/Pleasanton einen Aikido-Verein gibt. Einen gefunden und versucht, Kontakt aufzunehmen. Das hat allerdings nicht geklappt. Habe mich dann trotzdem entschlossen, meine Sachen mitzunehmen und es einfach vor Ort zu probieren. Ich fand die Adresse vom „Tri-Valley Aikido“-Verein in Dublin und fuhr einfach mal hin.

Der „Tri-Valley Aikido“-Verein ist wie unsere gemeinnützigen Vereine aufgebaut, also nicht ein kommerzieller Verein (von denen gibt es auch einige). Ich habe mit dem Trainer kurz geredet und ihn gefragt, ob ich mitmachen könnte, und er meinte: „Yes, no problem.“ Also habe ich die Gelegenheit genutzt und ein paarmal mittrainiert.

Vielen Dank an die Instructors Neil Toda und Ron Hsi sowie an die anderen Aikidoka. Auch hier (wie schon in Tokio): Die Techniken sind sehr, sehr ähnlich wie bei uns. Man fühlt sich sofort zu Hause, kann mitmachen und kommt mit den Leuten in Kontakt. Das ist es, was ich an Aikido so schätze und mag. Es ist nur eine Randsportart, aber ich fühle mich hier sehr viel wohler am „Rand“ als bei den Sportarten, die im Rampenlicht stehen.

*Berthold Baumgartl,  
Post-SV Aalen e. V.*



## Fühlen und fühlen lassen

### **Aikido-Lehrgang in Kaltenkirchen am 3./4. Januar 2014 mit Martin Glutsch (6. Dan)**

Nein, offiziell hieß das Thema des Lehrganges natürlich „Führen und führen lassen“, doch schon am Freitagabend wurde darüber philosophiert, dass im Japanischen die Silben „re“ und „le“ identisch sind, insofern war es interessant, den Faden weiterzuspinnen und dahingehend den Verlauf des Lehrganges zu betrachten.

Wie immer stellte Martin sich als sprachbegabter Schwabe vor, verwies aber sicherheitshalber auf seine Frau als Dolmetscherin, für den Fall, dass man ihn nicht richtig verstehen könne. Aikido lebe allerdings sowieso von der Körpersprache, also könnten wir auch einfach genau zuschauen und nachmachen, dann würde es schon passen. Natürlich hatte niemand Schwierigkeiten, den sprachlichen Ausführungen eines Martin Glutsch zu folgen, doch seine Demonstrationen sparsamer Bewegungen geben immer wieder Rätsel auf. Mit dem Blick auf die Positionsveränderung vergisst man schnell mal das richtige Hanmi oder die Folgereaktionen von Arm und Schultern. So gab es in jeder Phase des Trainings viele kleine Ausführungsabweichungen, die korrigiert werden mussten. Entsprechend wurden die Übungsphasen natürlich ausgedehnt, so dass man an diesen Kleinigkeiten lange feilen konnte.

Merklich veränderte sind dann im Laufe einer Trainingseinheit auch der Inhalt der Erläuterungen von den Erklärungen zur Zentrumsverbindung oder zur Gleichgewichtsbrechung hin zum Erfühlen der Reaktionen des Partners. Spüren, wann Uke sein Gleichgewicht verliert. Merken, wenn Uke gegensteuert oder seine Füße setzen muss. Gleichsam wurde das Augenmerk

auf die Rolle des Uke gelenkt, der natürlich später auch Nage sein würde und vorher spüren müsse, wie Nage agiert und wie er selbst darauf reagieren muss.

Wechselt man im Training häufig die Partner, trifft man gelegentlich mal auf jemanden, der etwas fester zupackt, oder jemanden, der den Griff gleiten lässt. In beiden Fällen wird es schwieriger, locker zu bleiben und zu erfühlen, wie der Partner reagiert, doch im Laufe des Lehrganges schien da eine allgemeine Verbesserung einzutreten. So wurde es möglich, sich vom Gegenüber die eigenen Fehlerchen aufzeigen zu lassen und an den Feinheiten zu arbeiten.

Um dann in einer der folgenden Übungsphasen von einer „Fühlübung“ zu einer Technik zu kommen, fehlte meistens nicht viel. Eine korrekt erfüllte Bewegung des Uke ermöglichte ein konsequentes kraftfreies Führen und daraus resultierte natürlich die entsprechende Gleichgewichtsbrechung. Ob Uke dann gleich zu Boden geführt wurde oder die „Erlaubnis“ erhielt, sich noch einmal aufzurichten, um dann mit dem Bewegungsablauf einer Grundtechnik geworfen zu werden, war dann fast schon egal.

Freitag eine Trainingseinheit, Samstag zwei Einheiten, ein Mittagessen im chinesischen Restaurant und zusätzlich ein Getränke-, Mandarinen- und Kuchenbuffet: Die Aikidoka der Kaltenkirchener Turner-

schaft haben gezeigt, wie wichtig ihnen dieser Jahresauftakt ist. Die Teilnehmer dankten es ihnen, indem sie mit Freude auf der Matte trainierten und in vielen angeregten Pausengesprächen Informationen austauschten, die Lehrgangsinhalte diskutierten oder einfach nur das Buffet nutzten, um sich zwischendurch zu stärken. Es ist schön, von Jahr zu Jahr regelmäßig Teilnehmer wiederzutreffen, aber ebenso schön ist es, neue Gesichter auf der Matte zu sehen, die zu intensiv übenden Teilnehmern gehörten und denen man ansah, dass sie genauso viel Spaß an dem Training hatten, wie man selbst. Dafür sage ich gern danke an Elke, Rolf und euch vielen Helfern der KT.

Andreas Kalbitz,  
Bramfelder Sportverein e. V.

氣

## Aikido – Kampfkunst der anderen Art

Selbstverständlich bekommt man die unterschiedlichsten Motivationsgründe zu hören, wenn man Aikidoka fragt, warum sie Aikido machen. Selbst das Wort AI-KI-DO (合気道) beinhaltet schon mehrere Aspekte wie Ai = Harmonie, Ki = Lebensenergie



Lehrgangsteilnehmer in Kaltenkirchen

und Do, welches den Weg zu einem höheren Ziel beschreibt. Eigentlich Attribute, die so gar nicht eine Kampfkunst (Budo-Disziplin) im eigentlichen Sinne beschreiben, bei der man gerne an aggressive, laute Techniken denken möchte. Dagegen verbindet man mit den Wörtern Harmonie und Lebensenergie doch eher Ruhe und Meditation, wie zum Beispiel innerhalb des Zen-Buddhismus.

### **Aikido – mein Einstieg**

Und genau diese Vorstellung motivierte mich vor ca. 1,5 Jahren, im Alter von 44 Jahren mit dem Aikido zu beginnen. Ich suchte nicht nach einer Kampfkunst, mich im Zweikampf zu bewähren oder im Bierzelt bei einer Schlägerei meinen Mann zu stehen; vielmehr strebte ich einen mentalen und körperlichen Ausgleich an. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits ein langjähriges und zum Teil hartes Training im klassischen Shotokan-Karate<sup>1</sup> hinter mir, welches ich bereits als Jugendlicher begonnen hatte und noch heute betreibe. Dort habe ich auch im Januar 2013 die Prüfung zum zweiten Dan erfolgreich bestanden.

Somit waren mir viele Ideen, Ansichten und verschiedene Wege (Do) hinter den traditionellen japanischen Kampfkünsten bereits ein Begriff. Auch habe ich in den letzten Jahren festgestellt, dass es keinen Sinn mehr macht, mit aller Kraft an alte Leistungen, die vor allem eine enorme Gelenkigkeit erfordern, anzuknüpfen. (Die Zeiten des Spagats sind zudem, bedingt durch Verletzungen, schon längst vorbei.) Es galt und gilt noch immer, einzelne Techniken kontinuierlich zu verbessern, effizienter und direkter zu werden, dadurch die Schnelligkeit nicht zu verlieren sowie die Kraftentfaltung zu steigern. Man suchte auch auf einmal eine detailliertere Erklärung, einen tieferen Sinn hinter jedem Tritt und Schlag. Mein Geist suchte nach mehr und mein Körper forderte wieder einen harmonischen Ausgleich, wie er ihn als Jugendlicher

schon einmal kannte. Damals hatte ich über vier Jahre hinweg neben wettkampfintensivem Karate auch klassisches Ballett getanzt. Es folgte bildlich gesprochen immer eine weiche, runde Bewegung auf einen harten Schlag.

### **Aikido – „Entspannung“ statt „Endspannung“**

Genau hier gibt mir das Aikido eine Antwort: kraftlose, weiche, aber trotzdem dynamische Bewegungen, die einen Angreifer fast ohne Anstrengung neutralisieren. Wendige Bewegungen um die eigene Körpermitte, das eigene Zentrum (Hara<sup>2</sup>), die leicht und elegant wirken, aber dennoch äußerst effektiv sind. Sicherlich hat mir mein langjähriges Karatetraining viel geholfen (jap. Terminologie etc.), um einen schnellen Einstieg in das Aikido zu finden. Dennoch war und ist es zum Teil immer noch eine Herausforderung, meinen Körper und Geist auf die jeweiligen Trainingsarten zwischen Karate und Aikido einzustellen.

Oft folgten kleinere Zerrungen, weil ich durch das Karate gewohnt war, eine Technik auf den Punkt (Kime<sup>3</sup>) auszuführen. Im Aikido sind dagegen geschmeidige, fließende Bewegungsabläufe gefragt. Diese, ich nenne sie mal „Endspannung“ einer Karate-Technik, musste ich immer in eine „Entspannung“ für die Aikido-Technik wandeln. Das gelingt mir zum Glück immer besser. Ich muss mich nicht mehr darauf konzentrieren, weiche und geschmeidige Muskeln zu haben, sondern ich kann vielmehr meine Aufmerksamkeit auf die eigentlichen Aikido-Techniken richten. Langsam beginne ich ein Gefühl für die Bewegungen zu entwickeln. Ja, manchmal schließe ich sogar die Augen während einer Technik, um eher intuitiv als nur einstudiert zu handeln.

---

<sup>1</sup> traditionelles Shotokan-Karate innerhalb der JKA (Japan Karate Association)

---

<sup>2</sup> Hara ist auch Zentrum für Kraft und Energie. Es steht als Verbindungspunkt zwischen Himmel und Erde.

