

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 2/2015

Nr. 158



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 2/2015

Nr. 158

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Aikidogeschichte: vor 100 Jahren	3
---	---

Magazin

„80 Jahre Aikido“	3
Aikido ist Leben	4
Schnörkellos mit Interpretationsspielräumen	7
14. Aikido-Neujahrslehrgang in Altenburg	8
Der Ski ist der Weg	9
Bücher aktuell: Die Rückseite der Rose	10
Wichtige Termine	14
Aikido-Telegramm	14
Die Psychologie von Ki	18

Aikido-Kids

Die Spielecke	11
Nicht vergessen: unsere Jugendlehrgänge!	12
5. Dojo-Übernachtung beim MTSV Hohenwestedt	12

Technik-Serie

Ude-kime-nage gegen Jo-tsuki; von Bundestrainer Alfred Heymann, 7. Dan	15
--	----

Daten und Fakten

Einl. zum Internat. Aikido-Pfingstlehrgang vom 23. – 25. Mai 2015 in Heidenheim	27
Einl. zum BWL I ab 1. Kyu vom 4. – 11. Juli 2015 im LZ Herzogenhorn	27
Einl. zum BWL II ab 1. Kyu vom 11. – 18. Juli 2015 im LZ Herzogenhorn	29
Einl. zum BWL ab 2. Dan vom 12. – 19. September 2015 in Bad Blankenburg	30

Titelbild:

Bundestrainer Hubert Luhmann, 6. Dan Aikido, beim Bundeslehrgang in Hannover
(s. Bericht S. 7; Foto: Musterer)



Aikidogeschichte: vor 100 Jahren ...

Liebe Aikidoka,

Aikido ist ja eine vergleichsweise junge japanische Kampfkunst. Wenn wir die Biographie ihres Begründers Morihei Ueshiba betrachten, begann dieser aber wohl auch schon vor 100 Jahren – im Jahre 1915 – mit dem Training von Daito-ryu bei Sokaku Takeda. Und dies bildete für ihn eine wesentliche Grundlage bei der Entwicklung von Aikido.

Damals half er dabei, im Norden der japanischen Insel Hokkaido Land zu erschließen und die Ortschaft Kamiyubetsu (später Shirataki und seit 2004 Teil der Stadt Engaru), an der Eisenbahnlinie von Sapporo nach Abashiri gelegen, aufzubauen.

Wie berichtet wird, nahm er an einigen mehrtägigen Seminaren bei Meister Takeda teil und assistierte diesem später beim Unterricht, auch auf Reisen. 1922 habe er dann in Ayabe, das in der Präfektur Kyoto liegt und wo er damals wohnte, von Takeda bei dessen mehrmonatigem Aufenthalt dort das Kyoju-dairi als offizielles Lehrzertifikat verliehen bekommen; weitere 15 Jahre lang habe er seinen Schülern Daito-ryu-Urkunden ausgestellt, bevor er sich schließlich von diesem Vorbild löste und seinen eigenen Stil weiterentwickelte.

... Vielleicht mögt ihr euch nach meinem Rückblick auf die Ursprünge von Aikido vor einem Jahrhundert noch etwas mit seiner weiteren Geschichte befassen.

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



„80 Jahre Aikido“ Jubiläumslehrgang von Heike Bizet (4. Dan) und Dr. Hans- Peter Vietze (6. Dan)

Es begab sich 2013 an einer Vereinsgrillfeier in Mörfelden, dass ich in meiner Eigenschaft als Technischer Leiter beim Aikido-Verband Hessen davon erfahren habe, dass Heike Bizet und Hans-Peter Vietze im Jahr 2014 jeweils ihr 40-jähriges Mattenjubiläum haben werden. Kurzerhand war die Idee am Tisch geboren, einen Landeslehrgang unter dem Motto „80 Jahre Aikido“ ins Leben zu rufen.

Am 22.11.2014 füllten dann 75 Aikidoka aus allen Vereinen Hessens (AVHe) die Mörfeldener Halle. Zu Beginn des Lehrgangs staunten die Teilnehmer nicht schlecht, als die Lehrmeister sich humpelnd auf Krücken zu der Matte mühten, um dem Lehrgangsmotto gerecht zu werden, diese dann aber auch ganz schnell wieder wegwarfen.

Nach dem Angrüßen ließ es sich Petra Schmidt (1. Vorsitzende des AVHe) nicht nehmen, den Jubilaren ihre Glückwünsche sowie ein kleines Präsent zu überbringen. Danach heizte Heike mit einem knackigen Aufwärmtraining den Teilnehmern ein.

Aikido muss Spaß machen, ohne es zu ernst zu nehmen, und man muss kritisch, aber immer offen für Neues sein. In diesem Sinne zeigten Heike und Hans-Peter aufeinander aufbauende Techniken mit leerer Hand und den jeweiligen Lieblingswaffen

der beiden: Hans-Peter legte den Schwerpunkt auf den Jo und Heike auf das Tanto. Nach drei Stunden Training, in denen viel gelacht und „gebastelt“ wurde, ließen es sich auch andere Vereinsvertreter nicht nehmen, mit Glückwünschen und Geschenken zu gratulieren.

Zwei Drittel aller Teilnehmer auf der Matte begleiteten die beiden Jubilare zum bunten Abend in die Gaststätte. Neben einem leckeren Buffet überraschten Heike und Hans-Peter mit kleinen und teilweise sehr lustigen Anekdoten aus ihrem 40-jährigen Aikidoleben.

Dabei wurde eine Bilderpräsentation über alle Jahre und eine selbstgeschriebene Chronik verteilt. Anschließend daran gab es dazu ein Quiz, bei dem tolle Preise zu gewinnen waren. Wusstet ihr, dass Hans-Peter zum Aikido kam, weil er sich mit 16 Jahren in Walldorfer Festzelten rumgetrieben hat und dabei zufällig eine

Aikidovorführung gesehen hat? Oder dass in Walldorf das Aufnahmealter für das Aikidotraining zehn Jahre war und Heike so lange genervt hat, bis sie schon mit acht Jahren daran teilnehmen durfte? Auf jeden Fall war es ein toller Lehrgang und ein langer, lustiger Abend.

*Christian Oppel (Techn. Leiter des AVHe),
Dagmar Petigk,
beide Samurai Raunheim e. V.*



Aikido ist Leben

Es war Winter 2012 und ich war wegen eines psychischen Belastungssyndroms schon die vierte Woche krankgeschrieben. Das kam daher, dass es auf der Arbeit



Heike Bizet (4. Dan) und Dr. Hans-Peter Vietze (6. Dan) beim 40-jährigen Mattenjubiläum

sehr stressig zugeht. Auch ist Mobbing dort kein Fremdwort, worunter ich zu leiden hatte.

Ich zog mich immer mehr zurück, wollte nicht aus dem Haus und auch niemanden sehen, ich wollte doch einfach nur meine Ruhe haben. Meine damalige Hausärztin schickte mich zu einer Psychiaterin. Dort bin ich ein einziges Mal gewesen. Ich erzählte ihr meine Situation, sie machte sich Notizen und hörte zu. Hin und wieder stellte sie einige Fragen. Wie diese Person mir aus meiner Lage helfen soll, war mir suspekt. Ich hab mich entschlossen, dort nicht mehr hinzugehen.

Mein Selbstbewusstsein war am Boden. Ich redete nur noch mit meinem Freund Jo, meiner Familie und den engsten mir vertrauten Personen.

Meine Mama gab mir den Tipp, ich solle doch was „Kampfsportartiges“ machen, damit ich etwas mehr aus mir herauskomme. Ich fragte Jo, ob es hier in der Gegend etwas Derartiges gibt. Er meinte, dass es in dem Nachbarort einen Aikidoverein gäbe und dieser regelmäßig in der Turnhalle trainiert.

Aikido? Was soll das denn sein? Keine Ahnung!

Weitere zwei Wochen sind bestimmt vergangen, bis ich mir einen Ruck gegeben habe, in das sogenannte Aikido zu gehen und zuzuschauen. Jo musste natürlich mit, weil ich mich alleine das nicht getraut hätte.

Nun gut, wir setzten uns auf eine Bank und sahen zu.

Die Schüler marschierten ein. Tragen die etwa Waffen mit sich? Egal, man wird sehen.

Diese waren auf jeden Fall weiß gekleidet und der Trainer? Der war mit einem speziellen Hosenrock gekleidet. Wie kann man sich in so einem Teil überhaupt bewegen?

Später erfuhr ich dann, dass man diesen sogenannten Hosenrock „Hakama“ nennt, den es ab dem 3. Kyu (Gradierung) zu tragen gibt, was in den Verbänden jedoch unterschiedlich gehandhabt wird.

Schüler und Trainer gingen auf den Boden, verneigten sich und murmelten etwas

Unverständliches. Wahrscheinlich eine Begrüßung.

Nun begann die Aufwärmphase: Arme wirbelten durch die Luft, Knie durchgedrückt, Köpfe hin und her bewegt, Schritte nach vorne gemacht, Oberkörper gedreht und Gliedmaßen gedehnt.

Für Zuschauer manchmal fast komische Bewegungen.

Endlich kommt der Hauptteil des Trainings. Gespannt biss ich auf meiner Lippe herum, bis ich das Blut schmeckte. Eine blöde Angewohnheit von mir, dass passiert immer, wenn ich aufgeregt bin.

Der Schüler, ein kräftiger Kerl, griff dem Trainer um das Handgelenk und ehe man gucken konnte, lag der Kraftmeier auch schon am Boden.

Ich fragte mich überrascht, wie der so schnell dahin kam?

Ok! Die Technik wurde wiederholt. Wahrscheinlich hatten die anderen Schüler auch keine Ahnung. Das sagten zumindest die Gesichter.

Schritte wurden erklärt, ein brasilianischer Hüftschwung, der durch den Arm des Angreifers geht, ein gestreckter Arm des Trainers und ein Schritt nach vorne, jetzt liegt der Angreifer wieder auf dem Boden.

Ich hab es aber immer noch nicht kapiert – muss ich auch nicht, bin ja schließlich Zuschauer!

Jetzt trainierten die Schüler untereinander. Es schien auf Anheben zu klappen, nur hier und da musste der Trainer korrigierend eingreifen.

An diesem Abend wurden noch weitere Hebel und Würfe geübt, wobei der Lehrer mehrfach betonte, dass es nicht die Technik sei, die Aikido definiere, sondern die Art der Ausführung. Keine Ahnung, was er damit meinte, musste ich ja nicht verstehen.

Aber in meinen Gedanken war ich sehr fasziniert von der Bewegungsweise dieser Menschen. Es schien so, als würden sie über die Matten gleiten.

Das Training ging zu Ende; wieder Verneigung und ein nochmaliges Gemurmel. Vielleicht haben sie sich jetzt verabschiedet.

Jo und ich warteten noch auf den Trainer, ich hatte mich entschieden mitzumachen. Er sprach meinen Freund direkt an, mit den Worten, ob seine Tochter auch mittrainieren wolle. Lag wohl daran, dass ich nicht wie Ende zwanzig aussah. Ich bin unsichtbar vor Scham geworden und Jo antwortete gelassen, dass ich seine Freundin bin und gerne mittrainieren möchte.

Wir vereinbarten, dass ich nächste Woche zum Probetraining kommen könne.

Ich war sehr nervös, alles fremde Menschen, die man auch noch anfassen muss. Der Tag war da und Jo musste wieder als Begleitperson mit.

Erst heute fiel mir auf, dass barfuß trainiert wurde. Ich sagte mir: „Ohne mich! Niemand soll meine komischen Zehen sehen!“ So behielt ich meine Socken an.

