

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 1/2017

Nr. 165



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 1/2017

Nr. 165

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Trainings und Sitzungen: Orte für Anregungen und Motivation	3
---	---

Magazin

Werbung für Aikido in den sozialen Medien	3
Gehirnknoten bei der Trainerlizenz-Verlängerung	4
Jubiläumslehrgänge beim ASV Lorch	6
Karl-Ehret-Gedächtnislehrgang in Frankenthal	7
Einmal Buffet von Frank Z. bitte!	8
Vom Kyugrad bis zum 5. Dan	9
Sommer – Aikido – Horn	11
Wichtige Termine	12
Aikido-Telegramm	13
Aikido und Meditation; Zulassungsarbeit von Claus-Dieter Sonnenberg (2. Teil)	17

Technik-Serie

Kokyu-nage gegen Katate-ryote-tori, von Bundestrainer Hubert Luhmann, 7. Dan	14
--	----

Daten und Fakten

Einl. zum BL am 11./12. März 2017 in Kirchheim/Teck	27
Modul 3 der Ausb. zum Aikido-Trainer C vom 12. – 14. Mai 2017 in Bad Blankenburg ..	27
Einl. zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 19. – 21. Mai 2017 in Ruit	28
Lehrgangspläne 2017: AVBW, AVBy, AVNI, AVR P	ab 30

Titelbild:

Bundestrainer Alfred Heymann, 8. Dan, beim Bundeslehrgang in Lorch (s. Artikel S. 6)



Trainings und Sitzungen: Orte für Anregungen und Motivation

Liebe Aikidoka,

das Wochenende 5./6. November 2016 war ein schönes Beispiel dafür, was im DAB geleistet wird, auf welchem erfreulichem Kurs sich der DAB befindet und warum das der Fall ist.

Es fand nämlich in Mörfelden-Walldorf erstens am Samstagnachmittag und Sonntagvormittag ein Bundeslehrgang statt. Zweitens gab es dort am Samstagabend das jährliche Treffen des DAB-Präsidiums mit den Aikido-Landesverbänden (ALV) und drittens erfolgte am Sonntagnachmittag eine DAB-Präsidiumssitzung.

Dies erzeugte eine Vielzahl an Synergieeffekten. So konnten beispielsweise die Tagungsteilnehmerinnen und -teilnehmer beim BL unter Anleitung von Bundestrainer Hubert Luhmann mittrainieren. Vor Ort herrschte beste Stimmung, zahlreiche Aikidoka übten lernbegierig miteinander und nicht nur in der Halle, sondern auch im Tagungsraum erfolgte ein reger Austausch, der für neue Impulse sorgte. Bei den beiden Sitzungen führten konstruktive Diskussionen zu zukunftsweisenden Ergebnissen.

Die Anwesenden nahmen sicherlich viel mit nach Hause, seien es Anregungen für die Arbeit im ALV und Präsidium, für das nächste Training oder die anstehende Danprüfung – von der Basis bis zur Verbandsführung auf Landes- und Bundesebene.

Solche Veranstaltungen vermitteln Freude und die umfangreiche Vorbereitung sowie die für manche Aikidoka langen Reisezeiten verblassen angesichts der Motivation, die alle einander zukommen lassen.

Diese Wochenenden bereichern unser Aikido-Dasein. Danke an sämtliche Beteiligte!

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Werbung für Aikido in den sozialen Medien

Liebe Aikidoka,

die inoffizielle Währung des elektronischen Zeitalters sind: *Bilder*.

Insbesondere im Bereich der Jugendlichen gibt es zwischenzeitlich wohl keinen mehr, der sich nicht mit Handy, Tablet oder Computer auf der Suche nach Informationen, Fotos und Videos im Internet bewegt. Häufig übersteigt die Zeit der dort verbrachten Stunden alle anderen Einzelaktivitäten.

Die virale Verbreitung von Meinungen, spontanen Eindrücken und persönlichen Informationen erfolgt in großem Maße in den sog. sozialen Medien. Diese bieten die Chance, persönlich als wichtig empfundene Dinge tausendfach zu verbreiten. Hierzu müssen jedoch die elektronischen Freunde neugierig gemacht werden, damit auch sie diese Information teilen.

Wenn ihr von Aikido begeistert seid, dann stellt dies doch mit einer gewissen Regelmäßigkeit in euren Chroniken bei facebook, Twitter, Instagram ... dar. Verweist auf unsere elektronischen Angebote und teilt immer wieder ein Foto als Blickfang.

Ihr findet den DAB unter:

www.aikido-bund.de
www.aikido-jugend.de
www.facebook.com/aikidobund
www.youtube.com/user/DeutscherAikidoBund

Auch alle unsere Aikido-Landesverbände sowie die meisten unserer Abteilungen sind mit einer Homepage im Netz und teilweise auf einer facebook-Seite aktiv.

Es wäre toll, wenn wir die neuen Möglichkeiten gemeinsam nutzen könnten, um Aikido auch für andere User noch bekannter und interessanter zu machen.

*Dr. Thomas Oettinger,
DAB-Geschäftsstelle*



Gehirnknoten bei der Trainerlizenz-Verlängerung

Der AVSH hat es so eingerichtet, dass wir alle vier Jahre in Malente unsere Trainerlizenz verlängern können. Diesmal kamen 20 Teilnehmer aus dem gesamten Bundesgebiet zusammen, überwiegend aus dem Norden.

Ulrich Schümann, immer auf der Suche nach neuen Themen, hatte uns den Plan per Mail vorab gesandt und so manches Thema wollte sich mir dabei nicht erschließen. Polarisierung im Aikido ist ein Thema, welches sich mir nur schwer annähern wollte. Als Techniker denke ich technisch und komme auf so Dinge wie zum Beispiel Magnetismus. Ich denke „Nordpol ist rot, Südpol ist blau“ und das passt immer noch nicht in den Kontext Aikido.

Freitagabend, kurze Begrüßung, Abendessen und los geht es im Dojo.

Thema: Polarisierung als methodischer Anker

Ulrich gibt uns eine kurze Einleitung, welche Gedanken er sich zu dem Thema gemacht hat, und langsam dämmert uns, was Ulrich meint. Bildsprachlich gesprochen komme ich irgendwann zu der Antwort „Gegensätze schaffen“ oder „trennen“. Als aikido-technisches Beispiel hat Ulrich den Tenchi-nage unter anderem genommen, um uns das Thema näher zu bringen.

Der Abend klingt aus, für manche in der Bar, für andere direkt im Bett. Der Sonnabend beginnt mit einem schnellen Frühstück und ab ins Dojo.

Thema: Analyse und Haltung

Ulrich versucht, uns aus den gewohnten Bewegungsmustern herauszuholen mit nicht so oft angewandten Sabaki-Formen. Das führt zu mancher Gehirnschmelze. Vom Dojo eilig umziehen und ab in den Seminarraum.