<sup>3</sup> korrekter physischer und mentaler Abschluss einer Karatetechnik

## Aikido – mein Weg

Neben diesen körperlichen Aspekten hilft mir Aikido auch, meinen geistigen Horizont zu erweitern. Nicht nur eine komplett neue Budo-Kunst von Beginn an zu erlernen, sondern auch dem eigenen Geist zu verbieten, sich lediglich auf altes Wissen zu verlassen, stattdessen offen für neue Ideen und Ansätze zu bleiben. Auch der Geist kann rosten und bedarf einer andauernden Herausforderung. Aikido als Teil des Budo, was eigentlich der Weg des Krieges bedeutet, beinhaltet das Do. Wie oben beschrieben ist die westliche Übersetzung dafür Weg oder Pfad. Sie beinhaltet weitaus mehr, als nur den Weg einer Kampfkunst zu beschreiten (oder in die Trainingshalle zum Unterricht zu gehen) bzw. nur die reinen Kampftechniken zu erlernen.

Dahinter steckt vielmehr eine philosophische Absicht, sich zu einem besseren Menschen zu entwickeln. Do ist der Weg zur Selbstverwirklichung und Selbstkontrolle. Nicht umsonst lautet zum Beispiel im Shotokan-Karate die erste Regel des Dōjō-kun<sup>4</sup>: hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomeru koto (一、人格完成に努めること) – Es ist wichtig, nach der Vervollkommnung des Charakters zu streben.

Und Aikido hilft mir dabei. Ach ja - Aikido macht auch verdammt viel Spaß!

Andreas Kreuzer  
TGS Walldorf e. V.

道

<sup>4</sup> Dōjō-kun kann wörtlich als „Regeln für die Trainingshalle“ übersetzt werden. Dennoch sollten diese Regeln eher als dauernder Begleiter/Wegweiser befolgt und verstanden werden.



Erstes Landstraining in Bobenheim (Rheinland-Pfalz)

## Neue Aikido-Gruppe, neue Halle, erstes Landstraining

Im November 2012 gründeten wir beim SC Bobenheim-Roxheim eine Aikido-Gruppe. Zu unserer Freude wächst und wächst sie, vor allem bei der Jugend und den Kindern, die die Hälfte unserer Mitglieder ausmachen.

Im November 2013 sind wir dann in die neu gebaute Schulsporthalle in Bobenheim umgezogen. Eigene Matten besitzen wir mittlerweile auch, dank dem Aikido-Club Frankenthal.

Im Januar 2014 fand dann auch das erste Landstraining des AVRPs bei uns statt. Geleitet wurde es von Rainer Köcher, 3. Dan Aikido, vom Judo-Club Worms. Es waren 14 Teilnehmer aus Worms, Frankenthal und Bobenheim-Roxheim auf der Matte und es hat allen sehr viel Spaß gemacht.

Corina Zech,  
SC Bobenheim-Roxheim e. V.

合





## Kinder- & Jugendseite

### Der neue Jugendflyer

Nachdem der alte Werbeflyer der Jugend gänzlich vergriffen war und auch einer altersbedingten Überarbeitung bedurfte, machte sich der Bundesjugendvorstand an den Entwurf eines neuen Flyers. Dabei zog sich die Schaffensphase bereits seit der letzten Legislaturperiode bis Ende letzten Jahres hin, denn es galt vieles zu berücksichtigen. Der Flyer sollte ansprechend, informativ und modern sein, bei Kindern und Jugendlichen gleichermaßen ankommen und zudem auch bezahlbar bleiben.

So kann sich der neue Flyer für die Jugend auch sehen lassen, denn er vereint Fotos unserer Kids aus dem Samurai-Camp, eine Illustration mit vielen Informationen rund ums Aikido sowie die Einbindung neuester Medien wie eines QR-Codes als Link auf die Website der Jugend des DAB. Vereine haben zudem die Möglichkeit, den Flyer durch einen Stempel oder Etiketten zu personalisieren. Damit kann man nicht nur Werbung fürs Aikido per se, sondern für den eigenen Verein machen.

Wer jetzt neugierig geworden ist, der kann den Flyer gleich im Online-Shop auf der Homepage des Deutschen Aikido-Bundes e. V. bestellen. Wir freuen uns über viele Abnehmer und hoffen, dass der Flyer

seinen Werbezweck mehr als erfüllt. Gleichzeitig stehen wir euch für jede Anregung und Kritik wie immer zur Verfügung!



Jan Böttner,  
Bundesreferent Jugend des DAB

氣

### Bajuwarencamp: eine gelungene Premiere

Wenn eine große Veranstaltung zum ersten Mal stattfindet, sind traditionell alle Beteiligten ein wenig nervös. Ermuntert durch das Samuraicamp in Schleswig-Holstein sollte es am anderen Ende von Deutsch-

land einen weiteren Wochenlehrgang der DAB-Jugend geben: Das Bajuwarencamp.

Der bayerische Jugendleiter Josef Nemeth hatte sich damit als Organisator für das Jahr 2013 ein ehrgeiziges Ziel gesetzt. In Inzell, nur etwa 30 km Luftlinie von Salzburg entfernt, gibt es ein Sportcamp mit idealen Voraussetzungen für alle, die sich eine Woche lang sportlich betätigen und viel Zeit an der frischen Luft verbringen wollen.

Mit 37 Teilnehmern und zeitweise 5 Betreuern gingen wir das Projekt an. Für mich, der ursprünglich mal aus der Mitte Deutschlands stammte, war die erste Hürde das Übersetzen des tiefbayerischen Kauderwelschs, das weniger an menschliche Sprache als an Brunftlaute erinnert. In diesem Sinne viele Grüße an die Teilnehmer aus Gaißach: Ich hatte eine Menge Spaß mit euch!

Untergebracht in insgesamt drei Blockhütten kam unter den Teilnehmern schnell ein supergutes Gemeinschaftsgefühl zustande. Die Älteren kümmerten sich rührend um die Jüngeren und falls es doch einmal nicht ohne fremde Hilfe ging, war Sandra stets als „Mutter der Nation“ zur Stelle, um für Recht, Ordnung und ggf. die nötige seelische Betreuung zu sorgen.

Aikidotraining fand zweimal täglich statt und ich freute mich über die Wissbegierde und die Trainingsbegeisterung aller Beteiligten. Auch die anderen Betreuer leiteten Trainingseinheiten, sodass verschiedene

Aspekte des Aikidotrainings beleuchtet werden konnten. Aber ein großer Vorteil des Camps bestand darin, dass man unter der Anleitung von professionellen Sportlehrern alle möglichen und unmöglichen Sportarten ausprobieren konnte. Eine beliebte Aktion war das „Airtramp“: Alle Teilnehmer liegen rücklings auf einem überdimensionalen Luftkissen und versuchen einen RIESIGEN Gymnastikball mit den Füßen zu spielen. Da sind Teamwork und jede Menge Koordination gefragt – der Spaß kommt dabei ganz von selbst.

Daneben gab es Schnuppereinheiten im Taekwondo, Rhönradturnen, Bogenschießen etc. Gleichzeitig konnten wir (quasi als Gegenleistung) Aikido-Schnuppertrainings für andere Gruppen anbieten. Diese wurden gut angenommen und ich danke herzlich allen jugendlichen Aikidoka, die als „Hilfstrainer“ mit auf der Matte standen und sich wirklich toll eingebracht haben.

Nicht ganz so sportlich, aber deutlich abenteuerlicher war die Nachtwanderung. Was als normaler Abendspaziergang begann, mündete in einem Gänsemarsch mitten im stockfinsternen Wald auf unbefestigten Wegen. Und als ich dachte, es kann nicht noch heftiger werden, bekam jeder Zweite in der Gruppe die Augen verbunden. So musste man sich im wahrsten Sinne des Wortes blind auf seine Begleiter verlassen – ein Erlebnis, das die Gruppe sichtlich zusammengeschweißt hat. Ebenso ersichtlich war, dass ich in Biologie zu

**www.phoenix-budo.de**

Ihr zuverlässiger Partner für Händler und Vereins-Sammelbesteller

... schnell, flexibel, kompetent!

**Aus unserem Programm Aikido:**  
Hakama und Dogi  
hochwertige Holzwaffen  
Judomatten

**PHOENIX**  
BUDOSPORT

PHOENIX BudoSport  
Westkirchener Str. 90  
59320 Ennigerloh  
Fon 0 25 24 / 267 92 80  
info@phoenix-budo.de

meiner Schulzeit nicht so die Leuchte war, da ich die kleinen Lichter am Wegesrand für Reflektoren gehalten habe – einen Trick des Wanderführers, damit er den Weg findet. Nachdem ich diese Vermutung laut ausgesprochen hatte, musste ich bei schallem Gelächter zugeben, vorher noch nie Glühwürmchen gesehen zu haben ...

Die Woche verging wie im Flug, die anfangs erwähnte Nervosität erwies sich als unbegründet. Aus der Gruppe sind bei Teilnehmern und Betreuern tolle Freundschaften erwachsen und gerüchteweise wollen wohl viele im nächsten Jahr wieder hinfahren. Ich freue mich auf jeden Fall sehr, dass Josef mich gefragt hat, ob ich in 2014 erneut als Trainer dabei sein will. Ja, will ich – ich kann den 9. August kaum erwarten.

Patrick David,  
MTV Ingolstadt e. V.

道



## Aikido-Telegramm

### Katana-Lehrgang des AVNI

ab 5. Kyu Aikido am 10. und 11. Mai 2014

*Ausrichter:* Aikido-Verein Hannover e. V.

*Lehrer:* Michel Martin, 7. Dan Aikido, 5. Grad Katana

*Lehrgangsführer:* Jens Nagel, Harenberger Str. 26, 30453 Hannover; E-Mail: jens.nagel@aikido-verein-hannover.de

*Lehrgangsort:* Sporthalle der Waldorfschule am Maschsee, Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 70a, Hannover



## Wichtige Termine

**15. April 2014:** Meldeschluss zum Bajuvaren-Camp vom 9. – 16. August 2014 in Inzell

**16. April 2014:** Meldeschluss zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 16. – 18. Mai 2014 in Ostfildern-Ruit

**25. April 2014:** Meldeschluss zum BL vom 23. – 25. Mai 2014 in Marl-Lenkerbeck

**10. Mai 2014:** Meldeschluss zum BWL I vom 5. – 12. Juli 2014 im LZ Herzogshorn

**10. Mai 2014:** Meldeschluss zum BWL II vom 12. – 19. Juli 2014 im LZ Herzogshorn

**20. Mai 2014:** Meldeschluss zum Internationalen Aikido-Pfingstlehrgang vom 7. – 9. Juni 2014 in Heidenheim

**24. Mai 2014:** Meldeschluss zum BL vom 27. – 29. Juni 2014 in Bietigheim

合



**Danke!**

**Sport braucht**

**dein Ehrenamt.**



## Juji-garami (Stab)

**Bundestrainer Alfred Heymann, 7. Dan  
mit Uke Dr. Damian Magiera, 4. Dan**

**Bilder 1 – 3:** Uke greift mit dem Stab Shomen-tsuki (chudan) an. Mit einem Sabaki macht Nage sofort die Angriffslinie frei und kontaktiert mit seiner rechten Hand von unten die vordere Hand des Angreifers.