Die Schüler trugen einen sogenannten Gi, wie mir erklärt wurde. Ich hatte eine Jogginghose an, Gi kam später.

Der gemeinsame Mattenaufbau ist lästig, aber die letzte Möglichkeit, sich vor dem Training auszutauschen oder zu tratschen, wie der Lehrer grinsend anmerkte. Er hilft nur die ersten paar Minuten mit, dann ist er mit seiner Hakama-Hose beschäftigt.

Dann Begrüßung (verstehe immer noch kein Wort von dem Gemurmel), Erwärmung, Partnerübungen.

Wenn man einen Trainingspartner gefunden hat, verneigt man sich voreinander. Eine ungewohnte Art für mich, um Respekt auszudrücken, das hat was Exotisches.

Bei der Technik, die dann kam, hätte ich am liebsten schon aufgegeben.

Füße sortieren, Stand kontrollieren, Arme seitenverkehrt zum Fuß, die Hand von unten auf die des Verteidigers und was denn noch alles? Hallo? Ich bin Anfänger und kann nicht alle Körperteile gleichzeitig steuern.

Außerdem bezweifelte ich stark, ein brauchbarer Angreifer zu sein, und sicher ärgerten sich meine Übungspartner über mich. Ich hasste es anfangs auch, wenn der Trainer plötzlich hinter mir stand.

Durch meine Unsicherheit fing ich an, giftige Antworten und Kommentare zu ge-

ben. So entstand dann das sogenannte „Schnabelverbot“. Das heißt, während des Übens wird nicht gebabbelt!

Die anderen Schüler dachten bestimmt, dass ich doof bin.

Trotzdem wusste ich bereits noch vor dem Ende meiner ersten Trainingseinheit, dass ich dabeibleiben würde. Irgendetwas an dieser Kampfkunst und den Menschen, die dort mit mir auf der Matte standen, hatte mich fasziniert.

Was am nächsten Tag auf mich zukam, kann man kaum beschreiben, nur fühlen. Es war ein widerlicher Muskelkater, mit dem man schwerfällig Treppen steigen und nur mühsam einen Schritt vor den anderen machen konnte. Aber Aufgeben haben mir meine Eltern nicht vererbt, zum Glück!

Dank Ehrgeiz und Trainingsfleiß wurde ich bald viel besser. Sehr spannend war die Art und Weise, wie mir das sanfte Fallen beigebracht wurde. Da mein Körper immer noch nicht in seiner Gesamtheit von mir kontrolliert werden konnte, entstand so etwas wie meine eigene Fallschule, was auch den anderen Schülern nicht entging, und ich war immer mal wieder eine Lachnummer für alle.

So ward der „Clown-Uke“ geboren, der immer dann zum Vorzeigen geholt wurde, wenn der Lehrer etwas Lockerheit in das ansonsten sehr konzentrierte Üben bringen wollte.

Aikido muss Spaß machen, ist seine Devise, sonst bringt all das Lernen nichts. Fast noch komplizierter erschien mir das kunstvolle Binden des Gürtels. Irgendwie bekomme ich es immer hin, sieht halt mal so und mal so aus.

Ich bin jetzt glücklich, diesen Sport in einer so tollen Gruppe auszuüben. Sogar an das Trainieren mit Schwertern, Stöcken, Messern und allen möglichen anderen Waffen habe ich mich gewöhnt. Ich spüre daran, wie ich mit jedem Monat selbstsicherer und widerstandsfähiger werde, dass mir Aikido einfach gut tut.

Danke!

Natalie D.,
AV Simmersfeld 2009 e. V.

道

Schnörkellos mit Interpretationsspielräumen

Bei der Anreise am 24. Januar aus Dortmund hatte unser Lehrer Hubert Luhmann (6. Dan Aikido und seit Januar 2015 Bundestrainer des DAB) außer seiner Reisebegleitung auch eine Wetterfront im Gepäck, welche Hannover den ersten (und wahrscheinlich letzten) Schnee dieses Winters besorgte. Aber da wir ja „vorwiegend“ Hallensport betreiben, konnte uns dieses nicht wirklich beeindrucken.

Der Samstag stand ganz im Zeichen der „neuen“ dritten Kata. Dabei gilt es laut Hubert, vor allem die Prinzipien hinter den einzelnen Techniken zu zeigen. So führte er die einzelnen Techniken jeweils in verschiedenen Varianten vor und betonte, dass jeder *s e i n e* Variante zeigen soll und das konsequent rechts und links.

Leichter gesagt als getan! Nicht nur, dass der Seitenwechsel schon einiges an Konzentration erforderte, nein, es war auch an die richtige Reihenfolge zu denken und natürlich durfte keine Technik vergessen werden. So lässt die Kata, bei Einhaltung der Prinzipien und richtiger Ausführung der Techniken, also individuellen Spielraum bei der Auslegung zu. Unabhängig von der

Interpretation legte Hubert größten Wert auf die Gleichgewichtsbrechung und die konsequente Führung des Uke.

Die relativ schnörkellose Ausführung der Techniken Huberts kam bei vielen Teilnehmern gut an und liegt wohl auch in seiner beruflichen Tätigkeit bei der Polizei begründet. Ein Beispiel: Griffen wir Lehrgangsteilnehmer beim Tenkan-ashi nur das Handgelenk, legte Hubert seinen kompletten Unterarm auf den Unterarm des Uke und übertrug damit effektiver sein Zentrum.

So gelangte mancher neben der Übung der Techniken auch zu weiteren Einsichten: Auf die Nachfrage eines Nage, wie denn die Ausführung gelungen sei, antwortete Hubert mit der Gegenfrage: „Fühlt es sich für dich gut an?“ Aber er gab auch weiterführende Tipps: „Wenn Uke angreift, achte auf seine Schulter: Wenn die sich bewegt, kommt demnächst ein Arm hinterher – und dann der ganze Rest.“

Am Sonntag konnte Hubert mit sehr interessanten Jo-Partnerübungen zeigen, dass man kein Fitnesscenter benötigt, um den Körper auf Temperatur zu bringen und gleichzeitig auch die Muskulatur zu stärken. Nach einigen Mobilitätsübungen konnten Kenner von Fitnessgeräten Techniken wie Schulterdrücken und Langhantelübungen wiedererkennen. Warm war allen danach, trotz eisiger Temperaturen draußen.



(Foto: Musterer)

Als zweiter großer Übungsblock standen verschiedene Ausführungen des Kokyu-nage auf dem Programm. Und da war es wieder: „Kokyu“ heißt nicht „Atemkraft“ – Uke einfach nur laufen lassen, ausatmen und (ihn) fallen lassen. Ganz einfach, oder?

Uns Teilnehmern haben die beiden Tage viele neue Erkenntnisse und Techniken gebracht und wir hoffen, Hubert erneut für einen Lehrgang gewinnen zu können. Danke an Hubert und die vielen Helfer vom Aikido-Verein Hannover, die diesen Lehrgang organisiert haben.

*Dr. Joachim Moeser,
AV Hannover e. V.*



14. Aikido-Neujahrslehrgang in Altenburg

Dieser Lehrgang hat Tradition! Seit 14 Jahren findet er immer am ersten Samstag des neuen Jahres statt und seit 14 Jahren in Folge unter der Leitung von Roger Zieger, 5. Dan Aikido.

Zwei Berliner Kyu-Grade hatten sich in diesem Jahr auch auf den Weg gemacht, und staunten. Roger zog ein Aufwärmprogramm durch, das uns Berliner echt ins Schwitzen brachte, während die meisten Thüringer locker auch noch den x-ten Liegestütz mit Nase auf dem Boden und angezogenem Knie schafften. Kompliment, eine fitte Truppe!

Und auch das Programm war vom Feinsten. Während der erste Teil des Lehrgangs sich mit diversen Eingangs- und Aufnahmearten speziell des Kokyu-nage und Kotehineri beschäftigte, ging es

im zweiten Teil mit den „Ellbogenbrechern“ richtig zur Sache.

Roger ist eine faszinierende Trainerpersönlichkeit, perfekt in der Technikdemonstration, fordernd, herausfordernd, doch immer das Wohl und Weiterkommen des Schülers im Blick. Er begeistert und motiviert und das konnte man auch an der sehr großen Teilnehmerzahl und dem Eifer sehen, mit dem während des ganzen Tages trainiert wurde. Er zeigte unter anderem Ude-kime-nage, Juji-garami mit Festlegen auf dem Boden oder Hara-gatame, einen Bauchstreckhebel – schon beim Zusehen wurde einem bewusst, dass ein echter Angreifer im wahren Leben nix mehr zu lachen hätte.

Wohl wissend um die Heftigkeit dieser Techniken, hielt er uns immer wieder an, vorsichtig miteinander zu trainieren, und schickte allen während des Trainings Hilfe an die Seite, vielen Dank an Dirk. Wir lernten im Laufe des Tages die eine oder andere besondere Aufnahme- oder Ausführungstechnik kennen und immer wieder begeisterte uns die Vielfältigkeit von Aikido.



Meister Roger Zieger (5. Dan)

Der Tag in Altenburg war spannend und kurzweilig, das Jahr ist noch lang, Kondition kann also noch genügend aufgebaut werden (uns beide Berliner betreffend). Ich wünsche euch allen ein gutes Jahr und weiterhin viel Spaß auf der Matte!

Herzliche Grüße aus Berlin.

Martina Hoffmann,
Aikido Berlin-Charlottenburg e. V.



Der Ski ist der Weg ...

... das war die Devise für vormittags und nachmittags in weißem pulvrigen Schnee mit verwehten Skilanglauf-Loipen in diesem Jahr. Aber für unsere Ski-Trainer Helmut und Sabine ist so etwas kein Hindernis, den Schnee-Hasen und -Bombern eine gute Figur auf schmalen Gerät unter den Füßen beizubringen. Abends hat Berthold Krause, 6. Dan aus Bad Bramstedt, die Vorarbeiten dankend aufgenommen und die Teilnehmer statt mit den Ski-Stöcken mit Bokken und Tanto an dynamischen Aikido-Techniken lehrreich arbeiten lassen. Aber alles der Reihe nach ...

Aufwärmen:

Der unvermeidbare und unvergessliche Aufstieg zum Leistungszentrum ist der konditionelle Einstieg in eine bewegte Woche mit einem Klima, bei dem jeder zur Höchstleistung aufläuft – das gilt zumindest für die, die nicht ganz so oft zum Trainieren kommen. Diesen Teilnehmern ist der Name der Berghütte auf der Hälfte des Aufstiegs Programm: „Grafenmatt“.

Dieses Jahr meinte es Frau Holle sehr gut mit ihrem Schnee und die Autofahrer hatten das Vergnügen, Mitte der Woche erneut ins Tal abzufahren, um dort die Autos aus dem Schnee auszugraben. Der Parkplatz sollte mit Fräsen komplett geräumt werden. Das kollektive Schneeschaufeln hat so viel Spaß gemacht, dass auch Nicht-Autofahrer mitgeholfen haben! Am Tag darauf führte der Rückweg des

Tagesausflugs erneut den Berg hoch – allerdings auf dem Ziehweg. Die Kondition war dann aber schon so gut, dass sich manch einer wunderte, wie einfach und schnell er und sie die ansteigende Loipe meisterte. Ob die Bemühungen von Helmut und Sabine, uns in die LL-Techniken einzuweisen, etwa von Erfolg gekrönt waren?