Thema: Beim Sport gelernt

Das ist eine tolle Kampagne des Landessportbundes NRW (www.beim-sport-gelernt.de). Ulrich zeigt uns eine Auswahl an Bildern zu der Kampagne. Die Botschaft: „Bildung und Sport gehören zusammen.“ Angelehnt an diese Ideen bittet uns Ulrich, in Gruppen Werbeschlagworte fürs Aikido zu finden. Die Schlagwortsuche ist nach Themengebieten gruppiert. Da kommen viele tolle Ideen bei raus. In mir wurde die Erinnerung wach, wie wir uns in unserer Aikido-Vereinsgruppe gemeinsam auf die Suche nach den passenden Schlagworten gemacht hatten, um Gehörlose fürs Aikido zielorientiert anzusprechen. Mittagspause und gleich im straffen Programm weiter.

Thema: Mein Gehirn – Freund oder Feind?

Banal ausgedrückt: Das Gehirn ist eine 1750 Gramm schwere, faule Masse, die viel Energie braucht, uns austrickst und nur lernen möchte, wenn es etwas Gutes dabei empfindet. Körperliche Energieeffekte, die auftreten, wenn man positiv oder negativ denkt, wurden uns demonstriert; was man-



cher von uns in die Esoterikschiene schob, mit dem Hinweis „dat geht nich“. Danach im Laufschrift umziehen.

Thema: Grundsätze des Aikido-Trainings mit Bokken

Zu den Grundsätzen gehört: „Wie fasse ich ein Bokken an?“ und „Wo und wie lege ich das Schwert beim ‚An- und Abgrüßen‘ ab?“. Der Griff gehört nach links. Werner und Alfred zeigten uns die ersten drei Suburis. Bei den acht Seiten beginnen sich die ersten, mit ihrem Bokken zu verlaufen, mich eingeschlossen. Noch ein, zwei Techniken oben drauf, ein kurzes Abendbrot und weiter.

Thema: Verknüpfung von Technik und Methodik: „Verlassen der Linie“

Das Verlassen der Linie legte uns Ulrich schon die ganze Zeit nahe. Wir drehten den Sabaki mal um 180° oder 90°. Wir versuchten uns daran, den Vorschlägen von Ulrich zu folgen. Was bei mir dazu führte, das ich auf einmal gefühlte sechs Füße

hatte. Mein Gehirn, die faule Masse, war nicht davon zu überzeugen, dass ich beim Ude-osae in der Anfangsphase nach außen hin verlängern kann. Ulrich erwähnt immer wieder, dass er uns nur Vorschläge machen kann. Ob wir das mit unserem Körper auch so ausführen wollen oder können, überlässt er uns.

Auch an diesem Abend finden sich einige zum Plausch in der Bar ein.

Sonntagmorgen nach dem Frühstück

Thema: Sexuelle Prävention Jugendlicher

Der Referent René Strebe war vor vier Jahren auch mit dabei gewesen. Es wird immer ein heikles Thema bleiben. Es soll nicht nur um Kinder und Jugendliche gehen, sondern auch um Erwachsene. René bringt uns das Thema gefühlvoll nahe; er fragt uns, was wir gerne besprochen haben möchten. Nach anfänglichem Zögern kommen einige Fragen zusammen. Der Ehrenkodex und das Polizeiliche Füh-



rungszeugnis werden angesprochen. Es folgt eine kontroverse Gesprächsrunde. Wir erörtern anhand von kontextlosen Sätzen, ob wir darin einen sexuellen Übergriff sehen.

René Strebe stellt uns das Schutzkonzept anhand einer Falle vor. Daraus ergibt sich eine weitere Gesprächsrunde. Einen 100-prozentigen Schutz wird es nie geben, man kann uns sensibilisieren und aufklären. Auch wenn das Thema nach und nach aus dem Blickfeld verschwindet, sollten wir es wachhalten.

Das war ein vollgepacktes Wochenende mit vielen Informationen. Wir haben viel gelacht. Wie wir ja gelernt haben, lernen wir am besten mit positiven Gefühlen. Bis zum nächsten Mal. Ich hoffe, wir sehen uns nicht erst in vier Jahren wieder.

Agnes Schröder,
Hamburger TBU e. V.

道

Jubiläumslehrgänge beim ASV Lorch

Der Athletik-Sport-Verein Lorch freute sich 2016 über das 40-jährige Bestehen seiner beiden Budo-Abteilungen für Aikido und Karatedo. Aus diesem Anlass wurde am 22./23. Oktober ein Aikido-Bundeslehrgang am Schäfersfeld in Lorch ausgerichtet. Hierzu konnte der Bundestrainer des Deutschen Aikido-Bundes Alfred Heymann, 8. Dan Aikido, aus Bad Sachsa gewonnen werden.

Meister Heymann begann den Lehrgang mit Übungen, welche die eigene Körperspannung verdeutlichten, die es auf den Partner zu übertragen galt. Dies war eine wesentliche Vorbereitung für nachfolgende Variationen von Kokyu-nage (Atemkraftwürfe). Bei dieser Aikido-Wurftechnik ist keine Verhebelung des Angreifers beteiligt, sondern es wird durch den bewussten Einsatz des eigenen Körperzentrums (Bereich des Schwerpunkts) und die Weiterleitung

dieser Bewegung über die Körperspannung das Gleichgewicht des Übungspartners gestört.



Meister Heymann demonstriert die Freiheit der eigenen Bewegung trotz eines Fassangriffs

Der zweite Übungstag hatte Technik-Verkettungen als Thema. Dabei erfolgte eine Vorbereitung auf die jedem Übenden bekannte Situation, dass eine Verteidigungstechnik nicht sofort gelingt. Wenn der Partner seinerseits unter Anwendung der Aikido-Prinzipien das Gleichgewicht stabilisieren kann, muss der Ausführende einen „Plan B“ parat haben. Eine besondere Herausforderung ist dabei das rasche geistige Umschalten in einer solchen Situation. Weiterhin gibt es für den Partner unter Umständen die Möglichkeit einer Kontertechnik, was ebenfalls berücksichtigt werden muss. Beide Trainingseinheiten erforderten schon erhebliche Erfahrungen in den Grundtechniken und gaben allen Teilnehmern Anstöße für das weitere Üben.

Bereits am 15. Oktober fand am selben Ort ein großer Karatedo-Lehrgang mit dem international bekannten Shotokan-Meister Shinji Akita aus Limburg statt. Akita-Sensei vermochte es dabei, die große Spanne der Teilnehmer von den Anfängergraden bis zu fortgeschrittenen Danträgern zu überbrücken und jeden auf seinem Niveau zu fordern.

Beginnend mit der Verdeutlichung von elementaren Grundlagen in Bezug auf den korrekten Stand und die Grundschnitte wurde das Training über Abwehrtechniken und Kata-Training zunehmend anspruchsvoller. Ein wichtiger Teil war auch die Übungen der Kata-Bewegungen mit einem Partner, um deren Bedeutung und Schwerpunktsetzung plastischer verstehen zu können.

Der ASV freute sich über den guten Zuspruch der Veranstaltungen, die den Mitgliedern und den Gästen einen neuen Motivationsschwung für den weiteren Weg (Do) gaben.