**Bild 4:** Da der Angreifer in diesem Fall den Stab nicht wieder zurückzieht und blockiert, ergreift Nage mit seiner linken Hand die vordere Hand des Angreifers. Im folgenden Ablauf der Abwehrtechnik wird hier vor Nages Zentrum dieser Griff als Drehpunkt genutzt.

**Bild 5:** Jetzt legt Nage seine rechte Hand bei der hinteren Hand des Angreifers an das Stabende.

**Bilder 6 – 8:** Mit Unterstützung der rechten Hüfte sowie des Zentrums setzt Nage nun in einer Sabaki-Bewegung den linken Fuß seitlich vor den Angreifer und seinen rechten Fuß nach hinten. Dieser Bewegungsablauf wird gleichzeitig auf den Stab übertragen. Es entsteht eine Verhebelung, die sich im weiteren Ablauf verstärkt.

**Bild 9:** Der rechte Arm des Angreifers wird im Beugebereich um seinen gestreckten linken Arm geführt. Durch die Wirkung des Juji-garami sowie durch das Prinzip der „Eckenkippe“ (Sumi-otoshi) verliert Uke seine Balance.

### **Bild 10:**

In der Endphase wird die Verhebelung konsequent fortgeführt, sodass der Angreifer geworfen werden kann.

### **Hinweis:**

Wenn die Verhebelung etwas seitlich zum Partner erfolgt, fällt Uke in Mae-ukemi; wenn dies zum Kopf geschieht, fällt der Angreifer mit Ushiro-ukemi.





(4)



(6)



(3)



(5)





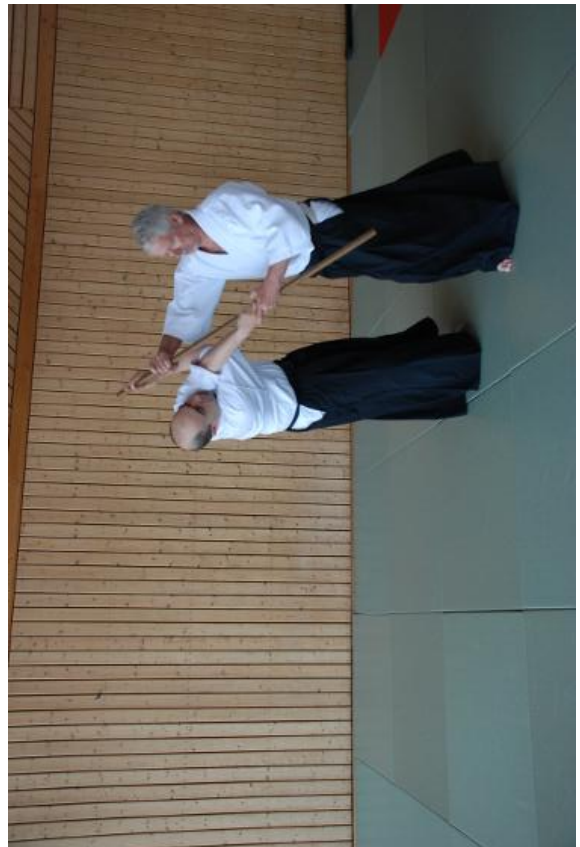
(8)



(10)



(7)



(9)

## Die Psychologie von Ki

und dessen Bedeutung und Auswirkung für Aikido als Selbstverteidigung, Gewaltprävention, Friedensphilosophie sowie als Konfliktlösungsstrategie für alle Konflikte des Alltags

**Auszüge aus der Zulassungsarbeit für die Prüfung zum 5. Dan von Werner Ackermann, Aikido- und Karate-Verein Augsburg**

[...]

### Was ist KI? – Ist Ki nur Energie?

Diese Frage beschäftigt mich seit Jahren und hat mich Ki- und Tai-Chi-Lehrgänge besuchen und Erfahrungen sammeln lassen.

Im Lexikon für Kampfkünste von Werner Lind ist unter „Ki“ zu lesen:

Ki: Energie, vitale Kraft, Lebensaktivität. Begriff aus der asiatischen Philosophie mit zentraler Bedeutung, identisch mit dem chinesischen Qi.



Das Schriftzeichen für Ki besteht aus zwei Komponenten. In der Mitte steht das Zeichen für Reis, darüber das Zeichen für Dampf. Früher stand noch unter dem Reis das Symbol für Feuer. Zusammen stellen sie die Grundbedeutung von Ki dar: Über dem gekochten Reis steigt seine Energie in Form von Dampf auf. Damit symbolisiert das Zeichen nicht nur alle Energieformen, sondern auch deren Potential zu Bewegung und Veränderung – Transformation (spiritueller Aspekt).

Als während der Tokugawa-Zeit in Japan ein 300 Jahre langer Friede bestand, führte dies zu großen Debatten über das Bushido. Es entstanden Tendenzen der philosophischen Interpretation des Kriegerhandwerkes. Einer der Wegbereiter zu diesen Veränderungen war der Zen-Mönch Takuan, dessen Lehren viele Meister der Kampfkunst folgten. Seiner „Densho chushaku“ entstammt folgende interessante Lehre:

„Wenn der Feind Yin zeigt, siegt man durch Yang. Wenn der Feind Yang ist, siegt man durch Yin. Man muss den Geist kraftvoll machen, indem man den Rhythmus zwischen Stärke und Nachgiebigkeit in der Technik verwendet. Es geht, indem man die eigene Stärke missachtet und die Kraft seines Gegners verwendet. Wenn man sich nicht auf Stärke verlässt, wird die Kraft des Gegners zurückprallen und er wird sich selbst zu Fall bringen. Kurz gesagt, das Schwache besiegt das Starke.“

So weit die Theorie!

Kann man das lernen – und wie? Welche Erklärungsmodelle gibt es?

Ist das eine zusätzliche Geheimtechnik? Ein Zustand? Eine Gabe?

Ich habe Lehrer getroffen, die jeder aus der Gruppe angreifen konnte – egal wie. Beim Auftreffen auf den Lehrer war plötzlich der eigene Gleichgewichtssinn weg und jeder Angreifer torkelte wie ein Betrunkener durch die Gegend (Yiquan-Lehrer Jumin Chen) – und das ohne jede sichtbare Technik.

Oder etwa Karl Grunick, selbst 6. Dan im Aikido, der die angreifenden Menschen bereits im Vorfeld so führt, dass ein vernünftiger Angriff fast nicht möglich ist.

Dieser wurde ein wichtiger Lehrer für mich, der Nennenswertes über Ki vermittelt und weitergibt, jemand, der eine Didaktik entwickelt hat, um das Wesen von Ki zu erfahren und zu lernen.

Durch meine Suche durfte ich einige Erfahrungen machen, die mir eine neue, bzw. erweiterte Sichtweise auf Ki ermöglichen und die ich „**die Psychologie von Ki**“ nennen möchte.

Die Auswirkungen dieser Psychologie für jeden Konflikt im täglichen Leben, für Gewaltprävention, für den Umgang von Menschen untereinander in Beziehungen und Beruf bis hin zu Therapie sind sehr weitreichend.

Die Erklärungen zu Ki zum ersten Dan orientieren sich in der Regel eher an der traditionell chinesischen Medizin mit verborgenen Energiebahnen. Ki ist Energie, die fließt.

Ist das Ki, um das es im Aikido aus der Tradition von M. Ueshiba geht, und das Chi bzw. Qi aus der traditionell chinesischen Medizin das gleiche?

Wieso gibt es bei diesem wichtigen Baustein des Aikido keine Didaktik, die er weitergab? Kann man es gar nicht lernen?

Seine Genialität und Effektivität wird unter anderem auf ein Erleuchtungserlebnis zurückgeführt. Gerade Kampfkünstler tun sich oft schwer zu akzeptieren, dass eine Erleuchtungssituation immer auch eine spirituell-religiöse Komponente beinhaltet. Wie heutzutage die meisten Menschen sind auch sie ausschließlich an kurzfristiger Effektivität orientiert.

Wir sagen zwar immer wieder: „Wasser ist hart und weich“, „Wasser höhlt den Stein“, „ein Fernsehturm, der nicht flexibel gebaut ist, fällt um“. Haben wir aber wirklich begriffen, was es für unseren Alltag bedeutet? Wie sieht denn unser tägliches Leben im Autoverkehr, in Betrieben und Partnerschaft aus? Bauen wir dort tatsächlich auf dieses weiche Prinzip?

Aikido setzt sich zusammen aus den Silben Ai, Ki und Do.

Während über Ai und Do viel geschrieben worden ist und sich die Aikido-Interessierten auch weitestgehend einig über die Bedeutung dieser beiden Begriffe sind, kann man dies beim Begriff Ki nicht feststellen.

Für manche Menschen gibt es Ki einfach nicht, da Ki nicht wissenschaftlich zu beweisen ist. Für diese ist Aikido einfach nur Physik: Hebelgesetze, Dynamik, Trägheit, Masse usw.

Für die anderen ist Aikido gerade wegen Ki interessant: Sie betrachten es als etwas

Mystisches, etwas Abgehobenes, etwas, was nur für wenige erreichbar ist – entweder man hat es oder man hat es nicht.

Wir kennen die Filme von M. Ueshiba. Dort sitzt ein kleiner alter Mann im Zaho und fünf Junge Männer drücken gegen seinen Kopf. Plötzlich fliegen die fünf davon und man kann nicht sehen warum. Sämtliche „Angreifer“ schaffen es nicht, einen ca. 1,60 m großen alten Mann umzuwerfen?