Als ganz besondere Krönung zog ein Paar in der Loipe alle Bewunderung auf sich. Super-Burschi, ein starker Läufer (wie der Name verrät), lief seine Runden allzeit dicht gefolgt von Neuling Leonie – ungeachtet von Wind und Wetter, von steilem Anstieg und tiefem Neuschnee!

Schnee-Technik:

In der Zeit vor dem Training auf den LL-Skiern bot Profi-Skiwaxer Bernd seinen Service zum Präparieren der Bretter an, die den Tag bestimmten: vormittags im Klassik-Stil, nachmittags mit Skating-Technik. Die Mittagspause verführte den einen oder anderen zu einem kurzen Besuch der Krunkelbachhütte. Ein Ausflug zum Gisiboden lohnte sich leider nicht, weil einerseits der Weg durch den hohen Schnee sehr anstrengend war und insbesondere die Hütte nur noch am Wochenende bewirtschaftet wird. Alternativ ging es dann teils mit Schneeschuhen zum wohlbekannten „Grafenmatt“, wo der Beweis erbracht wurde, dass an einen runden Tisch immer noch ein Gast passt.

Donnerstags ist Ausflugstag. Die Route der Tagestour wurde von großen Schneemassen und stürmischem Wetter bestimmt. Zunächst ging es mit Bus und Bahn nach Hinterzarten. Ab dort führte der winterliche Weg zum Berggasthaus Raimartihof windgeschützt auf und ab durch den „Schwarzwald“. Nach einer erholsamen Mittagspause mit (zu) viel Kaasspatzen ging es zurück zum Bus nach Bärenthal, der uns zum Fuße des Herzogenhorns brachte.

Aikido-Technik:

Gleichgewichts- und Haltungsübungen in der Loipe oder auf der Skating-Spur sind eine hervorragende Ergänzung und Vorbereitung zum Aikido-Training auf der Matte

am Abend. Berthold setzte ebenfalls bereits ab der ersten Trainingseinheit kontinuierlich auf Material: In seinen Lehrplan flocht er das Waffenprogramm mit Bokken und Tanto ein und bot damit ein dynamisches und abwechslungsreiches Training für jeden Teilnehmer. Bertholds Zitat hierzu: „Lieber in jeder Trainingseinheit fünf bis zehn Minuten mit Waffen arbeiten als alle vier Wochen eine Stunde.“

Die ruhige und souveräne Art von Berthold, Aikido zu lehren, versetzte alle Teilnehmer in die Lage, die von ihm gezeigten Techniken vollständig nachzuvollziehen – zumindest meinten dies die Teilnehmer. Natürlich musste (oder durfte?) Berthold hier und da korrigieren und den richtigen Weg weisen. Es ist auch nicht so einfach, eine Gruppe vom Gelbgurt bis zum 5. Dan in denselben Techniken zu unterrichten. Berthold hat alle super motiviert und jeder hat mit jedem erfolgreich trainiert. So konnte man viel Spaß mit seinen Partnern haben, bis man den richtigen gefunden hat.

Entspannung:

Was liegt näher als nach einem ausgefüllten Tag voller sportlicher Tätigkeiten sich am Abend über neu gewonnene Erfahrungen auszutauschen und sich näher kennen zu lernen? Da kann es bei ca. 40 Teilnehmern schon mal recht spät oder gar früh werden. Dennoch – die drohende Warteschlange am Kaffeeautomat treibt morgens jeden rechtzeitig zum Frühstück aus dem Bett.

Beim bunten Lehrgangsabend bedankten sich die Teilnehmer beim Aikido-Trainer Berthold und den Ski-LL-Trainern Helmut und Sabine für ihre interessanten und abwechslungsreichen Lehreinheiten sowie der Lehrgangsleitung und den vielen Helferlein für die hervorragende Organisation. Der Dank ging auch an die Teilnehmer zurück, ohne deren Einsatz und Begeisterung der Ai-Ski-Do Lehrgang in dieser entspannten und fröhlichen Form nicht möglich gewesen wäre. Nach ein paar Beiträgen aus der humoristischen Abteilung sorgte DJ Sabine für eine volle Tanzfläche bis in den frühen Morgen ...

Damit im nächsten Jahr der Bundeslehrgang wieder ein großer Erfolg wird, wünschten sich die Schneebeschwörer Schnee, Sonne und Spaß. Sie achteten diesmal darauf, das Verhältnis von Schnee und Sonne etwas ausgeglichener zu bestellen. Ob das dann so geliefert wird?

Theo Preuß,
TGS Walldorf e. V.

道



Bücher aktuell

Rezension des Buches von Peter Friedrich

„Die Rückseite der Rose“

Der Roman handelt von Yosh, einem Aikido-Lehrer, welcher interessierte Schüler über das Training auf der Matte hinaus auch in autogenem Training und in Meditationstechniken unterweist. Weiterhin berät er und leitet er Menschen an, die verunsichert sind, weil sie ein spirituelles Erlebnis hatten und dieses nicht einordnen können.

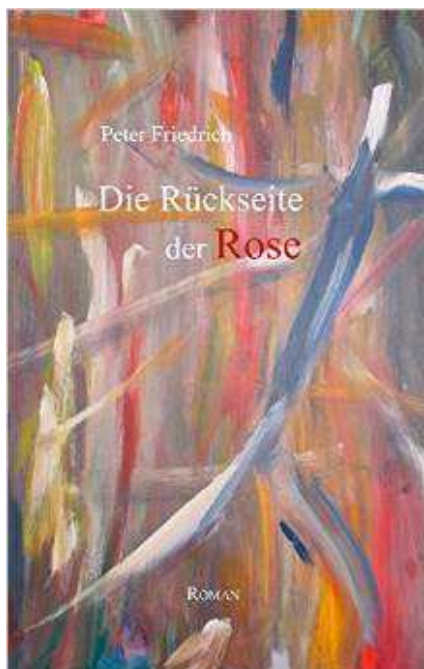
Die Erzählung beschreibt in Rückblenden verschiedene Lernschritte, welche Yosh im Laufe seiner eigenen Entwicklung zuvor durchlaufen hatte und die ihn zu Einsichten bezüglich kulturübergreifender, psychologischer Gemeinsamkeiten der menschlichen Erkenntnisfähigkeit – vor allem des Menschen über sich selbst – führten.

Im weiteren Verlauf arbeitet Yosh mit seiner Seelenpartnerin auf ein gemeinsam durchgeführtes, mystisches Ritual hin, mit dessen Hilfe die beiden einen höheren Bewusstseinszustand erreichen möchten. Er wird dabei von der festen Hoffnung und Erwartung geleitet, dass dieser Weg – ähnlich einem neuen Evolutionsschritt – prinzi-

piell jedem unvoreingenommenen Menschen offen steht. Allerdings zeigt sich rasch, dass es auch gegengerichtete Kräfte gibt, die alles zu tun bereit sind, um genau einen solchen Fortschritt zu verhindern.

In dem modernen Märchen verarbeitet der Autor autobiografische Szenen und eigene Meditationserfahrungen, zu denen er über das autogene Training gelangte. Hierbei verbindet er meditative Elemente mit Aikido-Übungen, den Überlieferungen von O-Sensei und Lehren des Zen. Hinzu kommen spirituelle Hinweise, wie sie in verschiedenen westlichen und östlichen Religionen in ähnlicher, wenn auch versteckter Weise enthalten sind und die man auch als Ausdruck von „Ki“ interpretieren kann.

Interessant sind zudem die diesbezüglichen Recherchen und Querverweise, welche zum Nachdenken anregen, auch wenn sie manchmal – ähnlich einem Koan (kurze, paradox erscheinende Erzählung, deren Sinn sich einem nicht rational, sondern nur intuitiv erschließt) – nicht immer unmittelbar einzuleuchten scheinen.



Peter Friedrich: Die Rückseite der Rose
ISBN 978-3-7357-8084-3
Verlag: Books on Demand, 2014

Dr. Thomas Oettinger,
ASV Lorch e. V.



Kinder- & Jugendseite

Die Spielecke

Auch in diesem aikido aktuell stellen wir euch neue Spiele vor, die im heimischen Dojo oder auf Lehrgängen viel Spaß und Bewegung garantieren. Wenn ihr auch noch ein tolles Spiel kennt, das wir bisher hier noch nicht hatten, dann freuen wir uns über eure Anregungen.

Viele weitere Spiele findet ihr auch auf unserer Website in der Spielerubrik.

Vampir

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche
Gruppenstärke: ab 5
Hilfsmittel: keine
Verletzungsgefahr: keine

Die Kinder stellen sich in einem Innenstirnkreis auf und schließen die Augen. ÜL geht um den Kreis und wählt einen bis zwei Vampire durch Antippen aus.

Aufgabe: auf Kommando öffnen alle die Augen und beginnen durch die Halle zu gehen. Wird jemand beim Herumgehen von einem Vampir zweimal angezwinkert, muss er noch für sich leise bis drei zählen, fällt dann um und muss ruhig am Boden liegen bleiben. Wenn ein Kind einen Verdacht hat, wer der Vampir ist, darf es diesen leise dem ÜL melden. Ist der Vampir enttarnt, beginnt das Spiel von vorne. Ist der Verdacht falsch, fällt das Kind automatisch zu Boden.

Ziel des Spiels: Der Vampir gewinnt, sobald nur noch eine vorgegebene Anzahl an Kindern (z. B. 3–5) im Spiel verblieben ist.

Spinne

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche
Gruppenstärke: ab 5
Hilfsmittel: Softbälle
Verletzungsgefahr: keine

Alle Kinder bewegen sich frei in der Halle. Der ÜL bringt drei bis vier Softbälle ins Spiel. Die Kinder versuchen, sich gegenseitig abzuwerfen.

Wer getroffen wird, bewegt sich auf allen Vieren als Spinne weiter. Die Spinne kann sich erlösen, wenn sie entweder einen Läufer mit der Hand abschlägt oder mit einem Ball trifft. Eine tolle Merkbball-Variante, bei der niemand einfach nur „rumsitzen“ muss.

Anmerkung: Rückschlag ist nicht erlaubt.

Jan Böttner,
Bundesreferent Jugend des DAB



Nicht vergessen: unsere Jugendlehrgänge!

Die Jugend des DAB richtet zusammen mit den Aikido-Jugenden der Landesverbände auch in diesem Jahr wieder tolle Lehrgänge für Kinder, Jugendliche und deren Trainer/-innen aus. Dazu gehören der Workshop für Jugendtrainerinnen und Jugendtrainer in Bruchsal, das Samurai-Camp in Scharbeutz und das Bajuwaren-Camp in Inzell.

Bitte vergesst nicht, euch und eure Kinder und Jugendlichen fleißig anzumelden, und macht gerne viel Werbung für uns. In den letzten Jahren sind bei diesen Events viele Freundschaften entstanden und es ist immer eine tolle Möglichkeit, sich auch über die Vereinsgrenzen hinweg mit Aikido

zu beschäftigen und gemeinsam mit vielen anderen Spaß zu haben!

Solltet ihr als Trainer/-innen Fragen zu einem der Lehrgänge haben, Probleme bei der Anreise sehen oder einfach keine Vorstellung davon haben, wie ihr das den Kindern und Jugendlichen auf eurer Matte schmackhaft machen könnt: Sprecht uns einfach an!

Daneben versuchen wir von der Jugend des DAB, auch eure Lehrgänge bekannt zu machen und im Nachgang die Berichte und Bilder dazu über unsere Website zu verbreiten. Dabei wollen wir nicht erreichen, dass keiner mehr auf eure eigene Website schaut, sondern wir verlinken gerne auf unserer Seite zu euren Berichten und Bildern. Gebt uns dazu einfach einen kurzen Hinweis, denn die Suche im Internet nach all den tollen Lehrgängen im Aikido ist für uns nicht machbar.