*Dr. Thomas Oettinger,
ASV Lorch e. V.*



Karl-Ehret-Gedächtnislehrgang in Frankenthal

Wenn beim Frankenthaler Aikido-Club die Staubflusen durch den Mattenraum wirbeln, dann stehen große Ereignisse an, denn dann werden wirklich alle Matten gebraucht. So schleppten die Aikidoka am letzten Oktober-Wochenende Berge von Matten in die Halle. Eine große Trainingsfläche musste her – schließlich hatten sich weit mehr als 30 Teilnehmer zum Karl-Ehret-Gedächtnislehrgang angemeldet.

Die Herbst-Sonne schien warm durch die Schulfenster, der Holzboden in der Halle knarzte und ächzte, alles war bereit für den Lehrgang mit Martin Glutsch, 7. Dan, aus Böblingen.

Die Lehrgangstechniken, die er mitbrachte: Ude-osae und Shiho-nage – Basisarbeit, wie Glutsch betonte, und doch gab es für die Lehrgangsteilnehmer jede Menge Aha-Erlebnisse.

Alex, 1. Kyu, vom ausrichtenden Frankenthaler Aikido-Club, schwärmte etwa von dem so „anderen“ Aikido: „Martin spürt den Gegner förmlich. Er spürt, wie er einen aus dem Gleichgewicht bringt“, erzählt der 48-

Jährige. „Aikido ohne Kraft“ sei das und es würde tatsächlich funktionieren, wundern sich auch andere Aikidoka und sind fasziniert.

Im Gespräch mit Martin Glutsch erfährt man, dass er seit vielen Jahren an dieser besonderen Art des Aikido feile. Der 65-Jährige erinnert sich: „In den ersten 25 Jahren, in denen ich Aikido gemacht habe, da war ich nicht richtig zufrieden. Mir wurde zu viel mit Kraft gearbeitet. Da gab es zu viele Ecken und Kanten. Dann kam das Internet, da habe ich Bilder von Trainings von anderen Lehrmeistern gesehen und wusste: Da will ich auch hin.“

Seitdem tüftelt er an „seinem“ Aikido. Nicht etwa den Gegner, den Uke, solle man ändern, sondern sich selbst, erzählt er. Wenn er hört, dass andere Aikidoka von diesem, seinem Stil schwärmen, dann freut er sich.

Den Kontakt zum Frankenthaler Aikido-Club hält er seit vielen Jahren. Regelmäßig kommt der ehemalige Polizei-Ausbilder zu Lehrgängen in die Pfalz und trifft dort seinen Freund Ermano Olivan, 4. Dan. Die beiden haben sich in den achtziger Jahren auf einem Lehrgang kennengelernt und aus Trainingspartnern wurden über die Jahre Freunde.

Beide haben mit Aikido in einer Zeit begonnen – Ermano Olivan schon 1968 an der Universität in Mainz – als die Aikido-Gemeinde in Deutschland noch reichlich übersichtlich war.

Schon 1987, erinnern sich die beiden nach reichlich Nachdenken, gab es den ersten gemeinsamen Lehrgang in Frankenthal und unter den Teilnehmern beim diesjährigen Lehrgang waren nicht wenige, die entweder schon bei Martin Glutsch oder bei Ermano Olivan irgendwann zur Gürtelprüfung angetreten sind.

Bei den Lehrgängen, erzählt die Frankenthalerin Melanie Müller, 1. Dan, trifft man immer wieder die gleichen Gesichter – Aikido verbindet. Es war schön anzusehen, dass sich in Frankenthal neben den alten Hasen auch der Aikido-Nachwuchs auf die Matte traute und ganz selbstverständlich mit den Großen mittrainierte.



Meister Martin Glutsch und Ermano Olivan

Die 10-jährige Marleen fand es ziemlich cool, mit so vielen Schwarzgurten auf der Matte zu stehen. Justus, 9 Jahre, gab tief beeindruckt zum Besten: „Boah, ich habe mit einem trainiert, der war mindestens fünf Köpfe größer als ich.“ Wer da beim Training wen führte, ist nicht überliefert, aber ein Fazit kann man sicher ziehen:

Alle Lehrgangsteilnehmer hatten Spaß und fanden es ziemlich anregend, mal wieder ihren Horizont zu erweitern.

Ute Spangenberg-Holzhauser,
AC Frankenthal e. V.



Einmal Buffet von Frank Z. bitte!

„Geri-waza“ stand auf dem Programm des Landeslehrgangs am 24./25.09.2016 beim Aikido-Verein Hannover mit Frank Zimmermann (5. Dan Aikido).

Geri-was? Ach so, Abwehr von Fußangriffen ... Das versprach spannend zu werden und das wurde es auch. Die meisten bunten Gürtelfarben hatten hier das erste Mal Kontakt zu dieser Form und auch vielen Danträgern ging es ähnlich. Frank

sprach hier von einem Buffet, wo wir alles einmal kosten sollten, um herauszufinden, wie es uns so bekommt.

Bevor wir die Abwehr von Fußangriffen üben konnten, mussten wir uns aber zunächst den Fußangriff selbst näher bringen. Wer hat als Aikidoka schon Ahnung, wie man effizient Zutritt, wenn er nicht Erfahrung aus anderen Kampfkünsten mitbringt?

Daher wurden erst einmal am Beginn des Samstagstrainings der

gerade Tritt von vorn (Mae-geri) und am Sonntagmorgen als Ableitung davon der Seitwärttritt (Yoko-geri) sowie der Halbkreistritt (Mawashi-geri) geübt. Dank großer Praxen konnten die 39 Teilnehmenden dabei entsprechende Hemmungen abbauen und Vertrauen zu den eigenen Trittfähigkeiten sammeln. Bei den anschließenden Techniken wurde klar, dass in Franks Heimatverein in Gera neben Aikido weitere Kampfkünste (Tae-kwon-do und Arnis/Escrima/Kali) seinen Stil prägen. Auch seine Erfahrungen im Karate waren bei der Vermittlung von Geri-waza sehr hilfreich.

Besonders deutlich wurden die Unterschiede der Abwehr von Fuß- im Vergleich zu Handangriffen bei der Distanz von Nage zu Uke. Bei Fußritten gilt es, schnellstmöglich die Distanz zum Uke zu verkürzen bis hin zum „Magnetprinzip“. Dabei ist man bis auf Tuchfühlung am Uke, um z. B. hinter seinem Rücken sicher eine Technik ausführen zu können. Beim Aikido ist dies z. B. beim Irimi-nage zu finden. Ähnlich wie bei Messerangriffen, wo ein Nach-hinten-Ausweichen keine gute Abwehr darstellt, gilt es auch bei Fußritten, dicht an den Partner zu kommen, dem Tritt dabei auszuweichen und Uke bestenfalls aus dem Gleichgewicht zu bringen, bevor dessen Fuß wieder auf dem Boden ankommt.