Ebenso beispielhaft ist folgende Geschichte:

Kenshiro Abbe – ein japanischer Judo-meister – traf nach seiner eigenen Beschreibung auf O-Sensei während einer Zugfahrt. O-Sensei wollte mit diesem ein Gespräch führen, während Abbe, der zu einem wichtigen Wettkampf unterwegs war, entspannen und ausruhen wollte. Abbe sagte: „Sei einfach still, alter Mann“. O-Sensei erwiderte: „Wenn ich ein alter Mann bin und Sie ein so großer Judomeister, dann könnten Sie mir doch einen Finger brechen. Ich werde schweigen, wenn Sie mir den kleinen Finger brechen können.“

Um seine Ruhe zu bekommen, griff Abbe müde und ärgerlich nach dem kleinen Finger und verdrehte ihn. Was allerdings folgte, war nicht das erwartete knackende Geräusch. Stattdessen flog er selbst durch die Luft und wurde zu Boden geschleudert, dass ihm die Luft wegblieb. Schlimmer noch, er blieb wie festgenagelt liegen und es war ihm unmöglich sich zu bewegen. Als er wieder aufstehen konnte, verbeugte sich Abbe vor dem Alten und fragte, ob er zu ihm ins Dojo zum Üben kommen dürfte. Er wurde als Schüler akzeptiert und blieb für 10 Jahre (aus Erinnerungen an O-Sensei von Susan Perry).

Ist das, was wir in diesen Beispielen sehen und hören, Choreographie, ist es Show oder Realität? Glauben wir daran, dass so etwas möglich ist, auch ohne jemals selbst diese Erfahrung gemacht zu haben oder jemanden getroffen zu haben, der das kann; oder sind wir unentschlossen und nehmen zur Kenntnis, dass es bei dieser zentralen Silbe des Aikido oft keine näheren Auskünfte gibt als:

„Trainiere möglichst lange und intensiv, dann kommt das Ki von selbst!“

Historisch gesehen mag dieser Satz sogar stimmen. Früher hatten die Kampfkunstschüler ihr Leben ganz der Kampfkunst verschrieben.

Tägliches Training, und zwar über mehrere Stunden in verschiedenen Disziplinen, waren normal. Sie mussten ihrer Technik und dem, was sie gelernt haben, einfach vertrauen können.

Und selbst hier kamen sie an ihre Grenzen. Unter anderem mussten sie sich auch tödlichen Kämpfen stellen – der Angst vor dem Tod schlechthin begegnen. Diese Kampfkunsttreibenden waren technisch so gut, dass ihnen ihre Technik einfach immer zugänglich war – selbst wenn sie betrunken waren.

Es ist klar, das solches Training das Wesen des Menschen viel weitgehender verändert als wir das in unseren Trainingsstunden mitten im westlichen Alltag jemals erreichen könnten.

Das Bestreben, eine Technik so perfekt ausführen zu können, dass sie nahezu mühelos geht, haben jedoch alle Kampfkünstler, ohne dass diese auf die Idee kämen, von Ki zu sprechen. Die Anwesenheit einer perfekten Technik heißt demnach nicht, dass Ki vorhanden sein muss.

Das gleiche gilt auch für die meisten Spitzensportler: Warum verliert die Nr. 1 plötzlich gegen die Nr. 35? Nicht weil Nr. 35 plötzlich technisch besser ist, sondern weil er an diesem Tag mental stabiler ist.

Nicht umsonst werden Sportler fast überall im Spitzensportbereich von Mentalcoaches oder speziellen Psychologen betreut. Es gibt also wichtige Bereiche außerhalb der Technik, um noch effektiver zu werden und um sich den Bereich von Ki zu erschließen.

### **Meditation und Kunst in der Kampfkunst**

Die asiatischen Kampfkunstmeister wussten, dass der Zugang zu Ki über die Meditation und die Ausübung von künstlerischen Tätigkeiten erleichtert werden kann.

### **Was wurde durch Meditation erreicht?**

Meditation, in Japan hauptsächlich unter Zazen (Meditation im Sitzen) bekannt, ist hauptsächlich Disziplin: die Disziplin zu üben, trotz der vielen Ablenkungen aus unserem Verstand und unserem Körper.

Sitzen und Stillhalten liegt nicht unbedingt in der Natur der Menschen. Im Sitzen und Stillsein wird unser Verstand zu Hochtouren auflaufen.

Er wird ständig plappern und uns mit allem Möglichen und Unmöglichem konfrontieren. Meditation heißt nicht, dass wir unsere Gedanken zum Stoppen bringen, denn das ist sehr schwer möglich. Meditation meint, dass die Gedanken wie Züge ständig am Bahngleis ein- und ausfahren. Wir können entscheiden, die Züge vorbeifahren zu lassen oder einzusteigen.

Im praktischen Leben hieße dies z. B., dass der Zug mit dem Thema Ärger einfährt. Meist steigt man dann in diesen Zug und fährt los. Das heißt, es kann passieren, dass uns dieses Thema den ganzen Tag nicht loslässt und wir sogar schlaflose Nächte damit verbringen.

In der Meditation sollten wir lernen, dass wir die Wahl haben, nicht in den Zug einzusteigen und mitzufahren – oder dass wir wenigstens an der nächsten Station schnell wieder aussteigen können.

Da unser Verstand ewig am Werten, Urteilen und Verurteilen ist, können wir mit Meditation lernen, dieses loszulassen. Wir könnten Frieden finden und seelische Blockaden abbauen. Wir könnten die richtige Mitte und die richtige Distanz zu den Dingen finden.

Ein Schüler fragt den Meister: „Was ist das Geheimnis deiner Kampfkunst?“ Die Antwort: „Wie ein ruhiger See im Mondlicht“.

Wie ist das zu verstehen?

Der ruhige See im Mondlicht steht für den Spiegel.

Meditation heißt, unseren Spiegel vom Staub befreien. Unser Spiegel ist von ständigem Nachdenken, Werten usw. eingetrübt, sodass Reaktionen, die im „Jetzt“ notwendig sind, nicht verzögerungsfrei stattfinden können.

Der Krieger – auch ein „friedvoller Krieger“ (Dan Milman) – darf sich nicht ablenken lassen von seiner Präsenz und Aufmerksamkeit, die ihn im Hier und Jetzt hält. War der Krieger in der Kampfkunst nicht präsent, konnte das schnell sein Leben kosten.

Leben im Hier und Jetzt heißt auch, im Körper zu sein.

Unser Körper kann nur im Jetzt fühlen und spüren, weil es für ihn kein Gestern und Morgen gibt, genau wie in einem unmittelbaren Kampf. Wenn wir unsere Körper-Intelligenz (KI) nutzen wollen, müssen wir ins „Hier und Jetzt“ kommen.

Die Macht des Kriegergeistes besteht in seiner Fähigkeit, aus *Mushin* heraus zu handeln, einem Zustand des leeren Geistes. So wie ein Spiegel Gegenstände wiedergibt, ohne dem Bild verhaftet zu sein, so ist auch der Geist des Kriegers frei, um ungehindert von einem Objekt zum nächsten zu fließen.

Aus diesem Zustand erwächst eine instinktive Weisheit, eine Kraft, die es gewöhnlichen Menschen ermöglicht, außergewöhnliche Taten zu vollbringen. Diese Kraft ist in jedem von uns vorhanden.

Je nach Kultur, Erziehung und Charakter entstehen bei uns Menschen unterschiedliche Lebenskonzepte. Einige sagen: „Ich lebe mein Leben, treffe meine Entscheidungen aus dem Bauch heraus.“ Andere meinen: „Nur wenn ich auf meinen Körper höre, dann bin ich stark.“ Die meisten Menschen (vor allem diejenigen der westlichen Welt) jedoch postulieren: „Nur wenn du rational denkst, kommst du in dieser Gesellschaft gut voran.“

Keines der drei Konzepte für sich ist falsch und keines genau richtig. Würden sich die Menschen aus dieser einseitigen Betrachtungsweise lösen – und das genau ist der Sinn von Meditation: zu lernen, die Dinge, die wir wahrnehmen, nicht zu werten –, so kämen sie zu ihrer wahren inneren Stärke.

Karl Grunick sagt: *„Du bist im Ki, wenn du deine mentalen, emotionalen und körperlichen Anteile gleichwertig und gleichzeitig leben kannst.“*

Es gibt dazu eine praktische Übung, zu der zwei Leute nötig sind. Person A ist der Tester, Person B ist der zu Prüfende.

Bitte beachten: Der Tester drückt bei jeder Übung immer gleich stark und nicht ruckartig. Es geht hier nicht um Kämpfen und Gewinnen, sondern lediglich darum, den Unterschied wahrzunehmen. Sonst gibt es keine Vergleichbarkeit!

B geht auf die Knie in den Vierfüßlerstand. A kniet sich in Zaho seitlich daneben mit Blickrichtung auf seinen Partner. B versucht jetzt, stabil zu bleiben. A versucht wiederum, seinen Partner langsam umzuwerfen, und er merkt sich ungefähr, wie viel Kraft er dazu braucht.

Nachfolgend wird die gleiche Übung in verschiedenen Abwandlungen gemacht:

B bekommt eine schwere Rechenaufgabe, die er lösen muss. Noch während dieser rechnet, fängt A an zu drücken. Er wird jetzt feststellen, dass B viel leichter umzuwerfen ist. Über das Rechnen nimmt sich B jetzt ausschließlich in seinem rationalen Bereich wahr.

Diese Übung wird wiederholt: Anstatt der Rechenaufgabe wird B jedoch in seine körperliche Wahrnehmung gebracht. Dazu kann man ihm beispielsweise einen körperlichen Schmerz verursachen, indem man ihn z. B. in den Po kneift.

Als letzte Variante bringt sich B in seinen emotionalen Bereich. Dazu kann B sich etwa ein schlechtes Ereignis in Erinnerung rufen. Normalerweise ist B auch bei diesen beiden Versuchen schwach.

Die letzte Übungssituation ist die, dass B versucht, keine einzelnen Bereiche getrennt wahrzunehmen, sondern sich als Ganzes – mit seiner Atmung, mit seiner Stimmung, mit seinen Gedanken – und ohne irgendetwas zu werten.

Sie werden sehen, dass B viel stabiler ist, bei wesentlich geringerem Kraftaufwand.

Das zeigt uns auf, dass wir nicht stärker werden, wenn wir uns nur auf eine Seite konzentrieren – auch wenn es sich so anfühlt.

Andere Beispiele: Wir verlangen von unseren Kindern oft, dass sie sich konzentrie-



ren sollen. Da sich die Konzentration allein auf das Denken beziehen soll, ist sie anstrengend und die Kinder sind lustlos und ermüden schnell. Inzwischen weiß man, dass Kinder leichter und effektiver lernen, wenn auch Bewegung und Körperwahrnehmung in das Lernen mit einbezogen sind.

In der Kampfkunst wird das z. B. bei Yiuwaza (freie Technik) gegen mehrere deutlich: Konzentrieren wir uns nur auf einen Angreifer, dann haben wir eigentlich schon verloren, weil die anderen unserer Aufmerksamkeit entschwinden.