Ebenso bietet das aikido aktuell auch immer eine tolle Möglichkeit, eure Berichte und Bilder anderen Aikidoka zu präsentieren. Denn ein gelungener Lehrgang sollte nicht nur bei euch auf der Matte bleiben, sondern daran sollten alle teilhaben können.

Für alle Anregungen, Informationen und Kritik sind wir immer dankbar, denn mit euch zusammen wollen wir die Jugend voranbringen!

Jan Böttner,
Bundesreferent Jugend des DAB



5. Dojo-Übernachtung beim MTSV Hohenwestedt

Es war wieder einmal soweit; am 20. Februar lud der Jugendleiter des MTSV Hohenwestedt Detlef Kirchhof, 1. Dan, seine jungen Aikidoschüler zu einer Dojo-Übernachtung ein. Über 20 Kinder und Jugendliche der beiden Hohenwestedt-Gruppen, die Kirchhof seit Jahren trainiert, folgten

der Einladung. Diese Aktion hat immer wieder das Ziel, das soziale Miteinander innerhalb der Gruppen zu festigen.



Traditionell wird für die abendliche Trainingseinheit ein auswärtiger Dan-Träger gesucht. Dieses Mal fiel die Wahl auf Markus Hansen, 5. Dan Aikido aus Kiel, der auch sofort und begeistert zusagte.



Gespannt erwarteten die 8- bis 15-jährigen Aikidoschüler den hohen Meister. Markus durchbrach diese Anspannung mit einem ausgiebigen Spiel, anschließend folgte eine Reihe von Aikidotechniken aus dem Kyu-Bereich. Markus' bildhafte Beschreibungen der Ausführungsvarianten ließen den Kinder die Möglichkeit, dem Lehrstoff sehr gut und motiviert folgen zu

können. Da war dann von „hoch die Tasse, über deine Nase und meine Nase, dein Zentrum und mein Zentrum“ zur Verdeutlichung des Kote-mawashi tenkan die Rede. Oder: „Hurra wir feiern 'ne Party und nehmen die Arme hoch“, beim äußeren Ausweichen gegen Shomen-uchi.



Auch der Türdrücker musste herhalten, um den Kote-gaeshi zu erläutern – klar, durch diese Tür musste man auch durch und schon war man in der Irimi-Ausführung. Das beliebte Kettenfangen zum Abschluss beendete diese besondere Einheit. Kirchhof dankte Markus mit einem kleinen Präsent und die jungen Aikidoka klatschten begeistert.

Anschließend gab es die wohlverdiente Stärkung beim von den Eltern hergerichteten Buffet. Die Nacht war kurz, es wurde gespielt (Mattenschubsen) und geklönt. Gegen 1.30 Uhr kehrte Ruhe ein.

Wenig Gnade trotz der kurzen Nacht kannte Detlef Kirchhof. Um 7.30 Uhr hieß es aufstehen, Gi anziehen und ab 8 Uhr 'ne lockere Trainingseinheit absolvieren. Danach erst gab es das heiß ersehnte Frühstück. Detlefs Frau Karin kam mit frischen Brötchen, Konfitüre, Nutella etc. ins Dojo.

Anschließend wurden die müden, aber zufriedenen Kids von ihren Eltern abgeholt – einige Kinder werden bestimmt viel Schlaf nachzuholen haben.

Detlef Kirchhof, 1. Dan,
MTSV Hohenwestedt e. V.





Wichtige Termine

8. April 2015: Meldeschluss zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 8. – 10. Mai 2015 in Ruit

9. April 2015: Meldeschluss zum BL am 9./10. Mai 2015 in Nürnberg

12. April 2015: Meldeschluss zum Jugendtrainer-Workshop des DAB-Jugendvorstandes auf Bundesebene vom 8. – 10. Mai 2015 in Bruchsal

12. April 2015: Meldeschluss zum Treffen des Bundesjugendvorstandes mit den Landesjugendleiterinnen und Landesjugendleitern am 9. Mai 2015 in Bruchsal

25. April 2015: Meldeschluss zum Bajuwercamp der Jugend des DAB vom 8. – 15. August 2015 in Inzell

2. Mai 2015: Meldeschluss zum Bundeswochenlehrgang I ab 1. Kyu vom 4. – 11. Juli 2015 im LZ Herzogshorn

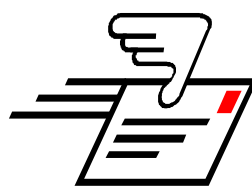
5. Mai 2015: Meldeschluss zum Internationalen Aikido-Pfingstlehrgang vom 23. – 25. Mai 2015 in Heidenheim

10. Mai 2015: Meldeschluss zum Bundeswochenlehrgang II ab 1. Kyu vom 11. – 18. Juli 2015 im LZ Herzogshorn

19. Mai 2015: Meldeschluss zum BL vom 19. – 21. Juni 2015 in Bietigheim

11. Juli 2015: Meldeschluss zum Bundeswochenlehrgang ab 2. Dan vom 12. – 19. September 2015 in Bad Blankenburg

氣



Aikido-Telegramm

Gratulation!

Wir gratulieren herzlich:

zum 5. Dan:

Horst Hahn

Post-SV Nürnberg

(Horst Hahn hatte seine Prüfung bereits am 12.10.2014 abgelegt, wurde aber von uns im letzten aa vergessen; entschuldige bitte, Horst)

道

Ihr zuverlässiger Partner für Händler und Vereins-Sammelbesteller ... schnell, flexibel, kompetent!

KLUGE LAGERHALTUNG – KURZE LIEFERZEITEN



Ob telefonisch bestellt oder über unseren Web-Shop – dank hoher Lieferfähigkeit und verlässlicher Logistik-Partner ist Ihre Ware schnell geliefert.



PHOENIX
BUDO SPORT



PHOENIX Budo Sport
Westkirchener Str. 90
59320 Ennigerloh
Fon 02524 / 2679280
info@phoenix-budo.de
www.phoenix-budo.de

Ude-kime-nage gegen Jo-tsuki

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

Bilder 1 und 2: Uke greift mit Jo-tsuki an.

Bilder 3 – 5: Nage macht mit Sabaki die Angriffslinie frei. Er setzt den linken Fuß hinter seinen rechten und „öffnet“ gleichzeitig zusätzlich die Angriffslinie mit seiner linken Hand.

Nage kontaktiert dann noch in der Sabaki-Bewegung mit seiner rechten Hand, unterhalb der vorderen Hand Ukes, den Stab. Der Kontakt erfolgt passiv. Der Angriff geht somit ungehemmt ins Leere.

Bilder 6 – 8: Uke verfehlt sein Angriffsziel. Er zieht den Stab zurück. Nage folgt der Bewegung, bleibt aber weiterhin passiv.

Während Uke den Stab zurückzieht, legt Nage seine vorher „öffnende“ Hand auf den vorderen Griff des Angreifers und löst den Kontakt seiner rechten Hand. Uke zieht den Stab weiter zurück. Nage folgt, indem er seinen linken Fuß und dann seinen rechten vorsetzt.

Nage führt nun seine rechte Hand schraubenförmig mit der Togatana nach vorn-oben an Ukes Zentrum vorbei bis zum Griff der rechten Hand Ukes.

In dem eben beschriebenen Ablauf entsteht verstärkt ein Aushebeldruck durch Nages Oberarm am Oberarm von Uke.

Bilder 9 und 10: Uke verliert die Balance und fällt.

Grundsätzliches: Wichtig ist, dass Nage den Kontakt und die Führung direkt an der Hand des Angreifers organisiert. Bei einem zunehmenden Abstand zum Griff Ukes (ein Hebelarm für die Kraftübertragung entsteht) ist der Einsatz zusätzlicher, unnötiger Körperkraft erforderlich, um die Technik erfolgreich ausführen zu können.



(2)



(1)



(4)



(6)



(3)



(5)



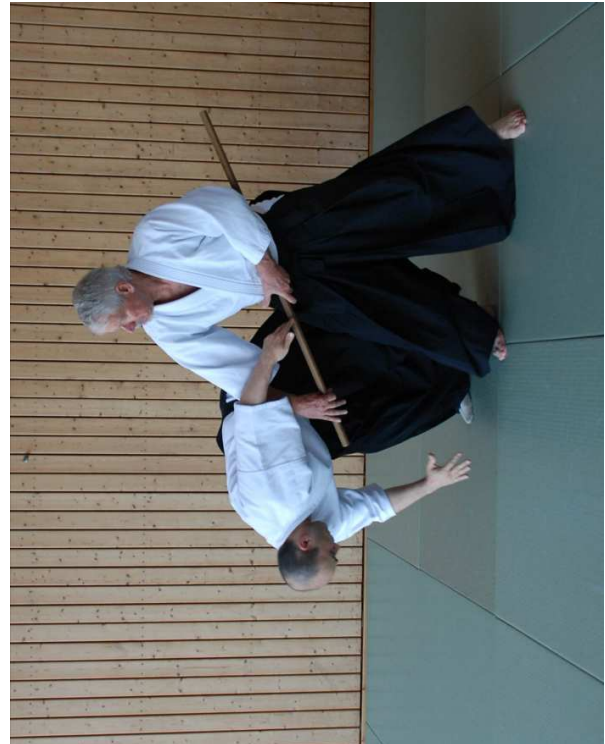
(8)



(10)



(7)



(9)

Die Psychologie von Ki

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

Es gibt den allgemein gültigen Satz: „Energie folgt der Aufmerksamkeit.“

Dies ist auch sehr wichtig, wenn man Ki betrachtet. Ki ist ja etwas Großes und Weites – der Raum, in dem Lösungen stattfinden können. Ki kann nur schlecht entwickelt werden, wenn man seine Aufmerksamkeit nur auf Konditionierungen richtet wie: „Das kann nicht funktionieren. Das kann ich nicht. Das ist unmöglich ...“

Ki-orientiert handeln heißt meiner Meinung nach, auch lösungsorientiert zu handeln.

Wenn ich beispielsweise einen Irimi-nage machen will und mir schon im Vorfeld vorstelle, dass der Wurf sehr schwierig ist, werde ich genau dies erfahren. Wenn ich dem Wurf keine Problematik beimesse und nur in meiner Bewegung bleibe, dann ist das nicht am Problem orientiert, sondern ist an der Lösung ausgerichtet. Die Gleichgewichtsbrechung und der Wurf selbst sind nur ein Nebenprodukt der Bewegung.

Dazu kommt noch, dass dann in unserem Gehirn das Thema Wurf und Problem stark präsent ist und genau dies zeitgleich beim Angreifer in seiner Wahrnehmung auftaucht. Weil sich ja niemand so einfach werfen lassen will, wird sich dieser gegen diese Manipulation sträuben. Wir haben es also noch schwerer, einen Wurf auszuführen.

In meiner körpertherapeutischen Ausbildung kam der Interaktion zwischen Menschen großes Augenmerk zu. So wurde uns immer wieder gesagt, wie wichtig es ist, selbst entspannt zu sein, wenn man z. B. bei einer Massage einen Patienten zur Entspannung bringen will. Sie können machen, was Sie wollen, wenn Sie sich

selbst nicht entspannen können, ist es schwer, dies beim anderen zu bewirken.

So führen Kinder auch nur angstfrei die Tätigkeiten aus, die ihnen die Eltern genauso angstfrei vormachen können.