Meister Frank Zimmermann bei der Abwehr eines Fußangriffs (Fotos: W. Musterer)

Die dann folgenden Techniken waren durchaus Aikido-typisch und reichten von Ude-kime-nage (am gebeugten Knie, nicht am Arm) über Koshi-nage und Aiki-otoshi bis zu Shiho-nage, um nur einige der geübten Techniken des Lehrgangs zu nennen. Deutlich wurde dann auch, dass Hebel mit den Füßen zwar auf den ersten Blick exotisch erscheinen, im Grunde aber nicht anders sind als mit den Händen. Geübt wurde u. a. ein Kote-mawashi, nur mit dem Fuß anstatt der Hand.



Ungewohnte Techniken:
Frank Zimmermann zeigt einen Beinhebel

Das Buffet wurde kontinuierlich erweitert und so konnten die Aikidoka auch die eine oder andere Fege- oder Sicheltechnik aus dem Judo ausprobieren und über den Tellerrand hinausschauen. Eine große Herausforderung war die Kombination von Tritt- und Schlagangriff. Denn in der Abwehr musste der Tritt mit einem Ashi-barai (Fegetechnik mit dem Fuß) abgewehrt und gleichzeitig mit den Händen gearbeitet werden. Denn sonst kümmern sich Nages Arme zwar um die Abwehr des Tritts, Uke hat aber noch zwei Arme, die dann den ungeschützten Teil des Nage attackieren können. Keine leichte Aufgabe für Aikidoka, die sich sonst nur auf ihre Togatana konzentrieren ...

Das Buffet, das Frank uns aufgetischt hat, war reichhaltig und der Genuss hat viele Teilnehmende mit Appetit auf mehr zurückgelassen. Danke an Frank und seinen Uke „Herrn Lars“ (Warnstedt, 2. Dan Aikido) für die vielen neuen Anregungen und danke an das Organisationsteam des AVH für die tatkräftige Unterstützung mit Getränken und leckerem Kuchen.

Dr. Joachim Moeser,
AV Hannover e. V.

道

Vom Kyugrad bis zum 5. Dan

Im Rahmen eines Landeslehrganges im Mai 2015 in Dortmund mit Roland Nemitz (6. Dan Aikido) wurde ich darauf angesprochen, ob sich die Aikido-Abteilung des DJK Lenkerbeck bereit erklären würde, einen Landeslehrgang für das kommende Jahr auszurichten. Nach kurzer Überlegung sagte ich zu.

Die Wahl des Lehrers, der unseren Lehrgang leiten sollte, fiel schnell auf Oliver Sell, 3. Dan Aikido. Nachdem ich Kontakt zu Oli Sell aufgebaut hatte, den ich bereits von früheren Lehrgängen her kannte, wurde der Termin am 22. Oktober 2016 als Lehrgangstermin vereinbart.

Die Einquartierung von Flüchtlingen im Oktober 2015 in die große Halle der Wilhelm-Raabe-Schule und die damit verbundene Neustrukturierung von Hallenbelegzeiten, für uns als Aikido-Abteilung in einer neuen Halle, hätten den geplanten Lehrgang fast scheitern lassen. Zu allem Überfluss schafften wir es noch, uns etwa zwei Stunden vor Lehrgangsbeginn erfolgreich aus der Halle auszuschließen. Adresse und Telefonnummer des zuständigen Hausmeisters nebst dem dazugehörigen Handy waren sicher in der Halle verschlossen.

Nach einigem Überlegen und mehreren erfolglosen Versuchen, die Hallentüre anderweitig zu öffnen, wurde telefonischer Kontakt zu anderen Sparten unseres Hauptvereins geknüpft. Kurze Zeit später konnte auf diesem Weg noch ein Ersatzschlüssel organisiert werden.

Im Vorfeld hatten sich etwa 50 Lehrgangsteilnehmer aus verschiedenen Vereinen angesagt, ein Teilnehmer erschien sogar aus dem schönen Baden-Württemberg. Wir waren über die hohe Teilnehmerzahl sehr erfreut. Mit dem ausgewählten Lehrer hatten wir damit voll ins Schwarze getroffen.

Als Polizeibeamter zeigte Oli Sell sein praxisbezogenes Aikido, in welchem die effektive Selbstverteidigung und die Eigensicherung an erster Stelle stehen. In vorbildlicher Weise setzte er auch sein ausgegebenes Lehrgangsmotto um: „vom Kyugrad bis hin zum 5. Dan“.

Wegen des großen Andranges auf der Matte entschied sich Oli spontan für Techniken, in denen sowohl der Angreifer als auch der Verteidiger ein Messer führte. Zunächst wurden alle gezeigten Techniken mit der Hand und anschließend mit dem Messer ausgeführt. Beim Führen der eigenen und beim Abwehren der gegnerischen Waffe ergaben sich plötzlich unterschiedliche Distanzen, die zuvor bei den Handtechniken nicht bestanden hatten. Es war äußerst schwierig, dem gegnerischen Messer einerseits sicher auszuweichen und gleichzeitig die eigene Waffe so zu führen, dass eine direkte

und situationsbezogene Verteidigung möglich war. Auch das Ziehen der eigenen Waffe, um einen potenziellen Angriff abzuwehren, erwies sich als anspruchsvoll.

Für die Teilnehmer des Lehrgangs war all dies eine neue Erfahrung. Im Laufe des Lehrgangs betonte Oli immer wieder, wie wichtig die Eigensicherung sei, um sich erfolgreich gegen einen Angreifer wehren zu können. Die Ausführung der Technik „Messer gegen Messer“ hat jedem deutlich gezeigt, wie schnell das gegnerische Messer sein Ziel erreichen kann, wenn man den Aspekt der Eigensicherung nicht im ausreichenden Maße berücksichtigt hat. Zugleich musste aber auch die eigene Waffe zielgerichtet eingesetzt werden.

Das exakte Ausweichen und das Führen des Angreifers wurden daher im Vorfeld immer wieder geübt. Dabei war es gleichgültig, ob der Angreifer eine Waffe führte oder ob er mit einem Schlag angriff. Der „Sabaki“ und die Beachtung der unterschiedlichen „Distanzen“ zogen sich daher wie ein roter Faden durch den gesamten Lehrgang. Immer wieder ging es darum, die Linie frei zu machen und den gegnerischen Angriff ins Leere laufen zu lassen. Der Schutz der eigenen Person hatte dabei immer höchste Priorität. Es dauerte daher immer seine Zeit, bis dieser „Knoten“ bei den Teilnehmern geplatzt war und die Technik einigermaßen flüssig über die Bühne ging.



Meister Oliver Sell



Angesichts dieser ungewohnten Thematik ließ uns Oli ausgiebig üben, um neue Bewegungsmuster zu verinnerlichen. Stets war er zur Stelle, um Fragen zu beantworten und neue Bewegungsmuster noch einmal zu zeigen. Alle Lehrgangsteilnehmer waren von der Vielfalt der gezeigten Techniken und der Möglichkeit, diese Techniken auch mit dem Messer umsetzen zu können, begeistert.