### **Was wurde durch die Ausübung von Kunst bewirkt?**

Über die Kunst können wir Kreativität und spontanes Handeln auf einer anderen Ebene lernen. Die Maler in Japan malten die Bilder nicht nach einem Plan, sondern aus einer meditativen Sammlung heraus, mit möglichst nur einem einzigen Pinselstrich. Über die kreative Kunst wurde erreicht, dass sich der Geist auch für sonstige kreative Konfliktlösungen öffnet.

### **Was ist der Schlüssel zum Ki?**

Ai-Ki-Do bedeutet: durch vermehrte innerliche und äußerliche Harmonie (Ai) seinen Energiezustand zu verstärken und diese Verstärkung in täglichen Erlebnissen weiter auszubauen (Do = der Weg), bis man immer öfter eine Lebensqualität erleben kann, die in der Glücksforschung „Flow“ genannt wird.

Dieses „Im-Fluss-Sein“ ist eine Qualität, die sich nicht nur enorm angenehm anfühlt, sondern auch ein Kompetenzzustand ist, in dem es uns immer leichter fällt, unsere täglichen Aufgaben mit wachsender Freude zu erledigen. Wir gewinnen Beweglichkeit, körperliche und geistige Fitness, Wohlbe finden und Charisma. Diesen Zustand könnte man Ki nennen.

Was gibt uns Meister Ueshiba vor?

Das Besondere an dem Kampfkunstmeister M. Ueshiba ist, dass er als Kampfkünstler die Dimensionen Spiritualität, Religiosität und Liebe mit eingebracht und eigentlich eine Friedenskunst entwickelt hat.

Im Aikido ist die Silbe Ki eingebettet in Ai und Do.

Für mich ist genau dies der Schlüssel zum Verständnis, wie Ki wirklich entstehen kann, auf welcher Basis wir uns dieses Thema Ki erschließen können.

Die zentrale Silbe ist Ki. Meiner Vorstellung nach ist Ki nur dann zu erreichen, wenn wir auf einem Weg (Do) der Spiritualität – der Rückbindung (re-ligio) – an unsere Wurzeln gehen im Sinne des Satzes:

„Der Mensch ist ein spirituelles Wesen, das eine irdische Erfahrung macht.“

Die Silbe Do bedeutet für mich Selbsterfahrung: sich seinen verdrängten Anteilen (Schatten, Dämonen) und seinen Konditionierungen („kann ich nicht“, „geht nicht“, „bin zu schwach“ ...) zu stellen.

Erst wenn wir diese Blockaden gelöst und gemeistert haben, kommen wir zu wahren Ai – der Harmonie und Liebe.

Allen Religionen geht es im Grunde darum, dass der Mensch wieder in Ai leben kann. Wenn wir uns in Liebe und Harmonie auf dem Weg befinden, kann sich Ki entwickeln.

Der Bibel nach sind wir Menschen nach Gottes Ebenbild gemacht; das heißt, dass jeder Mensch einen göttlichen Kern in sich trägt. Der Mensch ist Dreieinigkeit: Körper, Verstand, Seele (Mushin – ursprünglicher Geist).

Der indische Gruß „Namashte“ heißt übersetzt: „Ich grüße das Göttliche in dir.“ Eine göttliche Eigenschaft ist es, Schöpfer zu sein, kreativ zu sein, neue Sichtweisen zu entwickeln.

Ki wäre meiner Meinung nach das Ergebnis von körperlichem Training, Selbsterfahrung, religiöser und spiritueller Rückbesinnung auf die eigene Schöpferkraft.

### **Ist „energisches“ Verhalten Ki?**

Letztes war in aikido aktuell in einem Artikel von Karl-Christian Friedrich über Ki zu lesen:

„Im Zusammenhang mit Aikido ist häufig die Rede von Ki, jener geheimnisvollen Energie, deren Wesen schwer zu beschreiben und deren Wirken noch schwerer zu erleben ist, sei es nun aktiv oder

passiv. Vielleicht tun wir uns mit dem Verständnis nicht ganz so schwer, wenn wir uns mit dem Begriff ‚energisch‘ begnügen. Jemand, der energisch ist, ist zielstrebig, durchsetzungsstark, er weiß, was er/sie haben will. Energie hat in diesem Sinne nichts mit Körperkraft zu tun. Auch kleine, schwache Personen können sehr energisch sein – ein großes Ki haben.“

Was ist, wenn sehr viele Angreifer rings um mich stark gegen mich drücken? Komme ich da noch mit energischem Verhalten heraus? Passiert dann nicht womöglich das Gegenteil, sodass ich mit meinem energischen Verhalten die Angreifer noch zu Höchstleistungen ansporne?

Es gibt ja sehr viele energische Menschen, ihre Energie jedoch mit dem Ki, das Meister Ueshiba wohl gemeint hat, und mit dessen Auswirkungen vergleichen zu wollen, verursacht mir aber „Kopfschmerzen“.

In diesem Verständnis hätten Hitler und jeder andere, der gewalttätig ist und mit möglichst viel „Ellenbogen“ durchs Leben geht, der rücksichtslos anderen seine Meinung aufdrängt, auch ein sehr ausgeprägtes Ki gehabt. Und ich weiß nicht, was O-Sensei als Friedensphilosoph dazu gesagt hätte.

Ich weiß, dieser Vergleich ist sehr provokativ – ich denke aber, dass diese Betrachtung Grundlage für weitere Überlegungen sein kann. Ich werde später noch darauf eingehen.

### **Gibt es negatives KI?**

Diese Frage wird immer wieder an Prüflinge zum ersten Dan gestellt. Normalerweise beantwortet der Prüfling diese Frage mit „ja“.

Wie viele Energiearten gibt es im Universum? Ist die Energie, die uns als Strom zur Verfügung steht, als Wind- und Sonnenenergie, die in Naturkatastrophen oder einfachen Gewittern wirkt, in den Gezeiten, die Leben schafft und erhält, nicht ein und dieselbe? Kann es schlechten oder guten Strom geben?

Ob wir mit dem elektrischen Strom ein medizinisches Gerät betreiben, um Leben zu retten, oder ob wir jemanden mit Elek-

trockschocks foltern – dem Strom, der Energie ist es egal.

Hitler hatte natürlich viel Energie und vor allem Glück oder Intuition (wenn man bedenkt, wie viele Attentate er überlebte), aber Ki dem Wesen nach, wie es Meister Ueshiba lebte, ist eben doch mehr als nur viel Energie, um energisch seine Ziele im Leben umsetzen zu können.

Ich bin der Meinung, dass Hitler oder auch Takeda Sokaku schon ein enormes Ki auf körperlicher und mentaler Ebene entwickelt hatten. Es fehlte ihnen jedoch die Entwicklung von Ki im spirituellen Bereich. Zumindest zogen sie durch ihre Aggression auch viele gewalttätige Menschen in ihren Bann (Resonanzgesetz).

Vergleicht man das „Ki“ von Hitler oder Takeda Sokaku mit dem Ki von Menschen wie O-Sensei, Buddha oder Jesus, so kann man folgenden Unterschied erkennen.

Das große „Ki“ von Hitler und ähnlichen Menschen diente hauptsächlich deren eigenen Machtinteressen, um Menschen an sich zu binden, ihnen ihre Ideologie aufzuzwingen, und hinterließ nur Zerstörung. Menschen wie Buddha, Jesus oder O-Sensei erkannten, dass Menschen dringend Liebe und Frieden brauchen und nicht Macht und Unterdrückung. Sie ermöglichten langfristige Veränderungen und eine Entwicklung (Transformation) im Menschen, die auf freiwilliger Basis geschahen.

O-Sensei hat die verschiedenen Aspekte zu Ki alle gelebt, und nicht nur Teile davon.

Scheinbar war es in der Samurai-Tradition gewollt, dass jeder selbst auf dieses Geheimnis kommen sollte, sonst gäbe es ja vielleicht eine Didaktik bezüglich des Erlernens von Ki.

Tatsächlich bin ich der Meinung, dass M. Ueshiba dies ebenfalls von einem Lehrer gelernt hat, wie ich später noch ausführen werde.

Scheinbar sollten sich nur diejenigen dieses Thema erschließen können, die nicht mit ihrer Suche bei dem Satz aufhören: „Trainiere nur möglichst lange, dann kommt das Ki von selber.“

Wenn Ki entwickelt werden soll, muss neben der reinen Technischulung auch

der Wille da sein, seinen Geist zu vervollkommen.

Michio Hikitsuchi schreibt in „Erinnerungen an O-Sensei“ von Susan Perry:

„Über gute und schlechte oder über neue und alte Techniken zu reden, ist sinnlos. Technik bleibt Technik. Wir können Aikido nicht verstehen, solange wir den inneren Geist des Aikido nicht verstehen. Das Objekt unseres Strebens ist, eine Person zu formen, die aufrichtig und freundlich ist, die ein wahrhaftiges Herz hat. Die körperlichen Übungen sind reine Disziplin. Wenn man den Geist vergisst und nur körperliche Übungen übt – wie oft man dies auch tun mag – wird man das Herz von Aikido nicht verstehen und auch nicht zu guter Technik gelangen. Nur Techniken zu üben, führt zu gar nichts.“

Für mich ist Ki ein menschlicher Seinszustand den jeder in sich hat, zu dem jeder Zugang hat und den man sich auch erarbeiten kann. Diesen Zustand zu erreichen ist nicht abhängig davon, wie gut man spezielle Kampfkunsttechniken kann und wie lange man eine Kampfkunst trainiert. Ki findet viel öfters Anwendung in vielen Alltagssituationen und natürlich da, wo Menschen zusammen in Interaktion sind.

Zusammenfassend könnte man sagen, Ki hat mehrere Dimensionen, die zu erschließen sind:

– eine geistige Komponente: Vorstellung, Klarheit (Samuraitugenden), Psychologie von Ki, Möglichkeit der Energieführung und -beeinflussung;

– eine seelische Komponente: Glauben an den Schöpfer (an Gott – und da wir Abbild Gottes sind, auch den Glauben an den Schöpfer in uns selbst);

– eine körperliche Komponente: Entspannung als starker Zustand, Spiegelneuronen usw.

### **Der Verstand und das „Hier und Jetzt“**

Viele Probleme und Konflikte entstehen oft erst aus dem immerwährenden Werten unseres Verstandes.