Wenn Kinder vor bestimmten Dingen Angst haben, kann es sein, dass wir Eltern damit auch ein Defizit haben. Da Kinder nach dem Vorbild lernen, wäre es sinnvoller, das eigene Leben angstfrei leben zu lernen, als erzieherisch auf sie einzuwirken, damit sie es mal besser machen als die Eltern.

Folgende Geschichte zeigt die Interaktion von Lebewesen noch deutlicher:

Diane Fossey (Gorillas im Nebel) konnte in ganz wenig Zeit viel mehr Informationen über Gorillas sammeln als alle Forscher vor ihr. Daraufhin angesprochen, lüftete sie ihr Geheimnis: Im Gegensatz zu allen anderen Forschern ging sie ohne Waffen zu den Gorillas. Ihre Einstellung war: Wer Waffen dabei hat, tut dies, weil er Angst hat oder weil er eine aggressive Grundhaltung besitzt. Die Tiere spürten, dass sie nichts zu befürchten hatten, und nahmen sie als Mitglied in die Gruppe auf.

Das ist ähnlich der Übung, die im Kapitel „Vorstellung ...“ beschrieben wird.

Dort soll ein Partner, der auf dem Boden liegt, umgedreht werden. Stellen wir uns vor, dass es schwer ist, wird dies so sein – Stellen wir uns vor, dass es leicht ist, dann wird auch dies eintreten.

Der Grund dafür ist der gleiche wie bei den Gorillas. Der zu drehende nimmt die Einstellung unbewusst wahr und wird sich dementsprechend verhalten – er unterstützt meine gedankliche Ausrichtung in jeder Richtung.

Wichtig wird das vor allem für Kindertrainer, aber auch in jedem anderen Bereich, in dem Menschen beteiligt sind.

Jeder kennt das: Die Türe zum Dojo geht auf und es kommt das Kind herein, das immer nur stört, nie aufpasst, die anderen Kinder beim Training behindert, sie ärgert und Sie als Trainer nicht respektiert.

Für manche Trainer ist jetzt bereits das ganze Training gelaufen. Sie erwarten nur Schwierigkeiten und Ärger. Nach den oben

bereits angeführten Grundsätzen wird dies auch genauso eintreten und bietet die Grundlage für die Erfahrung, dass es eben immer so ist.

Hier kommen wir zu einem weiteren sehr wichtigen Prinzip, um in den Ki-Zustand zu kommen, nämlich dass wir uns immer um Neutralität bemühen und üben sollen, nicht zu bewerten.

Bewerten wir einen Menschen aus irgendwelchen Gründen als Täter, so sind wir selbst natürlich die Opfer. Ist der andere der Angreifer/Aggressor, sind wir der Verteidiger (siehe Erläuterungen zur „Resonanz“). Ebenso wirkt diese Dynamik auch, wenn wir sie im Positiven einsetzen: Wenn wir jemanden lieben und wertschätzen, wird er/sie uns dies ebenso zurückspiegeln und uns kaum feindlich gesinnt sein.

Wir haben schon oft gehört, was Liebe alles sein kann. Liebe lässt frei, Liebe wertet nicht, Liebe verurteilt nicht, Liebe manipuliert nicht, Liebe zerstört nicht, Liebe will nicht besitzen ... Dies alles sind Grundvoraussetzungen für Aikido und für das Entwickeln von Ki.

Würden wir diese Grundsätze beachten, würden die meisten Menschen uns mit genau der gleichen Einstellung begegnen. Ein Konflikt würde nur sehr selten entstehen.

M. Ueshiba soll mal gesagt haben: „Wenn dich einer angreift, dann will er eigentlich eine Berührung.“

Für einen Kampfkünstler ist das schon ein enormer Satz, mit tiefer psychologischer Tragweite.

Wenn man betrachtet, auf welchem Boden Aggression entsteht, ist das der Mangel an Wertschätzung und Achtsamkeit, der Mangel an Liebe, Berührung und Bestätigung. Deshalb bräuchte der Angreifer eigentlich eine ganz andere Behandlung als Gegengewalt und Zerstörung.

Aikido wählt in der Regel nicht den Weg des Blockens und Zurückschlagens wie andere Kampfkünste, sondern weicht erst einmal aus, tritt einen Schritt zurück um Zeit zu gewinnen.

Würden wir beispielsweise bei einem Rocker nicht das Gewalttätige in den Vor-

dergrund stellen (wir können ja auch gar nicht wissen, ob er das ist – wir erlauben uns ja nur aufgrund seines Aussehens dieses Urteil), sondern sein tolles Motorrad, dann kämen wir vom Trennenden zum Verbindenden und zu einem Miteinander.

Pema Chödrön schreibt dazu in „Geh’ an die Orte, die du fürchtest“: „Jeder liebt etwas – und wenn es nur Pizza ist.“

Suchen wir nach Gemeinsamkeiten und nicht nach dem Trennenden. Suchen wir nach dem, wodurch Harmonie – Ai – entsteht.

Gewaltfreie Kommunikation – Gewaltprävention – Therapie

Viele Menschen trainieren regelmäßig, um sich gegen gewalttätige körperliche Angriffe verteidigen zu lernen. Die meisten Angriffe und Konflikte passieren jedoch auf mentaler Ebene, zu Hause mit dem Partner, mit dem Chef, in der Schule, mit dem Lehrer usw. Wie viel Zeit verwenden wir für das Erlernen der Abwehr von mentalen Angriffen in unserem Leben?

Wird die Aikido-Philosophie konsequent im alltäglichen Leben ausgeführt, bietet sie viele Konfliktlösungsstrategien und ist Gewaltprävention im besten Sinne. Natürlich brauchen Menschen auch die körperlichen Techniken für die Verteidigung im Ernstfall – dann, wenn präventive Maßnahmen nicht funktioniert haben. Aber: Jeder Kampf, den ich nicht kämpfen muss, ist ein Gewinn für alle Parteien, weil es dadurch keine Verlierer gibt.

Im heutigen Berufsleben ist Teamarbeit einer der wichtigsten Aspekte.

Viele Menschen können weder vernünftig miteinander reden, noch Konflikte bewältigen. Durch schwelende Konflikte, Mobbing usw. geht sehr viel an Lebensqualität am Arbeitsplatz und Produktivität verloren.

Im Aikido trainieren wir auf körperlicher Ebene genau das, was Marshall Rosenberg mit seiner „Gewaltfreien Kommunikation“ lehrt. Auch hier wird nicht abgeblockt und sofort zurückgeschlagen, sondern der „Angriff“ zugelassen und in manchen Fällen sogar verstärkt.

„Bitte, wiederholen Sie nochmals – ich glaube, ich habe nicht verstanden.“

„Stimmt das, habe ich richtig verstanden, dass Sie mich für einen halten?“

In jedem dieser Fälle wird der Angreifer gewaltfrei mit dem konfrontiert, was er gesagt hat. Gleichzeitig geht es darum, mit der Rückfrage den anderen wirklich verstehen zu wollen.

Im Aikido bedeutet das Prinzip Tenkan ja eigentlich auch nichts anderes, als sich durch eine Drehbewegung in Sicherheit zu bringen und dadurch den „Blickwinkel“ des Angreifenden einnehmen zu können. Man stellt sich neben den Angreifer und bleibt nicht in Konfrontation. Diese Haltung zeigt dem Angreifer, dass er ernst genommen wird, wir aber nicht am Kampf, sondern an einem Miteinander interessiert sind. Dieses Verhalten eröffnet die Möglichkeit, Konflikte zu führen, zu entschärfen und zu einem einvernehmlichen Ende zu führen.

Um den Konflikt umlenken und führen zu können, darf die Angriffsenergie nicht blockiert werden. Dies ist einer der Grundsätze im Aikido.

Natürlich ist es wichtig, sich selbst aus der Angriffslinie zu bringen. Selbst bei mentalen Angriffen wirkt es deeskalierend, wenn die körperliche Distanz vergrößert wird. Distanz zu den Dingen zu finden, geht jedoch über die körperliche Technik hinaus. Es meint auch, dass ich den Dingen nicht so viel Gewicht gebe, gelassen bleibe, vielleicht sogar einen gewissen Humor finde, mich nicht so ernst nehme, mich eben nicht sofort in Kämpfe verwickeln lasse. Diese mentale Haltung sollte im Aikido zunächst über körperliche Erfahrung entwickelt werden, um dann als „Lebensphilosophie“ auch in alle anderen Bereiche hinein zu wirken. [...]

Wir leben in einer Welt der Polaritäten. Deshalb hat gemäß dem Taoismus, dessen Tradition auch Meister Ueshiba entstammt, jeder Teil im Leben seine Berechtigung, sozusagen die beiden Seiten einer Medaille.

Yang und Yin, Mann und Frau, Angreifer und Verteidiger, Gesundheit und Krankheit, Geburt und Tod ... Beide sind gleichwertig,

keiner darf vernachlässigt werden, der eine unterstützt den anderen, der eine ist auch ohne den anderen nicht existent.

Aus dieser Spannung heraus entsteht Leben, Energie, Ki. Deshalb ist es entgegen den Gesetzen des Universums, wenn der eine Teil den anderen zerstört.

Auch Goethe wusste über diese Zusammenhänge Bescheid und beschreibt in seinem „Faust“ Mephisto als: „... ein Teil von jener Kraft, die stets das Böse will und stets das Gute schafft.“

Wenn alles zusammengehört, sprechen wir von einem System.

Ein etwas neuerer Denkansatz in der Therapie ist die systemische Therapie oder systemische Familientherapie. Diese geht davon aus, dass jeder im System einen Anteil an einem Konflikt hat. Wenn sich einzelne Teile im System verändern, ist es unvermeidlich, dass auch die anderen sich neu positionieren, also ändern müssen. Deshalb ist es nicht sinnvoll, nur einzelne Teile (z. B. die Kinder) der Therapie zuzuführen, sondern die gesamte Dynamik des Systems zu betrachten. Im Idealfall sollte jeder sich verändern, um ein neues Gleichgewicht herzustellen.

Aikido ist an sich schon lösungsorientierte Psychotherapie. Lösungsorientiert heißt in diesem Sinne, dass der Patient mit seinen Ressourcen, seiner Kraft, Kreativität und vielleicht auch Flexibilität in Kontakt gebracht wird.

Aikido geht sogar einen Schritt darüber hinaus, weil das Ganze noch in Bewegung stattfindet und weil über die unmittelbaren körperlichen Erfahrungen neue Erkenntnisse stärker in der emotionalen, rechten Gehirnhälfte abgespeichert werden.

Wir haben im Kapitel „Wissenschaftliche Erklärungsmodelle“ erfahren, dass das Gehirn im Stress von der männlich-analytischen Gehirnhälfte auf die weiblich-emotionale Gehirnhälfte umschaltet.

Wenn in der weiblichen Gehirnhälfte Erfahrungen abgespeichert sind, die eine neue Art und Weise im Umgang mit Konflikten eröffnen, so besteht die wesentlich größere Möglichkeit, einen schnellen Zugang zu diesem Wissen zu finden.

Hier passt die oft zitierte Geschichte vom amerikanischen Aikido-Meister Terry Dobson, die er selbst in Tokio erlebt hatte.