Die fröhliche Stimmung, die den gesamten Lehrgang über herrschte, zeichnete diesen nochmals besonders aus. Nach

dem gemeinsamen Abbau der Matten konnten sich die Teilnehmer an unserem Lehrgangsbuffet ausreichend stärken und ihre Eindrücke nochmals Revue passieren lassen.

An dieser Stelle, sage ich danke, lieber Oli, für die interessanten Eindrücke und für den tollen Lehrgang. Das Repertoire der gezeigten Techniken war beeindruckend. Allerdings hat es mich auch nachdenklich gemacht, wegen der allgegenwärtigen Gefahren, denen Polizeibeamte in ihrem Dienst heute ausgesetzt sind. Alles in allem war es ein sehr gelungener Landeslehrgang, der, so hoffe ich, allen Teilnehmern in guter Erinnerung bleiben wird.

Allerdings muss man sagen, dass ohne die Hilfe unseres befreundeten Vereins „AC Herten“, welcher uns personell und materiell mit Matten unterstützt hat, sowie ohne das Sponsoring unseres Verbandes AVNRW dieser Lehrgang nicht möglich gewesen wäre. Nicht unerwähnt bleiben darf natürlich die Hilfe durch unsere eigenen Abteilungsmitglieder, die durch ihren unermüdlichen Einsatz wesentlich zum Erfolg beigetragen haben. Auch an alle Kuchenspender geht nochmals unser Dank.

*Klaus Michelbrink,
DJK Germania Lenkerbeck e. V., Marl*



Sommer – Aikido – Horn

Ja, es ist schon etwas her, die Juli-Woche auf dem Herzogenhorn mit Alfred Heymann, 8. Dan. Jeder kann diese Woche auf seine Art nutzen: der eine freut sich, Leute zu treffen, die er das ganze Jahr sonst nicht sieht, für den anderen ist es der Sommerurlaub, die dritte nutzt es als letzten Vorbereitungslehrgang für die Danprüfung im Oktober – und alle profitieren von Alfreds Weisheiten und Techniken.

Es folgt ein kleiner Auszug ebendieser Weisheiten, die uns Alfred mit auf den Weg gab, je nachdem ...

... ob er uns ermutigen wollte:

- „Wenn einer sich bei der Ausführung wohl fühlt, ist die Technik schon ganz gut, wenn beide sich wohlfühlen, ist sie effektiv.“
- „Schnell reicht nicht, flink musst du sein.“

... ob er uns zum Innehalten bringen wollte:

- „Aikido ist nicht nur drauf los, es ist Bewegung, Drehung, Kreise. Es geht mit Leichtigkeit – aus dem Zentrum. Gibt es Blockaden, ist es aus.“
- „Ein Gespräch ist nur dann wertvoll, wenn man auch zuhört.“
- „Ein Problem ist eine Herausforderung. Wie gehe ich das an?
1. Sofort alles, 2. Ich hole mir Spezialisten oder 3. in Teilen.“

... oder ob er uns unsere Aikido-Realität vor Augen führen wollte:

- „Ich zeig’s euch ganz einfach, kompliziert könnt ihr’s dann selbst machen.“

Diese Woche war einfach klasse und sehr entspannt.

Am Ende bestanden dann auch noch alle ihre Prüfungen.

So soll es sein und im Sommer kommen wir wieder – alle, versprochen!



Dieser Artikel erscheint im Winter, umso schöner schreibt es sich da von grünen Bergwäldern, bunten Blumenwiesen vor der Unterkunft und leckerem Kaffee und Kuchen auf der Terrasse mit Blick aufs Horn



Ooommm – es ist für jeden etwas dabei

Ich grüße euch herzlich aus Berlin

*Martina Margareta Hoffmann,
Aikido Berlin-Charlottenburg e. V.*



Wichtige Termine

8. Januar 2017: Meldeschluss zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 17. – 19. Februar 2017 in Frankfurt/M.

14. Januar 2017: Meldeschluss zum BL am 21./22. Januar 2017 in Hannover

20. Januar 2016: Meldeschluss zum BL vom 10. – 12. Februar 2017 in Nürnberg

29. Januar 2017: Meldeschluss zum Modul 2 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 3. – 5. März 2017 in Bad Blankenburg

11. Februar 2017: Meldeschluss zum BL am 11./12. März 2017 in Kirchheim/Teck

1. April 2017: Meldeschluss zum Modul 3 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 12. – 14. Mai 2017 in Bad Blankenburg

7. April 2017: Meldeschluss zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 19. – 21. Mai 2017 in Ruit

道

Kreuzer, Andreas	<i>TGS Walldorf</i>
Lutz, Jessica	<i>SLZ Buchschwabach</i>
Putschaw, Christian	<i>Bramfelder SV</i>
Schäfer, Dirk	<i>Walddorfer SV</i>
Schöneberg, Tobias	<i>SV Boostedt</i>
Wittek, Katrin	<i>SLZ Buchschwabach</i>



Aikido-Telegramm

Gratulation!

Am 8./9. Oktober 2016 fanden in Hamburg, Goslar, Nürnberg und Reutlingen Danprüfungen statt. Die Prüfungskommissionen wurden gebildet von:

Roland Nemitz (7. Dan, Vors.), Carsten Foth und Joachim Eiselen (jeweils 4. Dan); Frank Mercsak (5. Dan, Vors.), Damian Magiera (4. Dan) und Norbert Knoll (3. Dan); Martin Glutsch (7. Dan, Vors.), Dr. Dirk Bender und Horst Hahn (jeweils 5. Dan); Dr. Thomas Oettinger (Vors.), Berthold Krause und Joe Eppler (jeweils 6. Dan).

Wir gratulieren herzlich

zum 4. Dan:

Lifka, Heike *ZfK Altenburg*

zum 3. Dan:

Recke, Christian *Bramfelder SV*

zum 2. Dan:

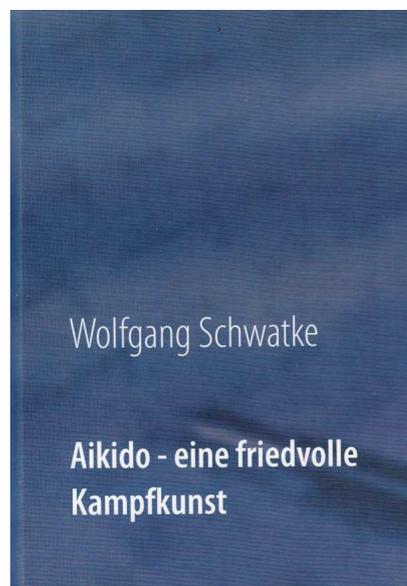
Dr. Kupfer, Stephan *Seishinkai Jena*
Schroeder, René *KSV Herne*

zum 1. Dan:

Baumgart, Andreas *JKCS Goslar*
Borchardt, Ralph *JKCS Goslar*
Exner, Dirk *Bramfelder SV*
Freimuth, Elisa *TSG Reutlingen*
Henschel, Jack *SLZ Buchschwabach*
Hoffmann, Martina *Aikido Berlin-Charl.*
Jäger, Frank *AV Hannover*
Köhler, Marco *Seishinkai Jena*

Buchhinweis

Ab sofort gibt es im Buchhandel das Sachbuch „Aikido – eine friedvolle Kampfkunst“ von Wolfgang Schwatke (6. Dan).