Unseren Verstand zu gebrauchen ist sicher eine sinnvolle Sache. Unser Verstand hat sich jedoch selbständig gemacht. Er

versucht ständig, Probleme zu lösen, auch wenn es keine gibt. Wie oft wollen wir schlafen, können aber nicht, weil wir die Stimme im Kopf nicht abschalten können. Er ist ein brauchbares Werkzeug, um unsere täglichen Arbeiten zu erledigen. Tatsächlich scheint es aber so, dass der Verstand eher uns gebraucht als wir ihn.

Als analytischer Bereich unserer Wahrnehmung vergleicht er alles Neue im Außen mit den bereits abgespeicherten Erfahrungen. Dabei ist der Verstand meist in Vergangenheit und Zukunft beschäftigt und kann deshalb nicht wirklich im „Hier und Jetzt“ präsent sein. Nicht im Hier und Jetzt zu sein würde aber in einem Kampf den Tod bedeuten.

In ihren Gedanken verweilen die Menschen irgendwo in der Vergangenheit oder in der Zukunft und versäumen das, was die Gegenwart zu bieten hat.

Ein Sprichwort sagt: „Gott oder das Glück klopfen oft an – aber es ist niemand zu Hause.“

Kinder können dies noch. Sie bauen einen Turm mit Bauklötzen zusammen und sind total in ihrem Tun. Man kann sie ansprechen und sie bekommen gar nichts mit. Und mit der gleichen Totalität können sie plötzlich aufstehen, den Turm zerstören und sich etwas anderem widmen. Dies ist auch etwas, auf das viele Religionen hinweisen:

„Werdet wieder wie die Kinder. Fangt an, im Hier und Jetzt zu leben!“

### **Fehlende Didaktik**

Ich habe mich immer gefragt, wieso man so selten Menschen findet, die KI lehren und eine gewisse Didaktik diesbezüglich entwickelt haben. Folgende Möglichkeiten eröffnen sich hier:

O-Sensei wollte dies nicht, so wie er nicht wollte, dass man Aikido in Wort und Bild bzw. Film fixiert und dass dies dann als allgemein gültiges, für alle verbindliches Lehrsystem dient. Aikido ist eine lebendige, sich immer verändernde Körpersprache – wie auch die Natur selbst.

Sein enormes Können wird ja oft als das Ergebnis seines Erleuchtungserlebnisses

gesehen. In diesem Fall kann es dann auch keine Didaktik geben, weil er es ja selbst nicht gelernt hat.

Das traditionelle Kampfkunsttraining in Japan und auch in China sieht nicht vor, viele Erklärungen zu machen:

Die alte Schule ging davon aus, dass die Schüler durch Nachahmen lernten. Und nur die, die sich durchbissen, die sich als würdig erwiesen, bekamen dann noch zusätzliche Informationen.

Terry Dobson, der auch als einer der wenigen „Westler“ Uchi-deshi bei Meister Ueshiba war, schrieb, dass er in sechs Jahren keine einzige Frage beantwortet bekam.

Durch Nachahmung können natürlich nur Teilaspekte gelernt werden – eben nur das, was man sehen oder vielleicht auch noch spüren kann. Deshalb ist es wichtig, ein sehr sensibler Uke zu werden, um Dinge zu spüren, die man nicht sehen kann. Yuichi Nakaguchi erklärt auch: „O-Sensei korrigierte nie die Hand oder Fußposition der Übenden. Entweder konnte man seine Lehren absorbieren oder nicht. Es war nicht wie im Kindergarten, wo der Lehrer die Kinder an die Hand nimmt und alles genau erklärt.“ (beide Zitate aus Erinnerungen an O-Sensei von Susan Perry)

Wenn andererseits Erklärungen nur durch Worte stattfinden, ist oft die Umsetzung sehr schwierig. Wie oft haben wir schon gelesen, wir sollten loslassen, wenn wir uns in speziellen Konflikten befinden. Dies kann man noch so oft hören und lesen – trotzdem schaffen es nur die wenigsten.

Sich in Stresssituationen nicht zu verspannen kann man nur immer und immer wieder üben, der Ernstfall wird dann aber doch wieder anders aussehen als die Übungssituation.

Für „Westler“ wären manche Erklärungen – durch das Sprachproblem – überhaupt schwer zu verstehen gewesen, da die östliche Sprache mehr eine Bildersprache ist, während die westliche Sprache mehr den Intellekt anspricht.

Entsprechend gibt es direkte Schüler, die nur Technik unterrichten, und solche,

die mehr nach philosophischen Hintergründen – nach dem Mysterium – suchen.

Gerhard Walter, 7. Dan Aikido, schreibt auf seiner Homepage, dass er seinen Meister (K. Asai) immer nach den Hintergründen des Aikido gefragt und dieser ihm geantwortet habe, dass er immer, wenn Meister Ueshiba ins Philosophieren gekommen sei, eingeschlafen sei.

Der Schulbesitzer im frühen Japan oder China musste dem Besseren die Schulführung überlassen – deshalb gaben die Meister selten alles weiter.

Gerade in China kann man das gut beobachten: China hatte sogar eine Mauer um das Land gebaut, um sich abzuschotten. Die chinesischen Meister waren nicht daran interessiert, ihr innerstes Wissen an „Westler“ weiterzugeben. Sie haben sie z. B. zwar am Tai Chi Chuan oder Qi Gong teilnehmen lassen, ihnen aber nichts von den inneren Prozessen erzählt. Der innere Prozess wäre das, was man auch die „Innere Kampfkunst“ nennt – während die Choreographie die „Äußere Kampfkunst“ darstellt.

Ähnlich könnte das bei uns im Aikido sein. Normalerweise waren die westlichen Uchi-deshi nur ein paar Jahre beim Meister und nicht das ganze Leben.

Die letzte Weisheit der Kampfkunst ging außerdem oft nur an den Schüler weiter, der nach dem Tod würdig war, die Schule zu übernehmen. Normalerweise wurde diese letzte Weisheit nur sehr spät übergeben, da ja sonst der Schüler dem Lehrer die Schule hätte streitig machen können. Ist ein Meister überraschend gestorben, wurde diese letzte Weisheit wohl sehr oft mit ins Grab genommen.

Es könnte aber auch passieren, dass der Schüler die Information, die er bekommt, überhaupt nicht umsetzen kann. Ich stelle mir das im Falle von Aikido ungefähr so vor:

Der Schüler, der am längsten im Dojo war, soll die Schule übernehmen. Er hatte vor vielen Jahren mit der Kriegskunst begonnen und war seinen technischen Grundlagen treu geblieben. Am Sterbebett des Meisters bekommt dieser gesagt: „Das

Geheimnis meiner Kampfkunst ist die Liebe!“ Wie soll er dies verstehen können?

Vielleicht haben die Meister – und auch O-Sensei – aber auch gewusst, dass die Menschen die Dinge oft nicht besonders wertschätzen, wenn es ihnen zu leicht gemacht wird oder sie ihnen in den Schoß fallen.

Nur wer wirklich aus eigenem Antrieb tief in die Dinge steigt, sich auch auf die religiöse und spirituelle Dimension von Aikido einlässt, er sich total und ohne Widerstand in den Fluss des Lebens mit seinen vielen Konflikten einlassen kann, der Brüderlichkeit, Harmonie und Liebe in sein Leben und sein alltägliches Tun bringt, kann sich dem Gedanken des Ki nähern.

Hier könnte man die Zen-Weisheit anführen: „Wandle nicht auf den Spuren der Meister – suche was sie gesucht haben.“

### **Wissenschaftliche Erklärungsmodelle**

In der Übungsleiterausbildung sowie beim theoretischen Teil der Prüfung zum ersten Dan ist die Effektivitätshierarchie zu erklären. Sie beschreibt den Weg eines Aikidoka, den dieser in seiner Entwicklung in der Regel beschreiten muss. Am Anfang geschieht die Gleichgewichtsbrechung des Angreifers mittels Kraft, später kommt der Einsatz von Hebeln und Schmerz dazu. Danach geschieht die Gleichgewichtsbrechung über Dynamik/Bewegung bis hin zur Ergänzung der Angriffsenergie/Antizipation (Vorausahnung des Angriffes), was dann mit Ki bezeichnet wird.

Ki wäre demnach die Beeinflussung eines Angreifers ohne körperliche Kraft.

Welche Erklärungsmodelle (vielleicht sogar wissenschaftliche) könnte es dafür geben, den Angreifer ohne Kraft führen zu können?

Ki bewirkt ein effektives und müheloses Verhalten, darf aber nicht nur darauf reduziert werden, wie wir in der körperlichen Selbstverteidigung die Technik noch effektiver und müheloser ausführen, um den Angreifer möglichst schnell angriffsunfähig machen können.

Die Reduzierung der Angriffsenergie durch eine möglichst gute Technik ist ja

das Ansinnen aller Kampfkunstsysteme, ohne dass diese beispielsweise im Judo oder Karate von Ki sprechen würden.

Was wäre ökonomischer, als den Geist des Angreifers so zu führen, dass er uns nicht angreift und dass deshalb auch keine Verteidigung notwendig ist, wir nicht verletzen müssen und deshalb die Spirale der Gewalt durchbrechen können.

Oft lernt man in Managementseminaren Folgendes: Um Erfolg zu haben, hat sich alles dem Willen und dem Ziel unterzuordnen! Aber wenn wir genau hinschauen, können wir oft feststellen, dass bei dieser Art und Weise, Ziele zu erreichen, das Ziel zwar oft sehr schnell eintritt, die Menschen aber erst viel später realisieren, dass die Beziehung zu Partner und Kindern zerstört ist und sie selbst kurz vor dem Herzinfarkt stehen. Das wäre auch im Sinne von Aikido kein besonders ganzheitlicher Ansatz. Ai ist hier sicher nicht vorhanden.

Ki im Sinne von Aikido ist ganzheitlich orientiert – am Ganzen, der eigenen Person und am Wohl aller. Es geht darum, ein Ziel zu erreichen, auf der Basis der Gestaltung eines Miteinanders.

### **Ki aufgrund von Wahrnehmungsfähigkeit**

Wir Menschen sind hochsensible Wesen. Im Sprachgebrauch wird oft beschrieben: „Da ist aber dicke Luft im Raum.“ Das bedeutet, dass wir sogar spüren können, wann in einem Raum vorher gestritten wurde oder dies sogar erst noch ansteht, zumindest bemerken wir, dass sich die Anwesenden nicht verstehen.

Ki zeigt sich bei Menschen, die aus wirren Gruppen plötzlich funktionierende Einheiten formen, durch welche streitende Parteien plötzlich wieder miteinander kooperieren. Dies geschieht oft einfach durch deren Anwesenheit und Klarheit und hat in diesen Fällen nichts mit Techniken zu tun.