Er wurde Augenzeuge, wie ein betrunkenener Japaner in der Tokioter S-Bahn herumöbelte und die Fahrgäste bedrohte. Dobson, der damals zwei Zentner wog, den 5. Dan trug und in hervorragender körperlicher Verfassung war, wollte den Störenfried gerade aufgrund seiner körperlichen und moralischen Überlegenheit auf die Bretter schicken, als ein kleines, altes japanisches Männlein dem Randalierer freundlich zurief: „Komm doch mal her und erzähl mir, was los ist!“ Der folgte der Aufforderung und als würden Schleusen geöffnet, begann er unter Tränen von seinem schweren Leben zu erzählen. Die Aggression war verflogen. „Das“, sagte Dobson mit schlechtem Gewissen im Rückblick, „war wahres Aikido.“

Genau dies ist mittlerweile auch der geänderte Ansatz in der Psychotherapie: Der Therapeut ist nicht mehr der „Macher“ sondern mehr „Begleiter“ und Teil eines Lösungs- und Wachstumsprozesses. Wenn zu schnell und pauschal Lösungen gesucht werden (Entsprechung im Kampf: finale Schläge oder gewalttätige Würfe), fühlt der Mensch sich nicht gesehen. Tatsächlich würde man den Patienten (Angreifer) in eine Schablone pressen, ihn damit auf- oder abwerten und nicht mehr neutral sehen. Gegen diese Wertungen wehrt sich der Patient ebenso wie der Angreifer.

Ein anderes Beispiel:

Ho'oponopono ist eine Art Therapie der Selbsterfahrung und Psychohygiene, die man mit sich selbst macht.

Beim Ho'oponopono wird davon ausgegangen, dass alles auf der Welt miteinander verbunden ist. Alles im Universum ist aus schwingenden Atomen aufgebaut, alles ist in Bewegung. Die Physik weiß, dass es eigentlich gar nichts Festes gibt – auch fester Stahl schwingt auf atomarer Ebene. Bei diesem Prozess kommen das Resonanzprinzip sowie das Gesetz von Ursache und Wirkung sehr stark zur Anwendung. Wenn ich Schwierigkeiten mit einem anderen Menschen habe, setze ich mich zuerst

damit auseinander, welchen Anteil ich selbst an der Situation habe.

Dann versetze ich mich in die Lage des anderen und versuche zu klären, warum ich so gehandelt hätte, wenn ich an seiner Stelle wäre. So kommen wir zu Verständnis und Nachsicht – die Situation kann sich entspannen und ein Miteinander kann entstehen.

Es gibt dazu ein indianisches Sprichwort: „Urteile nie über einen anderen Menschen, wenn du nicht 100 Meilen in seinen Mokassins gelaufen bist.“ Es gibt auch noch eine andere spirituelle Praxis von Indianern, die interessant ist: Gab es einen Feind, dann setzten sie sich hin und zählten so lange seine guten Eigenschaften auf, bis er gar nicht mehr der Feind sein konnte, sondern zum Freund wurde.

Bei diesem Denkansatz wird davon ausgegangen, dass das Problem nur deshalb im Außen sichtbar wird (Resonanz), weil wir diesen Anteil selbst in unserem Inneren mit uns herumtragen (wenn auch nur unbewusst). Wir sehen diesen Anteil in uns und in den anderen. Dadurch können wir die Situation verstehen, können beide Anteile wertschätzen und uns in Liebe annehmen.

Wenn es dagegen in unseren westlichen Kreisen Probleme gibt, verdrängen wir meist oder schieben es auf den anderen. „Der andere soll sich ändern!“ (Block – Schlag – Zerstörung)

Auf der Aikido-Ebene ausgedrückt: Durch einen Tenkan-ashi und den dadurch stattfindenden Positionswechsel können wir unseren Anteil (vielleicht haben wir die Ursache gesetzt) sehen. Deshalb macht es keinen Sinn, den Angreifer zu zerstören. Wir können den Angriff liebevoll annehmen, weil wir erkannt haben, dass wir beide zusammen gehören (Taoismus – Polaritäten). Durch das entstehende Verständnis können wir auf neutraler Ebene kommunizieren und deshalb wird die Aggression bei beiden am Ursprung bearbeitet.

Aikido ist damit eine Selbstverteidigung, die Therapie und Selbsterfahrung sowie langfristig Friedensarbeit leistet und das nicht nur als Konzept für Kopf und Ver-

stand, sondern auch in der Dynamik des gemeinsamen Übens als ganzheitliche körperliche und emotionale Lernform.

Aikido müsste meines Erachtens ein Grundbaustein der Erziehung in Kindergarten und Schule sein. Es gehört vor allem auch in die Ausbildung für alle, die mit Menschen arbeiten. Aber auch für alle anderen Menschen wäre es ein hilfreicher Weg, um die vielen anfallenden Schwierigkeiten und Konflikte des Alltags leichter leben und lösen zu können in Beruf, Familie, Schule ...

Aikido als Konfliktlösungsstrategie

In der Evolution musste der Mensch immer kämpfen – ums Überleben, ums Essen, um nicht gefressen zu werden, um die Fortpflanzung ... Evolution heißt aber nicht, dass ein Verhalten, wenn es nicht mehr gebraucht wird, einfach fort ist. Etwas in uns verhält sich immer noch wie in der Steinzeit und will kämpfen.

Tiere haben folgende drei Möglichkeiten, um mit Angriffen umzugehen:

1. Kampf
2. Flucht

3. sich tot stellen – als Zwischenlösung. Dadurch wird erreicht, dass der Angreifer in seiner Aufmerksamkeit nachlässt, um hinterher flüchten zu können.

Leider haben wir Menschen uns in dieser Hinsicht nicht viel weiterentwickelt. Kampf, Totstellen und Davonlaufen haben ihren evolutionsbedingten Wert – hier gibt es weder gut noch schlecht.

Wenn wir uns zehn bis an die Zähne bewaffneten Menschen gegenübersehen, ist Kampf nicht sinnvoll – Flucht wäre in diesem Fall sogar intelligent. Wenn wir schon gefasst worden sind, kann man es ja mal mit Totstellen und – wenn das nichts nutzt – mit Kämpfen versuchen.

In der Regel funktionieren Menschen in Konflikten meistens aber nur nach einem Prinzip, was sie in schwierigen Situationen natürlich unflexibel macht. Flexibilität ist aber die Grundlage für das Lösen von schwierigen Situationen.

Einstein sagte: „Ein Problem kann selten auf der Ebene gelöst werden, auf der es

entstanden ist.“ Es kann also Aggression nicht mit Aggression gelöst werden.

Aikido macht genau das: Wir kämpfen nicht auf der Entstehungsebene, sondern wir lösen das Problem, indem wir uns ohne Widerstand, mittels Kreis- und Spiralbahnen, auf anderen Ebenen bewegen.

Im Falle der Selbstverteidigung und einer angestrebten Automation wäre es ja nicht problematisch, nur eine Möglichkeit zu haben. Wenn wir jedoch keine Wahl haben, setzen wir dieses Verhalten aber auch in Situationen ein, in denen es sogar kontraproduktiv ist.

So beispielsweise in Partnerschaften oder Geschäftsbeziehungen: Unser Partner sagt was Unbedachtes und sofort sind wir am Kämpfen, anstatt uns ruhig und zentriert – wie im Aikido – zu den Dingen zu stellen und dem, was auf uns zukommt, durch die nötige Distanz die Schärfe zu nehmen.

„Wenn eine Kampfkunst nur das Kämpfen lehrt, dann verdient sie den Begriff Kunst nicht.“ (M. Ueshiba)

Leider macht die Mehrheit der Menschen Effektivität oft nur an kurzfristigen Erfolgen fest (Aktionäre, Finanzmärkte, Firmen, Herstellung kurzlebiger Geräte, Wegwerfgesellschaft).

Aikido dagegen lehrt Nachhaltigkeit.

Konflikte werden nicht durch die Zerstörung des Angreifers gelöst, sondern die Gewalt selbst wird umgelenkt, geführt und dadurch beendet.

„Das wahre Wesen der Kampfkunst ist die Freundschaft.“ (M. Ueshiba)

Wer aus einem Angreifer einen Freund machen kann, ist ein wahrer Künstler.

Was sind also die Prinzipien/Voraussetzungen, die ein „Friedenskünstler“ im Sinne von Aikido entwickeln muss?

1) Wir müssen präsent sein und wahrnehmen, was um uns herum vorgeht. Wenn jemand/etwas auf uns zukommt, müssen wir es wertfrei und neutral, in Liebe annehmen.

2) Trotz des Angriffs und der Dynamik müssen wir uns entspannen und uns ohne Widerstand auf die Angriffsbewegung einlassen, sodass wir spüren, welche neue

Bewegung entsteht. Diese Bewegung können wir dann führen, verpuffen lassen oder auch einen eigenen Impuls setzen.

3) Wir müssen an der Qualität von Beziehungen arbeiten: Wenn wir in unseren täglichen Konflikten immer Gewinner und Verlierer produzieren, dann sind unsere Beziehungen (Ehepartner, Kinder, Eltern, Mitarbeiter ...) sehr schnell am Ende. Beim Kampf ums „Besser-/Mächtiger-/Schneller-Sein“ gibt es immer auch Verlierer.

Natürlich kann man mit Gewalt führen und auch Ergebnisse erreichen. Es wird jedoch immer kräfteraubend sein. Es wird nie ein Spiel werden, es werden keine Synergien entstehen. Niemand wird sein Bestes und Letztes für seinen fiesen Chef aus sich herausholen – und so etwas wie Freude kann gleich gar nicht entstehen.

Deshalb hat M. Ueshiba immer betont: *„Der wahre Krieger lehnt den Kampf ab.“*

Im Aikido machen wir deshalb etwas, was der Angreifer nicht erwartet: weder kämpfen noch davonlaufen – wir stellen uns an einen anderen Platz oder stehen für einen Angriff einfach nicht zur Verfügung.

Beim Aikido gewinnen immer beide Parteien, indem sie sich gegenseitig zu neuen Lernerfahrungen verhelfen, und nebenbei entstehen auch noch schöne gemeinsame Bewegungen.

Die meisten Konflikte folgen einem psychologisch erforschten Eskalationsprogramm:

Wenn ein Angriff auf uns zukommt, gehen wir zunächst in **Widerstand**. Wir setzen unsere ganze Kraft ein, um den Angriff zu kontern. Je heftiger die Attacke, desto heftiger unsere Gegenwehr.

Wenn die Konfrontation nicht durch Sieg beendet werden kann, entsteht **Wut** – der zweite Schritt der Eskalation. Der Zorn beeinträchtigt unsere Fähigkeit, angemessen zu reagieren. Vielleicht wäre Flucht angemessen, aber wir verhalten uns irrational und kämpfen, bis wir nicht mehr können. Der Körper hat seine Energiereserven verbraucht.

Unser Gehirn entscheidet in dieser Situation der körperlichen **Erschöpfung**, dass aktiver Widerstand sinnlos ist, und be-

schließt zu **verhandeln**. Dem Straßenräuber wird ein Geldbetrag angeboten, dem Kollegen oder Partner ein Kompromiss.

Wenn auch das nicht funktioniert, verfallen wir in einen Zustand der **Depression** – wir fühlen uns als Opfer.

Der letzte Schritt im Eskalationsprogramm ist die **Akzeptanz des Unvermeidbaren**. Wir geben die mittlerweile unhaltbare Position auf und fügen uns in unser Schicksal.

Der Aikidoka sollte sich anders verhalten. Weil er Konflikte nicht als negativ betrachtet, sind sie für ihn kein Problem, sondern eine Herausforderung. Deshalb leistet er keinen Widerstand und wird auch nicht wütend, aber er verhandelt auch nicht und verfällt nicht in Depression. Er nutzt die Energie, die in jedem Konflikt steckt, für sein persönliches Wachstum.

Dadurch kann er sich (im Idealfall) an jede Situation anpassen und erhält sich seine Freiheit, zu tun und zu lassen, was er im Sinne von „Wachstum“ für angebracht hält.