Die Kampfkunst Aikido mit ihren technischen und geistigen Inhalten wird in einer verständlichen und überschaubaren Form vorgestellt. Das Buch ist für Einsteiger empfehlenswert, um Aikido, begleitend zum aktiven Training, als eine außergewöhnliche Kampfkunst kennenzulernen.

Für Trainerinnen und Trainer wurde es wie ein Handbuch konzipiert, aus dem man die gerade benötigten Themen gesondert auswählen kann. Es verschafft diesem Personenkreis das erforderliche Basiswissen, um die Fragen ihrer Schüler hinreichend beantworten zu können.

Verlag: BoD – Books on Demand
ISBN: 9783743103467 /
140 Seiten / 19,99 €



Kokyu-nage gegen Katate-ryote-tori

道

von Bundestrainer Hubert Luhmann, 7. Dan

Angriff Katate-ryote-tori

(1)



Gleichgewichtsbrechung
zunächst nach vorn, ...

(2)



... danach aus einem
Winkel von 90° zur Be-
wegungsrichtung Ukes.

(3)





(4)

Uke wird in dem Augenblick, in welchem er sich durch einen Ausfallschritt wieder stabilisieren will, schräg nach vorn geworfen



(5)



(6)

Detailaufnahme der Gleichgewichtsbrechung: Uke wird durch Druck über den Unterarm und Ellbogen aus dem Gleichgewicht gebracht.

(7)



Bei der Durchführung der Abwurfbewegung müssen beide Arme Ukes unter Spannung sein. Dadurch bleibt die Körperlängsachse in Schrägstellung und die Gleichgewichtsbrechung erhalten.

氣

(8)



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



Ihr starker Partner in Sachen AKIDIDO!

Besuchen Sie uns auf phoenix-budoshop.de



PHOENIX
BUDOSPORT



PHOENIX Budosport
Westkirchener Str. 90
59320 Ennigerloh
Fon 025 24 / 267 92 80
info@phoenix-budo.de
www.phoenix-budo.de

Aikido und Meditation

Zulassungsarbeit für die Prüfung zum 5. Dan Aikido von Claus-Dieter Sonnenberg, Braunschweiger Judo-Club e.V. (2016)

(Fortsetzung aus Heft 4/2016)

Exkurs Kotodama-Lehre:

„Im traditionellen Shintoismus gibt es ein System von Kosmologie und Mystik, das Kotodama genannt wird und welches das Weltall, ausgehend von Lauten und Vibrationen, beschreibt. Kotodama kann ungefähr mit ‚die Seele der Wörter‘ oder ‚der Geist der Wörter‘ übersetzt werden. Es ist ein System von Vokalen, Konsonanten und deren Kombinationen, in dem jeder Laut seinen Inhalt und seine dahinterliegende Bedeutung hat. Wenn die Laute kombiniert und ausgesprochen werden, sind diese dahinterliegenden Kräfte wirksam wie Vibrationen. [...] Kotodama bezieht seine Kosmologie aus den japanischen religiösen Urkunden des achten Jahrhunderts, Kojiki und Nihongi. Die langen Namen der Götter und deren Abenteuer sind in der Perspektive Kotodamas Schlüssel dafür, wie die Welt entstanden ist und welche Gesetze darin herrschen – sowohl für Menschen als auch für Götter. [...] Obwohl Kotodama weit davon entfernt ist, eine sichtbare Rolle im Aikidō oder einer anderen Budoart zu spielen, findet man es da dennoch, sozusagen hinter den Kulissen. Viele Kiai (Kiai = Kampfschrei) scheinen an die Prinzipien des Kotodama geknüpft zu sein.“²⁷

Der Gründer jedoch trennte nicht und schien sich zunehmend damit zu beschäf-

tigen.²⁸ Seine meisten Ideen schöpfte er aus der umfangreichen Lehre des Omoto-kyo und seiner persönlichen Interpretation der ältesten Chronik Japans, dem „Kojiki“,²⁹ für das er sich hauptsächlich aus der Liebe zu der Kotodama-Theorie beschäftigte.

Im Rahmen dieser Arbeit kann auf die umfangreiche Lehre des Omoto-kyo, die komplexe Kotodama-Kosmologie und die selbst für Japaner schwer zu verstehenden Kojiki-Chronik jedoch nicht näher eingegangen werden. Im Folgenden wird jedoch die spirituell-religiöse Botschaft des Aikido an ausgewählten Aussagen von Ueshiba nochmals konkretisiert:

„Dein Geist sollte mit dem Ablauf des Universums im Einklang stehen; dein Körper sollte mit den Bewegungen des Universums harmonieren; Körper und Geist sollten eins sein, vereint mit dem Wirken des Universums.“³⁰

„Wahres Budo heißt, mit dem Universum zu verschmelzen. Alles muss eins mit dem Kern des Universums sein, die Einheit von Selbst und All muss wiederhergestellt werden. Wir üben uns nicht im Aikido, um stark zu werden oder einen Gegner zu Boden zu werfen. Wir trainieren vielmehr in der Hoffnung, mithelfen zu können bei der Aufgabe, der Menschheit in der ganzen Welt Frieden zu bringen, und sei unsere Rolle auch noch so gering. Diese Hoffnung vereint uns mit dem universellen Ganzen. Es kommt darauf an, mit dem Herzen danach zu trachten, die Einheit von Selbst und Universum herbeizuführen.“³¹

„Aikido ist Medizin für eine kranke Welt. Bosheit und Chaos existieren in der Welt, weil die Menschen vergessen haben, dass

²⁸ Goldsbury, Peter, Das Absolute berühren: Aikido versus Religion und Philosophie (<http://www.aikidojournal.com/article?articleID=2&lang=de>), 09.06.2008

²⁹ „Aufzeichnungen alter Dinge“, die älteste japanische Chronik und Mythologie, verfasst im Jahr 712, in: Stevens, J., Unendlicher Friede, S. 154

³⁰ Ueshiba Morihei; in: Lind, W., Lexikon der Kampfkünste, 1999, S. 634

³¹ Ueshiba, M., Auszüge aus den Schriften und Vorträgen, in: Heckler, R., S. (Hg.), Aikido und der neue Krieger, Essen 1988, S. 32

²⁷ Stenudd, Stan, Aikido – die friedliche Kampfkunst; Übersetzung: Sabine Neumann (PDF edit 2), Malmö 2, 2004, S. 158–162

alle Dinge aus einer Quelle stammen. Kehre zu dieser Quelle zurück und lasse ichbezogene Gedanken, unbedeutende Begierden und Ärger zurück.“³²