Unsere Fähigkeit, uns auf andere Menschen emotional einzulassen, die Gefühlslage unseres Gegenübers deuten zu können, geht auf das Vorhandensein von Spiegelneuronen im Gehirn zurück. Wenn wir den Impulsen dieser Neuronen vertrau-

en, könnten wir auch deutliche Signale bekommen, falls ein Angriff auf uns zukommen würde.

Wenn wir diese Fähigkeit kultivieren könnten, wären wir dem Angriff und dem Angreifer einfach eine kleine Zeitspanne voraus. Wenn wir diese Zeitspanne nutzen, um zu deeskalieren, unsere Position zu verändern, aus dem Angriffsbereichen zu verschwinden oder zum Beispiel einen wirklich freundlichen Satz zu sagen, kann es passieren, dass der Angriff beendet wird oder sogar der Angriffswillen verschwindet.

Diese Fähigkeit wird in der Effektivitätshierarchie „Vorausahnung“, „Antizipation“, „Ki“ genannt.

Es gibt aber auch noch viele andere Möglichkeiten von Lebewesen, sich gegenseitig zu beeinflussen bzw. Informationen auszutauschen.

Forscher haben festgestellt, dass beispielsweise gleichzeitiges Musizieren oder eine Liebesbeziehung oder der Rhythmus beim Capoeira (brasilianischer Kampftanz) die Gehirnströme aller Beteiligten synchronisieren, und es kann deshalb davon ausgegangen werden, dass gerade in der Kampfkunst Aikido, die ja auch als Tanz bezeichnet werden könnte, etwas Vergleichbares stattfindet.

Alle Gedanken sind elektromagnetische Impulse. Bevor ein Muskel eine Bewegung ausführen kann, muss dieser Impuls mit dem entsprechenden Informationsgehalt (z. B. Hand beugen) vom Gehirn zu den Handmuskeln ausgesendet werden. Diese Impulse können wiederum von anderen elektromagnetischen Impulsen beeinflusst werden, da sie ja nicht nur auf den Körper begrenzt sind, sondern auch nach außen abstrahlen. (Deshalb besteht ja auch im Flugzeug oder im Krankenhaus Handyverbot, weil eine Störung anderer Geräte möglich ist.)

Das würde bedeuten, dass der Verteidiger mit einem eigenen Gedankenimpuls den Impuls des Angreifers verändern, vielleicht sogar führen kann. Auch wenn die Impulse noch so klein und vielleicht auch mit bisherigen Methoden nicht messbar sind, heißt das nicht, dass es sie nicht gibt.

Professor Bruce Lipton, ein bekannter Zellbiologe, schreibt in seinem Buch „Intelligente Zellen“: Menschen sind Wellenwesen (bzw. Energiewesen).

Bei einer Begegnung zweier Menschen kommen nicht zwei Materiebrocken zusammen, sondern zwei Energiesysteme (Wellensysteme). Das ist ähnlich den Wellen, wenn zwei Steine ins Wasser fallen: Wenn sich diese Wellen treffen, kann eine konstruktive Interferenz entstehen – das ist eine Verstärkung der Wellen – oder es entsteht eine destruktive Interferenz – die Dämpfung der Wellen.

Mit unseren Wellen – Energie, Vorstellungskraft und Klarheit – ist es dann möglich, die Wellen des Angreifers zu verstärken oder zu dämpfen. Das wäre eine mögliche Beschreibung der Wirkweise von Ki.

Ich kann einen aggressiven Menschen mit Leichtigkeit alleine über meine Gestik zur „Weißglut“ bringen oder diesen mit einer anderen Mimik friedlich auf mich einstimmen.

Es wäre praktisch und energetisch leichter, bei einem bevorstehenden Kampf in die vorausgehende Steuerung einzugreifen als in die Ausführung. Wenn ein Computerprogramm einen Bagger steuert, der gerade dabei ist, ihr Haus einzureißen, dann wäre es sehr sinnlos, mit dem Bagger zu kämpfen; die Programmierung zu ändern, wäre weitaus vernünftiger.

Da jede Zelle durch ihre elektrische Spannung auch ein Magnetfeld hat und wir aus Billionen von Zellen bestehen, können wir uns sicher vorstellen, dass ein Mensch das hat, was wir gerne als „esoterischen Kram“ abtun, nämlich eine „Aura“, ein Energiefeld.

Wir Menschen enden nicht an unserer Hauptoberfläche, sondern tauschen darüber hinaus Energie mit unserem Umfeld aus.

Wenn man Menschen langsam auf sich zugehen lässt, wird das deutlich. Wenn man genau hinspürt, merkt man schon auf einige Distanz, dass der Kontakt stattfindet. Wenn sie näher kommen, dann schrillen spätestens in der Distanz, die wir Aikidoka „Ma-ai“ nennen, die Alarmglocken.



Je aggressiver der „Angreifer“ auf uns zugeht, umso deutlicher und schneller werden wir das auch in unserer Wahrnehmung haben.

Wenn wir beispielsweise eine Aura von einem Meter hätten und der Angreifer wegen seiner klaren Absicht eine Aura von drei Metern, dann würden sich diese Energiefelder auf vier Meter Abstand bereits treffen, vermischen, einander beeinflussen.

Mit diesem Modell könnte man dann auch verstehen, wie wir einen Angriff im Vorfeld führen könnten.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass es z. B. bei einigen Tieren sog. Lorenzinische Ampullen gibt. Dies sind Sinnesorgane bei bestimmten Tieren (Haie, Rochen, Seekatzen), mit denen die elektromagnetischen Impulse von Muskelbewegungen anderer Tieren geortet werden können. Vielleicht können auch manche Menschen diese Fähigkeit entwickeln und deshalb an den Muskelimpulsen des Angreifers erkennen, wann der Angriff kommt.

Die Forschung am Bindegewebe hat ebenfalls auch für die Kampfkunst interessante Ergebnisse erbracht (James L. Oschman, Ph.D. – Bindegewebe als energetisches und Informations-Kontinuum).

Oschman schreibt, dass es im menschlichen Körper das Nervensystem nicht als einziges Kommunikationssystem gibt. Es gab die Entdeckung, dass Menschen lernen konnten, sich wieder zu bewegen, obwohl ihr Rückenmark durchtrennt war.

Normalerweise gehen wir davon aus, dass wir Menschen unsere Umwelt über die Analyse aus den verschiedenen Sinnesorganen wahrnehmen. Im Zuge weiterer Forschungen wurde entdeckt, dass es noch eine andere Wahrnehmung gibt, die viel schneller arbeitet als das neuronale System.

Sie ist fähig, Aspekte unserer inneren und äußeren Umgebung zu analysieren und zu interpretieren, bevor wir uns ihrer bewusst geworden sind. Das heißt in Kurzform: Beim Sehen gehen wir davon aus, dass das Auge die Reize an die Hirnrinde weitergibt und dann dort das Bild erst zusammengesetzt werden kann. Die For-

scher fanden heraus, dass die Zellen der Hirnrinde bereits vor dem Eintreffen der Information über die Nervenbahnen begonnen hatten, das Bild zu analysieren und weiter zu verarbeiten. Die Zellen der Hirnrinde wussten bereits, was ankommen würde.

Ein ähnliches Phänomen gibt es in Bezug auf Entscheidungen. Es wurde festgestellt, dass Entscheidungen schon längst getroffen waren, bevor die Impulse im Gehirn auftauchten.

Es bestehen wesentlich mehr Nervenbahnen vom Bauch zum Gehirn als umgekehrt, was den Schluss nahelegt, dass die Entscheidungen doch „im Bauch getroffen“ werden und das Gehirn diese nur noch „abnickt“. Dies ist ja auch die östliche Auffassung von der Funktion des Hara.

Bereits während des ersten Weltkrieges wurde das Phänomen der Blindsightigkeit dokumentiert: Es wurde entdeckt, dass Soldaten, bei denen die visuelle Hirnrinde zerstört war und die blind im üblichen Sinn waren, erstaunlicherweise in der Lage waren, weiterhin Gefahren zu vermeiden und sich zu bewegen, ohne sich zu verletzen, obwohl sie doch nicht sehen konnten. Dieses Phänomen wurde 1970 bestätigt. Die Forscher gehen davon aus, dass das Bindegewebe ähnlich einem Radar Informationen aus der Umwelt aufnimmt und weiterverarbeitet.

Eine weitere Studie befasste sich mit diesen Erkenntnissen und deren Auswirkungen auf die Kampfkunst. Von Meister Ueshiba wird ja auch berichtet, dass er seine Schüler aufforderte, ihn jederzeit überraschend anzugreifen. Kein einziger Schüler hat das je geschafft. Andere Male wurde der Meister von hinten angegriffen und der Angreifer flog durch den Raum, ohne dass der Meister sich einer bewussten Reaktion gewahr war.

Dies könnte man auch den „sechsten Sinn“ nennen.

Es ist aber meines Erachtens eher eine Vernetzung von vielen Fähigkeiten, die einfach noch nicht genügend erforscht sind.

(Fortsetzung folgt) 道

## Einladung zum Internationalen Aikido-Pfingstlehrgang vom 7. – 9. Juni 2014 in Heidenheim

**Veranstalter:** Deutscher Aikido-Bund e. V. (DAB)

**Ausrichter:** Erhard Aikido-Gruppe e. V. (EAG), Heidenheim

**Lehrer:** Piotr Kirmiel, 5. Dan Aikido, Polen

**Lehrgangsleiter:** Georg Jooß, Iltisweg 4, 89555 Steinheim;  
Tel. 07329 / 5499, E-Mail: georg.jooss@t-online.de

**Lehrgangsort:** Sporthalle beim Werkgymnasium, Römerstraße 101, 89522 Heidenheim

**Teilnahmeberechtigt:** alle Aikidoka des DAB ab 2. Kyu mit gültigem Aikido-Pass. Gäste aus anderen Verbänden ab 2. Kyu sind herzlich willkommen.

**Lehrstoff:** nach Maßgabe des Lehrers

### **Zeitplan:**

**Samstag, den 7. Juni 2014:** bis 15.30 Uhr Anreise, Abwicklung organisatorischer Angelegenheiten, 16 – 18.15 Uhr Aikido-Training, 19.30 Uhr Abendessen auf Wunsch (**bitte bei der Meldung angeben**)

**Sonntag, den 8. Juni 2014:** 9 Uhr Einlass, 9.30 – 11.45 Uhr Aikido-Training; 15.30 Uhr Einlass, 16 – 18.15 Uhr Aikido-Training

**Montag, den 9. Juni 2014:** 9 Uhr Einlass, 9.30 – 11.45 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Heimreise

**Kosten:** Es wird eine Lehrgangsgebühr von 15 Euro erhoben. Unterbringung und Verpflegung sind von den Teilnehmer/innen selbst zu bezahlen.