Durch diese innere Freiheit, die ein Zustand von Ki ist, können wir nicht nur den Angriff zulassen, sondern ihn auch noch verstärken, um den Angreifer dann aus dem Gleichgewicht und dadurch zu weiteren Erkenntnissen zu bewegen.

In der Psychologie heißt dies „paradoxe Intervention“ und ist dort vor allem für einen Aggressionsabbau wertvoll.

Der verbale Angriff eines Kontrahenten wird zunächst nicht gekontert, sondern verstärkt: „Du bist wütend – gut. Unterdrücke deine Wut nicht, lass sie raus – wirf das Geschirr an die Wand, zerfetz das Kopfkissen – trau dich!“

Durch Aikido lernt man, offen und entspannt zu bleiben, wenn man angegriffen wird – ein Zustand, der seltsamerweise der beste Schutz von Attacken ist. Aus dieser Freiheit, Akzeptanz und Absichtslosigkeit entstehen Leichtigkeit und eine Vielfalt an Möglichkeiten – dieser Zustand ist Ki.

Aikido und der friedvolle Krieger

Die Do-orientierten asiatischen Künste wurden ausgeübt, um spirituelle Kraft zu

entwickeln. Um die Kunst eines Kriegers zu meistern, muss der Schüler unaufhörlich mit seinem eigenen Geist ringen, da dieser weder die Welt so sieht, wie sie ist, noch um das wahre Selbst weiß.

O-Sensei macht deutlich, dass die wahre Kunst des Kriegers darin besteht, den Geist des Universums zu empfangen und seinen Frieden zu verbreiten. Er definiert den Weg des Kriegers als den Weg der Liebe.

Es wird im Zusammenhang mit Aikido oft vom „Friedvollen Krieger“ (Dan Millman) oder „Krieger des Lichts“ (Paulo Coelho) gesprochen.

Hier in Deutschland ist der Begriff des Kriegers durch unsere Vergangenheit sehr negativ besetzt. In der humanistischen Psychologie ist „der Krieger“ ein sogenannter Archetypus des Menschen. Weitere Archetypen sind der „Lehrer“, der „Visionär“, der „Heiler“.

Der „Krieger“ hat jedoch eine ganz zentrale Bedeutung und keinerlei negativen Charakter.

Wenn man Lehrer ist ohne die Kraft des Kriegers, werden einem die Kinder und Jugendlichen der heutigen Zeit ziemlich schnell auf dem Kopf herumtanzen; die hohe Burnout-Quote im Lehrerberuf spricht hier eine eindeutige Sprache.

Hat man Visionen, aber nicht die Kraft und den Mut des Kriegers, wird man, aus Angst davor, ausgelacht zu werden, seine Ideen lieber in der Schublade verstauben lassen.

Und selbst als Heiler/Therapeut wird man die Kraft haben müssen zu verletzen: in Form von Schnitten bei Operationen oder in Form von Aussagen über die weitere Lebenserwartung beispielsweise bei Krebserkrankungen, bis hin zur Psychotherapie, wo auf bestimmte verdrängte Themen hingewiesen werden muss, um diese ans „Tageslicht“ zu bringen und dann heilen zu können.

M. Ueshiba hat mal gesagt: „Es gibt nichts zu bekämpfen außer den zum Kampf aufstrebenden Geist in dir.“

Das stimmt und erklärt auch das scheinbare Paradoxon eines friedvollen Kriegers.

Der friedvolle Krieger kämpft zunächst mit seinen eigenen Schatten und verdrängten Persönlichkeitsanteilen (Dämonen). Wenn er dies gemeistert hat, ist in ihm weder Täter- noch Opferhaltung. In dieser Haltung kann der Mensch friedvoll, zentriert, entspannt und neutral mit allen Angriffssituationen seines Lebens umgehen, ohne darin involviert zu werden. In dieser Haltung zu sein gibt die Möglichkeit zu Präsenz, zu wirklichem Kontakt und Beziehungsaufnahmen zu den Angreifern – kämpfen müssen wird keine Option mehr sein.

Der wahrhaft friedvolle Krieger strebt danach, so oft wie möglich in diesem Zustand von KI zu sein.

Friedenslehre

O-Sensei sprach davon, wie wichtig es sei, sich von dem Verlangen zu befreien, mit einem Gegner kämpfen zu wollen, und wie wichtig es sei, Harmonie zu schaffen.

O-Sensei sagte:

„Aikido ist das Budo der Liebe. Du solltest deinem Gegner Glück und Freude geben. Wenn du das tust, wirst du selber harmonisch. Um eine gute Beziehung zu anderen zu haben, darfst du keinen Ärger hegen. Dein Ärger wird deinen Partner beeinflussen. Das muss nicht sein. Schenke Glück. Sei mitleidsvoll. Wenn du das willentlich tust, erzeugst du Harmonie und ihr werdet eine Familie sein.“ (aus: Erinnerungen an O-Sensei; von Susan Perry)

O-Sensei hat mal erwähnt, dass die Aikido-Gottheit den Namen trägt: Agatsu katsuhayashi no mitoko – „sich selbst besiegt ist immer gewonnen“. Es bedeutet also, dass es niemals eine Niederlage gibt, wenn man sich selbst gemeistert hat.

Vernon K. Turner schreibt in seinem Buch „Das Schwert der Seele“:

„Ich respektiere das Aikido von Morihei Ueshiba, wie er seine Kunst aufgrund einer direkten spirituellen Erfahrung schuf. Er wollte, dass seine Schüler es ihm gleich tun und die spirituelle Quelle ihres Seins anzapfen. Unglücklicherweise imitieren viele Aikidoka seine Techniken und verstehen den wahren Geist seiner Kunst nicht. Wenn wir im Geist der Liebe und des Friedens

handeln, gibt es in uns keinen Platz für einen Feind.“

Terry Dobson beschreibt das in seinem Buch „Aikido – Tanz des Lebens“ ganz einfach so: „Ein Aikidoka ist verantwortlich für den Angreifer.“ Das mag paradox klingen, es eröffnet jedoch ein völlig anderes, ein friedliches und entspanntes Umgehen mit Menschen bzw. Konflikten.

Wenn also im Training keine Aggression aufgebaut wird, sondern durch das Miteinander eine menschenfreundliche Haltung trainiert wird, die es ermöglicht, auf Menschen in einer versöhnenden Haltung zuzugehen, findet dort wahre Friedensarbeit statt.

Patrik Koop, der im Rahmen von zivilem Friedensdienst und Pax christi in Palästina und auf den Philippinen mit Aikido Friedensarbeit leistete, nennt dies „vorbeugende Versöhnung“.

Oft wird von anderen Kampfsportarten Aikido wegen seiner Sanftheit nicht ernst genommen. Es liegt wohl daran, dass Menschen, die stark am Wettkampf orientiert sind, es schwer haben, andere Möglichkeiten außer dem Kampf zu sehen und diese in ihrem Leben umzusetzen.

Aikido deshalb unter unsere herkömmlichen Sportarten einzureihen, würde der ganzen Bandbreite nicht gerecht. Die Botschaft des Aikido ist eben nicht siegen oder verlieren, sondern die Verbesserung der Qualität von Beziehungen.

Wir sollten unsere herkömmlichen Sportarten ansehen und nach dem friedensstiftenden Nutzen fragen.

Wenn wir Gewalt und Aggressionen vorbeugen, bevor sie Opfer fordern, ist das die nützlichste und kostengünstigste Methode, um den Anforderungen dieser vom Wettkampf gestörten Welt zu entsprechen. In ihr zählen kein Miteinander, keine Nachhaltigkeit, nur kurzfristiger Sieg und Rendite.

Wie kurzfristig ist es, zu denken, dass die Investition in Waffen Aggressionen besser vorbeugt als die Investition in eine andere Art des Menschseins, wie es Morihei Ueshiba z. B. auch vorgelebt hat.

Doch es gibt Ansätze, die Hoffnung machen:

Weitgehend unbemerkt von der Öffentlichkeit hat die Kampfkunst Aikido in den letzten Jahren für einiges Aufsehen in der Friedensbewegung gesorgt. Auf den Philippinen werden seit 2004 konfliktbetroffene Dorfgemeinschaften über die Prinzipien und Techniken des Aikido in die Grundlagen der Friedensarbeit eingeführt. Die Kampfkunst Aikido zeigt dort neue Wege zum Frieden. Sie kann besonders denen eine Alternative zu Gewalt anbieten, die in Krisengebieten leben und arbeiten müssen.

Die Friedensarbeiter, wie z. B. Noel Fuentes, den wir letztes Jahr zu Besuch in unserem Dojo hatten, lassen über einen längeren Zeitraum Dorfgemeinschaften und Rebellen Aikido trainieren, um diesen zu zeigen, dass man mit Konflikten auch anders umgehen kann als mit Waffen. Präventivversöhnung heißt hier die Haltung, die hinter dem Aikido steht.

Wenn ich dem Angreifer friedlich begegne, entsteht die Möglichkeit, die Spirale der Gewalt auszuschalten, sodass es zu einem Miteinander kommt und zu einer Achtung der unterschiedlichen Positionen führt – Frieden und Versöhnung werden möglich.

Der Erfolg ist diesbezüglich groß, sodass selbst Rebellen, Militär und Polizei großes Interesse an diesem speziellen Aikido-Ausbildungsprogramm haben und sich anschließen, weil sie selbst erkennen können, dass der gegenwärtige Umgang mit Konflikten zu nichts führt.

Hier kann man sehen, wie effektiv und alltagstauglich Aikido ist – trotz oder genau wegen seiner Sanftheit!

Nachwort / Fazit / Zusammenfassung

Wenn wir davon ausgehen, dass Ki ein Zustand, eine Geisteshaltung von völliger Freiheit ist, dann könnte es vielleicht passieren, dass ein Aikidoka selbst die Technik als überflüssig erachtet. Dies wäre jedoch ein Missverständnis.

Wir alle wissen, wie wichtig es ist, mit seinem Körper zu arbeiten, diesen zu stärken und beweglich zu halten. Was wäre schöner als dies alles in dieser schönen, gesunden Bewegungskunst auszuüben.

In der asiatischen Vorstellung sind Energien bekannt, wie wir sie unter den Begriffen Ki oder Chi kennengelernt haben. Sowohl in Asien als auch in der westlichen Welt sind viele Personen in der Lage, diese Energien zu spüren oder zu zeigen.

Der mehr philosophische und häufig auch physisch aufwändige Trainingszugang der Asiaten, um Ki zu erlangen, liegt uns nicht so nahe wie ihnen.

Da ein eindeutiges und starkes Ki der Grundpfeiler unserer Gesundheit und Heilung auf allen Ebenen des Menschseins ist, wird durch ein fundiertes Wissen über diese Kräfte der Umgang mit ihnen zunehmen. Ebenso wie die Möglichkeit, dieses Wissen an andere Personen weiterzugeben. Im Ki-Zustand ist alles im Fluss. Im Gegensatz zu vielen Techniken und Wissenschaften kann dieses Ki-Wissen aufgrund erlebter und durchlebter Erfahrungen begriffen werden, das dann aus sich heraus selbstverständlich und für immer präsent ist.

In der geistigen Praxis erweisen sich kämpferische Eigenschaften oft als nützlich, sind zur Weiterentwicklung sogar unabdingbar. Aus dieser Erkenntnis heraus wurden traditionell häufig Kriegskünste – wie Schwertkampf, der nie nur Technik, sondern immer auch ein Weg der Persönlichkeitsentwicklung gewesen ist – in den Dienst des Erkenntnisprozesses gestellt. Der Stock, Stab oder das Schwert sind symbolische Archetypen und zugleich praktische Instrumente und machtvolle Begleiter, um mit sich und seinen inneren Energien besser in Kontakt zu kommen.