„Wahres Budo kennt keine Feinde. Wahres Budo ist Liebe. Es ist nicht da, um zu töten oder zu kämpfen, sondern Budo fördert und verwirklicht alles Bestehende. Liebe beschützt und erhält das Leben. Ohne Liebe können wir nichts erreichen. Aikido ist Ausdruck der Liebe. Wunderbare Form des Himmels und der Erde – liebevoll geschaffen von dem erhabenen Gott, dem Vater der Menschheit.“³³

„Wer entschlossen ist, aufrichtig und unermüdlich Aikido zu üben, hat die Aufgabe, sein inneres Auge zu öffnen. Mit Hilfe des Aiki muss er auf die höchste Lauterkeit Gottes lauschen und sie zu einer praktischen Realität werden lassen.“³⁴

3 Meditation

3.1 Definition der Begriffe

Vielfach unverstanden und teilweise missbraucht wurde der Begriff „Meditation“ in den letzten Jahren fast zu einem Modewort. Die Möglichkeiten der Anwendung schwanken zwischen einer zu engen Auffassung, die Meditation nur im begrenzten Raum esoterischer Praktiken sehen will, und dem anderen Extrem, wobei das Wort für banale Alltagsverrichtungen verwandt wird. Die in der Nähe des Wortes „Meditation“ auftauchenden Begriffe „Konzentration“, „Kontemplation“, „objektgebundene und objektfreie Versenkung“ tragen dazu bei, Unklarheiten entstehen zu lassen. Für Menschen, die andere zur Meditation führen wollen, ist eine Begriffserklärung in dieser Hinsicht wesentlich.

³² Ueshiba Morihei, in: Lind, W., Lexikon der Kampfkünste, 1999, S. 634

³³ Stevens, J., Unendlicher Friede, S. 170

³⁴ Heckler, R., S. (Hg.), Aikido und der neue Krieger, Essen 1988, S. 33

3.1.1 Das Wort „Meditation“

In der Brockhaus-Enzyklopädie von 1971 wird „Meditation“ folgendermaßen definiert: „Lateinisch ‚meditari‘ nachsinnen, ‚meditatio‘ = Besinnung, besinnliche Betrachtung. Eine durch entsprechende Übungen bewirkte oder angestrebte geistig-geistliche Sammlung (oft in Abgeschlossenheit und in dauerndem Schweigen). Sie soll, von körperlicher Entspannung und Haltung unterstützt, den Menschen zu seinem eigenen innersten Grund führen.“³⁵ Um den Nachweis eines dreifachen – hebräischen, griechischen und lateinischen – Ursprungs des Begriffs bemüht sich der Theologe Friso Melzer in seiner Schrift „Anleitung zur Meditation“.³⁶ Er erwähnt das hebräische Wort „haga“, das in der Vulgata, der lateinischen Bibelübersetzung, vielfach als „meditari“ erscheint; es bezeichnet im Hebräischen eine Übung, die das halblaute Lesen oder Murmeln des Gotteswortes zum Inhalt hat. Hier finden sich Parallelen zur indischen Mantra-Meditation. Im Griechischen wird „haga“ mit „meletan“ übersetzt, was so viel bedeutet wie hegen, pflegen, mütterlich und liebevoll tragen, „avoir au coeur“, im Herzen haben. Diese Wiedergabe findet sich in der Septuaginta, der vorchristlichen Übertragung des Alten Testaments ins Griechische. Hier zeigt sich bereits eine gewisse mystische Komponente, die dem sich im Seelengrund vollziehenden Erleben mittelalterlicher Mystiker verwandt ist.

Die lateinische Wurzel des Wortes „Meditation“ stellt sich im Verb „meditari“ dar. Es handelt sich dabei zunächst um einen militärischen Fachausdruck der Römer, die damit das Einüben der Rekruten bezeichneten. Nach Melzer wechseln in den alten Psalmenübersetzungen die beiden Wörter „meditari“ und „exerceri“ miteinander ab. Wie „meditari“ wurde später auch „exerceri“ auf die spirituelle Ebene übertragen; es wurde zur Bezeichnung der geistlichen

³⁵ Brockhaus Enzyklopädie, 12. Bd., Wiesbaden 1971, S. 321

³⁶ Melzer, Friso: Anleitung zur Meditation, Stuttgart 1958, S. 108 ff

Übungen des Ignatius von Loyola – der ignatianischen Exerzitien – verwandt.

Wilhelm Bitter geht in seinem Tagungsbericht „Meditation in Religion und Psychotherapie“ auf die Möglichkeit verschiedener Wortinterpretationen ein: „Der Begriff der Meditation wird sehr verschieden interpretiert, je nach der Ausgangsstellung, ob aus religiösen oder psychologisch-medizinischen Gesichtspunkten meditiert wird. Es ergeben sich sogar etymologisch Gegensätze und Widersprüche.“ Und an anderer Stelle: „Ein sprachgeschichtlicher Zusammenhang mit *medius* = Mitte soll nicht bestehen. Es ist also die *meditatio* als Gang in die Mitte (wie Carl Happich meint) etymologisch nicht zu begründen.“³⁷

Unabhängig von sprachlichen Deutungen bleibt jedoch die Tatsache bestehen, dass es sich beim Vollzug der Meditation um etwas handelt, das den innersten Raum menschlicher Existenz betrifft. Das Geo Themenlexikon sieht in der Meditation „eine Abwendung von der Betriebsamkeit der Außenwelt hin zur Innerlichkeit mit dem Ziel, der wahren Wirklichkeit, des eigentlichen Grundes der wechselnden und zufälligen Erscheinungsvielfalt der Welt innezuwerden“.³⁸

Aus diesem kurzen Versuch einer Wortdeutung ergeben sich bereits Charakteristiken der Meditation, die sowohl auf einen Versenkungsvorgang im Inneren des Meditierenden als auch auf den Weg wiederholenden Übens hinweisen.

3.1.2 Konzentration, Meditation, Kontemplation – ein Vergleich

Über diese drei Begriffe und ihre Zusammenhänge herrscht in der landläufigen Anschauung oft Unklarheit. Auch die einschlägige Literatur bringt häufig verwirrende Widersprüche. Graf Dürckheim weist auf ihre Bedeutung im historischen Sprachgebrauch hin: „Das Mittelalter unterschied drei Phasen meditativen Übens:

concentratio, *meditatio*, *contemplatio*. Diese Unterscheidung hat bleibende Geltung. Die drei Phasen repräsentieren zugleich drei Weisen bewusster Präsenz: eine aktive, eine passive und eine dritte, die jenseits von Aktivität und Passivität eine wahrnehmende Stille bedeutet.“³⁹

Das Wort „*Konzentration*“ lässt schon vom sprachlichen Kern (Zentrum = Mitte) her erkennen, dass es sich dabei um eine Verdichtung zur Mitte hin handelt – ins Geistige übertragen: ein Sich-zu-sich-selbst-Versammeln, also ein aktives Bemühen, in das auch die Arbeit am Atem einzuordnen ist.