**Unterkunft:** Zimmerangebote stehen im Internet unter [www.heidenheim.de/tourismus-kultur/uebernachten-essen-und-trinken/uebernachten.html](http://www.heidenheim.de/tourismus-kultur/uebernachten-essen-und-trinken/uebernachten.html).

Anfahrtsskizze bitte aus [www.aikido-heidenheim.de](http://www.aikido-heidenheim.de) entnehmen.

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung bis spätestens **20. Mai 2014** und Bestätigung durch den Lehrgangsleiter möglich. Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Aikido-Grad und ggf. Teilnahme am Abendessen.

**Hinweis:** Die Lehrgangsplätze sind begrenzt! Nach Meldeschluss werden keine Anmeldungen mehr berücksichtigt. Bitte die üblichen Übungswaffen nicht vergessen!

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Georg Jooß,  
Lehrgangsleiter*

## Einladung zum Bundeslehrgang des DAB vom 27. – 29. Juni 2014 in Bietigheim

**Veranstalter:** Deutscher Aikido-Bund e.V. (DAB)

**Ausrichter:** Judoclub Bietigheim e.V. ([www.jc-bietigheim.de](http://www.jc-bietigheim.de))

**Lehrer:** Alfred Heymann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

**Lehrgangsleiter:** Arno Zimmermann, Entenäcker 39; 74321 Bietigheim-Bissingen;  
Tel. 07142 / 7091133; E-Mail: [arno-zimmermann@arcor.de](mailto:arno-zimmermann@arcor.de)

**Lehrgangsort:** Sporthallen der Gymnasien, Ellentalstr. 10, 74321 Bietigheim-Bissingen;  
Anfahrt unter [www.bietigheim-bissingen.de/Stadtplan.9.0.html](http://www.bietigheim-bissingen.de/Stadtplan.9.0.html)

**Teilnahmeberechtigt:** alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu mit gültigem Aikido-Pass. Gäste aus anderen Verbänden ab 1. Kyu sind herzlich willkommen.

**Lehrstoff:** Bewegungsverwandtschaften und Stabtechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers (**insgesamt 4 TE-A bzw. 9 Std.**)

**Zeitplan:**

**Freitag, den 27. Juni 2014:** bis 18 Uhr Anreise, 19 – 20.30 Uhr Aikido-Training

**Samstag, den 28. Juni 2014:** 9.30 – 12 Uhr und 14.30 – 17 Uhr Aikido-Training. Anschließend auf Wunsch gemeinsames Essen und gemütliches Beisammensein. Bitte bei der Anmeldung angeben.

**Sonntag, den 29. Juni 2014:** 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Mattenabbau, Verabschiedung und Abreise

**Lehrgangsgebühr:** Für Aufwendungen des Ausrichters werden Lehrgangskosten von 15 Euro je Teilnehmer erhoben.

**Unterkunft:** Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Infos unter [www.3b-tourismus.de/unterkunftsverzeichnis2.php?lang=deu](http://www.3b-tourismus.de/unterkunftsverzeichnis2.php?lang=deu) oder Tel. 07142 / 74-227

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben) unter Angabe von Name, Vorname und Aikido-Grad möglich.

**Meldeschluss:** Die Anmeldung wird bis spätestens **24. Mai 2014** erbeten (Posteingang beim Lehrgangsleiter). Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Bundeslehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Arno Zimmermann,  
Lehrgangsleiter*

## Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang I vom 5. – 12. Juli 2014 im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald

**Veranstalter und Ausrichter:** Deutscher Aikido-Bund e.V. (DAB)

**Lehrer:** Karl Köppel, 7. Dan Aikido, Bundestrainer, VPT

**Lehrgangsleiter:** Karl Köppel, Mahdfeldstr. 10, 73492 Rainau;  
Tel. 07961 / 6581, Fax: 07961 / 564146, E-Mail: K.Koeppel@t-online.de

**Lehrgangsort:** Sportschule des Trägervereins Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald e.V. (Leistungszentrum Herzogenhorn) in 79868 Feldberg, Tel. 07676 / 222, Fax 07676 / 255; herrliche Lage, Sporthalle mit 250 qm Mattenfläche, Hallenbad, Sauna und Nebenanlagen

**Teilnahmeberechtigt:** vorrangig alle Angehörigen des DAB mit 1. Kyu Aikido sowie Aikido-Dane nach Maßgabe freier Plätze. Der gültige DAB-Pass bzw. -Lehrgangspass ist bei Lehrgangsbeginn vorzulegen. Gäste aus anderen Verbänden mit entsprechender Graduierung sind willkommen.

**Lehrstoff:** täglich soweit möglich drei Unterrichtseinheiten gemäß der Prüfungsordnung für Kyu- und Dan-Grade des DAB (POD-DAB) und nach Maßgabe der angestrebten Prüfungen bzw. Maßgabe des Lehrers. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung der Teilnehmer.

### **Zeitplan:**

**Samstag, den 5. Juli 2014:** Anreise bis 17.30 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten

Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

**Samstag, den 12. Juli 2014:** Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

**Kosten:** Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Unterbringung und 7 Tage Vollpension betragen:

3 Bett-Zimmer DU/WC	330,-- Euro/Person
2 Bett-Zimmer DU/WC	365,-- Euro/Person

Die vorgenannten Kosten beinhalten auch alle Sonderleistungen. Bis zum Meldeschluss ist eine Kostenpauschale von 250 Euro/Teiln. auf das Konto: Köppel, DE29 6149 1010 0040 4120 75 bei der VOBA/RAIBA Ellwangen, BIC: GENODES1ELL einzuzahlen.

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher und verbindlicher Anmeldung über den zuständigen Verein bzw. die Abteilung an den Lehrgangsleiter möglich. Individuelle Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!

Mit der Anmeldung sind unbedingt folgende Angaben zu machen: Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Zimmerwunsch, ggf. vegetarisches Essen. Die Verteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

**Meldeschluss:** Die Anmeldungen mit Überweisung der Kostenpauschale werden bis spätestens **10. Mai 2014** erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt sofort nach dem vorstehenden Meldetermin. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung an den DAB vergeben.

Bei Verhinderung ist rechtzeitige Abmeldung erforderlich, damit der Platz noch genutzt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

**Wichtige Hinweise:** Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgeannten Meldetermin noch Teilnehmer zugelassen. Prüfungsanwärter müssen die nach der Verfahrensordnung für Dan-Grade des DAB (VOD-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim Bundesreferenten Prüfungswesen des DAB (BPA) einreichen.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB und Lehrgangsleiter*

---

## **Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang II vom 12. – 19. Juli 2014 im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald**

**Veranstalter und Ausrichter:** Deutscher Aikido-Bund e.V. (DAB)

**Lehrer:** Alfred Heymann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

**Lehrgangsleiter:** Alfred Heymann, Erbhaistr. 9, 37441 Bad Sachsa;  
Tel./Fax: 05523 / 303737, E-Mail: aeheyman@aol.com

**Lehrgangsort:** Sportschule des Trägervereins Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald e.V. (Leistungszentrum Herzogenhorn) in 79868 Feldberg, Tel. 07676 / 222, Fax 07676 / 255; herrliche Lage, Sporthalle mit 250 qm Mattenfläche, Hallenbad, Sauna und Nebenanlagen

**Teilnahmeberechtigt:** alle Angehörigen des DAB ab 1. Kyu und nach Maßgabe freier Plätze. Der gültige DAB-Pass bzw. -Lehrgangspass ist bei Lehrgangsbeginn vorzulegen. Gäste aus anderen Verbänden mit entsprechender Graduierung sind willkommen.

**Lehrstoff:** Täglich soweit möglich drei Unterrichtseinheiten gemäß Prüfungsordnung für Dan-Grade des DAB (POD-DAB) und nach Maßgabe der angestrebten Prüfungen. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung der Teilnehmer.

### **Zeitplan:**

**Samstag, den 12. Juli 2014:** Anreise bis 17 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten

Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

**Samstag, den 19. Juli 2014:** Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

**Kosten:** Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Unterbringung und 7 Tage Vollpension betragen:



3 Bett-Zimmer DU/WC	330,-- Euro/Person
2 Bett-Zimmer DU/WC	365,-- Euro/Person

Die vorgenannten Kosten beinhalten auch alle Sonderleistungen. Sie werden bei Lehrgangsbeginn im LZ Herzogenhorn eingezogen.

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher und verbindlicher Anmeldung über den zuständigen Verein bzw. die Abteilung an den Lehrgangsleiter möglich. Individuelle Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!

Mit der Anmeldung sind unbedingt folgende Angaben zu machen: Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Zimmerwunsch, ggf. vegetarisches Essen. Die Verteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

**Meldeschluss:** Die Anmeldungen werden bis spätestens **10. Mai 2014** erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt sofort nach dem vorstehenden Meldetermin. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung an den DAB vergeben.

Bei Verhinderung ist rechtzeitige Abmeldung erforderlich, damit der Platz noch genutzt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

**Wichtige Hinweise:** Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgenannten Meldetermin noch Teilnehmer zugelassen. Prüfungsanwärter müssen die nach der Verfahrensordnung für Dan-Grade des DAB (VOD-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim Bundesreferenten Prüfungswesen des DAB (BPA) einreichen.

*Dr. Barbara Oettinger,*  
*Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,*  
*Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Alfred Heymann,*  
*Lehrgangsleiter*

## Deutscher Aikido-Bund e. V.

### Lehrgangsplan 2014 (Änderungen, Ergänzungen)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer
27. – 29.06.2014	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Bewegungsverwandtschaften, Stabtechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Bietigheim	Alfred Heymann, 7. Dan
06.09.2014	<b>Dan-Prüfung bis 3. Dan Aikido</b>	<b>DAB / Damme</b>	<b>Prüfer gemäß Einladung des BPA</b>
11. – 18.10.2014	Bundeswochenlehrgang ab 4. Kyu (mit Kyu-Prüfung)	DAB / LZ Herzogenhorn (Schwarzwald)	<b>Martin Glutsch,</b> <b>6. Dan</b>

合氣道

**Die letzte Weisheit:**

Ich kann dem Leben nicht mehr Tage geben,  
aber dem Tag mehr Leben.