Man betrachtet diese nicht als Werkzeuge zum Töten. Es sind Dinge, die das Erkennen von Gut und Böse ermöglichen, die das Böse zerschneiden und den Geist reinigen. Deshalb wurde immer eine Vertiefung des Geistes verlangt und nicht nur das Üben von Techniken.

Im feudalen Japan unterschied man daher zwischen dem satsui jinken: das Schwert, das Leben nimmt, und katsui jinken: das Schwert, das Leben gibt. Um frei zu werden, muss man die Angst vor dem Tod (großes Loslassen) überwinden und

sich täglich auf ihn vorbereiten. Das heißt, durch das Üben einen Herzenszustand zu erreichen, der über Leben und Tod hinausgeht.

Furchtlos vor dem Tod zu sein heißt „Ja“ zum Leben im Hier und Jetzt zu sagen.

Zu den Aufgaben des Kriegers gehört daher auch die Entwicklung inspirierender Qualitäten: Stimme, Tanz, Spiel, Kenntnis der Elemente, Sinn für Humor ...

Ki ist nicht nur Energie wie der Strom aus der Steckdose, sondern ein Zustand, den es zu erreichen gilt – ein Glückszustand, da er frei von Wertungen und somit alles akzeptierend mit allem Lebendigen im Universum verbunden ist.

Denken wir nach: Wie oft hatten wir schon das Gefühl, dass wir zu bestimmten Zeiten, als es uns gut ging, vieles mit ganz wenig Aufwand schafften.

Herausragende Erfindungen (Einsteins Relativitätstheorie) wurden nicht durch ständiges Forschen gefunden, sondern waren Eingebungen in Stunden der Entspannung, des Schlafs, des Loslassens des Problems, wenn es vermeintlich nicht mehr weitergeht. Man könnte diesen Umstand auch als Glück deuten.

Wenn wir offen und präsent sind, uns entspannen und in Liebe an eine Situation hingeben, dann bekommen wir freien Zugang zu unserer Körper-Intelligenz (Ki) und können sie nutzen, um Probleme zu verändern.

Und: Dabei werden wir nichts verlieren, sondern bekommen genau das zurück, was wir eingebracht haben, was folgende schöne Geschichte abschließend verdeutlicht:

Ein Mann reitet durch die Wüste. Er trifft drei verzweifelte junge Leute.

Er fragt, was los sei. „Unser Vater hat uns 17 Kamele vererbt. Der älteste Sohn soll 1/2 der zweitjüngste 1/3 und der jüngste 1/9 bekommen. Wir schaffen das nicht.“

Der Mann sagt: „Nehmt mein Kamel dazu, dann sind es 18. Jetzt bekommt der Älteste 9, der Zweite 6 und der Jüngste 2 und ich selbst nehme mein eigenes wieder mit.“



Einladung zum Internationalen Aikido-Pfingstlehrgang vom 23. – 25. Mai 2015 in Heidenheim

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

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

Lehrer: Gabriel Horsch, 4. Dan Aikido, Schweiz

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; Schwerpunkt: Jo

Zeitplan:

Samstag, den 23.05.2015: bis 15.30 Uhr Anreise und Abwicklung organisatorischer Angelegenheiten, 16 – 18.15 Uhr Aikido-Training, 19.30 Uhr Abendessen auf Wunsch (**bitte bei der Meldung angeben**)

Sonntag, den 24.05.2015: ab 9 Uhr Einlass, 9.30 – 11.45 Uhr Aikido-Training; 15.30 Uhr Einlass, 16 – 18.15 Uhr Aikido-Training

Montag, den 25.05.2015: ab 9 Uhr Einlass, 9.30 – 11.45 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Heimreise

Kosten: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 15 € erhoben. Unterbringung und Verpflegung sind von den Teilnehmern/-innen selbst zu bezahlen.

Unterkunft: Zimmerangebote stehen im Internet unter www.heidenheim.de/tourismus-kultur/uebernachten-essen-und-trinken/uebernachten.html.

Anfahrtsskizze bitte aus www.aikido-heidenheim.de entnehmen.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung bis spätestens **5. Mai 2015** 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 Bundeswochenlehrgang I ab 1. Kyu vom 4. – 11. Juli 2015 im LZ Herzogenhorn

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

Lehrer: Hubert Luhmann, 6. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangisleiter: Hubert Luhmann, Haferkampstraße 10, 44369 Dortmund;
Tel.: 0231 / 673780 oder 0171 / 5817102, E-Mail: hubert.luhmann@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, moderne Turnhalle mit 250 qm Mattenfläche, Hallenbad, Sauna und Nebenanlagen (www.herzogenhorn.info)

Teilnahmeberechtigt: alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu. Der gültige DAB-Pass bzw. -Lehrgangspass ist bei Lehrgangsbeginn vorzulegen. Gäste aus anderen Verbänden mit entsprechender Graduierung sind willkommen.

Lehrstoff: Es werden täglich 8 Lehreinheiten (Ausnahmen: am 4., 8. und 10. Juli jeweils 2 – 3 LE; am Abreisetag keine LE) nach Maßgabe des Lehrers angeboten. Die restliche Zeit steht zur Verfügung der Teilnehmenden.

Es werden insgesamt **11 Trainingseinheiten der Gruppe A** gem. Nr. 7.2 VOD-DAB vermittelt.

Zeitplan:

Samstag, den 04.07.2015: Anreise bis 17 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten

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

Samstag, den 11.07.2015: Abreise nach dem Mittagessen bzw. nach dem Frühstück mit Lunch-Paket

Kosten: Die Kosten für Unterbringung sowie reichhaltige Verpflegung (7 Tage Vollpension) betragen:

3-Bett-Zimmer DU/WC	340,-- Euro/Person
2-Bett-Zimmer DU/WC	375,-- Euro/Person

Nach Vorliegen der Teilnahmebestätigung ist bis spätestens **6. Juni 2015** eine Kostenpauschale von 330 Euro auf das Konto Heinrich-Böll-Gesamtschule e. V., IBAN: DE51 4406 0122 5015 3080 00, BIC: GENODEM1DNW bei der Volksbank Dortmund Nordwest (Stichwort: Herzogenhorn BWL I) einzuzahlen. Die Differenz bei Zuteilung eines Zweibettzimmers wird 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 Lehrgangisleiter möglich. Individuelle Anmeldungen werden nicht berücksichtigt! Ohne die termingerechte Einzahlung der Kostenpauschale ist die Teilnahme am Lehrgang nicht möglich.

Mit der Anmeldung sind unbedingt folgende Angaben zu machen: Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Zimmerwunsch (2- oder 3-Bett-Zimmer), ggf. vegetarisches Essen, ggf. Prüfungsteilnahme. Die Zuteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis spätestens **2. Mai 2015** 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 eine 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 und es besteht nach Rücksprache mit dem Lehrgangsleiter die Möglichkeit, Partner/Freunde mitzubringen, die nicht am Aikido-training teilnehmen.

Prüfungsanwärter müssen die nach der Verfahrensordnung für Aikido-Dan-Prüfungen des DAB (VOD-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen zeitgerecht beim Bundesreferenten Prüfungswesen Aikido (BPA) eingereicht haben. Eine Prüfungsteilnahme ist nur mit Bestätigung durch den BPA möglich.

Wir wünschen den am Lehrgang Teilnehmenden viel Freude und den an der Dan-Prüfung Teilnehmenden viel Erfolg.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Hubert Luhmann,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeswochenlehrgang II ab 1. Kyu vom 11. – 18. Juli 2015 im LZ Herzogenhorn

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

Lehrer: Alfred Heymann, 8. 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 ist, soweit möglich, dreimaliger Unterricht gemäß Prüfungsordnung für Dan-Grade des DAB (POD-DAB) und nach Maßgabe der angestrebten Prüfungen vorgesehen. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung der Teilnehmer.

Zeitplan:

Samstag, den 11.07.2015: Anreise bis 17 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten

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

Samstag, den 18.07.2014: 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	340,-- Euro/Person
2 Bett-Zimmer DU/WC	375,-- Euro/Person

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

Anmeldungen: 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 2015** 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 Prüfungs-wesen des DAB (BPA) einreichen.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Alfred Heymann,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeswochenlehrgang ab 2. Dan vom 12. – 19. September 2015 in Bad Blankenburg

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

Lehrer: Alfred Heymann, 8. Dan Aikido, Bundestrainer; Hubert Luhmann, 6. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Dr. Dirk Bender, Am Kötschauer Weg 49, 99510 Saaleplatte;
Tel.: 036425 / 204921, Fax: 036425 / 204922, E-Mail: v3@avth.de

Lehrgangsort: Landessportschule, Wirbacher Str. 10, 07422 Bad Blankenburg;
Tel. 036741 / 620; Fax: 036741 / 62510

Teilnahmeberechtigt: alle Aikidoka des DAB **ab 2. Dan Aikido**. 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. Es werden insgesamt **9 Trainingseinheiten der Gruppe A** gem. VOD-DAB vermittelt. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung der Teilnehmer/-innen.

Zeitplan:

Samstag, den 12.09.2015: Anreise bis 16 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Samstag, den 19.09.2015: Abreise nach dem Mittagessen

Kosten: Die Kosten für Unterbringung inkl. reichhaltiger Verpflegung betragen voraussichtlich bei Unterbringung im Doppelzimmer 305 €, im Einzelzimmer 340 €. Bis zum Meldeschluss ist von jedem Teilnehmer eine Pauschale von 300 € auf das Konto des Aikido-Verbandes Thüringen e. V. IBAN: DE24 8305 0000 0000 1706 66 einzuzahlen. Die Kosten für die Lehrer und die Organisation des Lehrgangs trägt der DAB.

Anmeldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher und verbindlicher Anmeldung über den zuständigen Verein bzw. die Abteilung beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben) möglich. Individuelle Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!

Mit der Anmeldung sind unbedingt folgende Angaben zu machen: Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, ggf. vegetarisches Essen

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, Aikido-Grad, Zimmerwunsch, ggf. vegetarisches Essen. Die Verteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

Die Anmeldungen werden bis spätestens **11. Juli 2015** an den Lehrgangsleiter 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. Interessenten werden gebeten, den Lehrgangsleiter zu kontaktieren.

Prüfungsanwärter müssen alle nach der Verfahrensordnung für Dan-Prüfungen des DAB (VOD-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen beim Bundesreferenten für Prüfungswesen des DAB einreichen.

Wir wünschen allen Teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Spaß und Erfolg beim Lehrgang.

Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB

Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB

Dr. Dirk Bender,
Lehrgangsleiter

合氣道

Impressum

Herausgeber: Deutscher Aikido-Bund e. V. (DAB)
Verantwortlich: Manfred Ellmaurer, Bundesreferent IR des DAB;
Lerchenweg 4, 73547 Lorch, Tel.: 07172 / 8991;
E-Mail: aikido.aktuell@aikido-bund.de
Satz und Layout: Manfred Ellmaurer, Dres. Barbara und Thomas Oettinger;
Geschäftsstelle des DAB, Stuttgarter Str. 32, 73547 Lorch

Abdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des DAB. Die namentlich gekennzeichneten Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wieder.

Die letzte Weisheit

„Der Dumme staunt über das Außergewöhnliche,
der Weise über das Gewöhnliche.“

Konfuzius

(chinesischer Philosoph; um 500 v. Chr.)

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 3/2015“:

1. Juni 2015