Der Züricher Arzt und Yogalehrer Jörg Wunderli sieht in der Konzentration eine spezifisch menschliche Fähigkeit: „Das Tier kennt nur die spontane Aufmerksamkeit als (zwangsläufige) Zuwendung auf einen ungewohnten Reiz. Uns ist die willkürliche Konzentration vertraut als Voraussetzung für jede wirkliche Leistung. Wird Konzentration im Yoga als Vorübung zur eigentlichen Meditation geübt, versucht man oft, die Gedanken auf einen bestimmten Punkt zu sammeln.“⁴⁰ Heinrich Dumoulin, ein Kenner sowohl christlicher Mystik als auch östlicher Versenkung, bezeichnet Stille und Geisteskonzentration als „Vorbedingung aller religiösen Seelenkultur“.⁴¹

Zu den Konzentrationsmethoden, wie sie sich in der Praxis als Vorbereitung auf die eigentliche Meditation bewährt haben, gehören, außer der konzentrativen Einstimmung auf Haltung und Atmung, auch einige Vorstufen-Praktiken.

In der *Meditation* geht das aktive Sich-Bemühen der Konzentration in ein mehr passives – aber ebenfalls bewusstseinsklares – Geschehenlassen über. Graf Dürckheim schildert dieses Erleben in Bezug auf die Meditation der Stille: „Dieselben Bewe-

³⁷ Bitter, Wilhelm: *Meditation in Religion und Psychotherapie*, Stuttgart 1958, S. 13

³⁸ Geo Themenlexikon, Bd. 16, Religionen, 2007, S. 550

³⁹ Dürckheim, K. Graf: *Meditieren – wozu und wie*, Freiburg/Basel/Wien 1976, S. 186

⁴⁰ Wunderli, Jörg: *Yoga und Meditation*. In: *Meditation – Wege zum Selbst* (Hg. U. Reiter), München 1976, S. 42

⁴¹ Dumoulin, Heinrich: *Östliche Meditation und christliche Mystik*, Freiburg/München 1966

gungen, die in der Phase der Konzentration Ergebnis eines Bemühens waren, vollziehen sich nunmehr ganz von selbst, das Lassen, Niederlassen, Einswerdenlassen und Kommenlassen. Der Übende sieht diesem Geschehen nur noch wach zu, registriert es, macht es aber nicht mehr. Es ist jeweils ein besonderes Erlebnis, wenn in der Übung das Geschehen aufhört, Ergebnis eines aktiven Tuns zu sein, und zu einem Getan-Werden wird. Einen Höhepunkt erreicht das Erleben dieser Phase dort, wo der Atem als ein ‚Es atmet‘ erfahren wird.“

„Nicht ich atme, sondern *Es* atmet.“ Über den Wiederholungscharakter echter meditativer Übung schreibt Graf Dürckheim weiter: „Der passive Charakter des meditari wird aber vor allem ermöglicht durch die ewige Wiederholung. Erst sie erlaubt es, in der Automatisierung der Bewegung das Ich als willentlich tätigen Charakter auszuschalten.“⁴² Im Prinzip gelten diese Kriterien auch für die objektgebundenen meditativen Praktiken, wo es darauf ankommt, alles Machenwollen zurückzunehmen und das *Es* von innen her wirken zu lassen.

Das Wort „*Kontemplation*“ wird vielfach mit „Betrachtung, innerlicher Beschauung“⁴³ übersetzt, womit einerseits die gedankliche Beschäftigung mit einem religiösen Text, andererseits eine Art mystische Innenschau verstanden werden kann. In der abendländischen Mystik ist mit diesem Begriff das Eingehen in den Seelengrund gemeint, wo sich die Schau des Numinosen vollzieht. Auf diese Art der mystischen Schau weist Ursula von Mangoldt hin: „In der Kontemplation wird der Raum geschaffen, in dem sich Gott in die Seele ergießen kann. So heißt Kontemplation auch wörtlich: Heiliger Bezirk – „templum“ –, geweihte Stätte, in der sich die Schau Gottes vollzieht.“⁴⁴

Josef Pieper setzt den Begriff der Kontemplation ausdrücklich vom diskursiven

Denken ab: „Kontemplation ist nicht denkendes, sondern schauendes Erkennen. Sie ist nicht der *ratio* zugeordnet, nicht der Kraft des schlussfolgernden und beweisenden Denkens, sondern dem *intellectus*, dem Vermögen des ‚einfachen Schaublicks‘. Schauen ist die vollkommene Gestalt von Erkennen *schlechthin*.“⁴⁵

Graf Dürckheim beschreibt das Phänomen der Kontemplation als ein Gnaden Erlebnis: „Die dritte Phase, die *contemplatio*, ist, wo sie sich im vollen Sinne des Wortes einstellt, ein seltenes Erlebnis ... ein Geschenk der Gnade, und der Übende sollte nicht darauf aus sein, es zu erfahren, so sehr er andererseits um die Bedingungen bemüht sein muss, unter denen er es erfahren kann.“⁴⁶

Eine kontemplative Haltung ist von Ruhe und sanfter Aufmerksamkeit auf einen Gedanken bestimmt und unterscheidet sich von der Meditation durch die dort angestrebte vollkommene Leere des Geistes.

Ein Text von Sören Kierkegaard macht dies etwas deutlicher:

Etwas Wunderliches
widerfuhr ihm; allmählich,
wie er innerlicher und innerlicher wurde
im Gebet, hatte er weniger
und weniger zu sagen,
und zuletzt verstummte er ganz.
Er ward stumm, ja,
was dem Reden vielleicht
noch mehr entgegengesetzt ist
als das Schweigen,
er ward ein Hörender.

Sören Kierkegaard

Da also Kontemplation in ihrer Einzigartigkeit nur selten erlebt wird, ist es angebracht, in bestimmten Bereichen, z. B. dem pädagogischen, nur von Meditation zu sprechen. Das schließt nicht aus, dass es im spirituellen Leben einzelner zu einer solchen Erfahrung kommen kann.

⁴² Dürckheim, K. Graf: a.a.O., S. 187 f

⁴³ Der kleine Brockhaus, Leipzig 1927, S. 377

⁴⁴ Mangoldt, Ursula von: Meditation und Kontemplation aus christlicher Tradition, Weilheim 1966, S. 28

⁴⁵ Pieper, Josef: Glück und Kontemplation, München 1962, S. 76

⁴⁶ Dürckheim, K. Graf: a.a.O., S. 188

Besinnung oder geistige Sammlung ist Bestandteil beinahe aller Religionen. Im Gegensatz zu den oft komplizierten Meditationstechniken östlicher Religionen ist die christliche Meditation freier in den Formen der Sinnes- und Selbsterfahrung.

3.1.3 Objektgebundene und objektfreie Meditation

Auch innerhalb des Begriffskomplexes „Meditation“ selbst, mit der besonderen Gewichtung auf religiöse Meditation, ist eine vielfältige Schichtung wahrnehmbar. Ich greife hierbei die für meine Arbeit relevanten Meditationsformen heraus. Dies sind die

- Buddhistische Meditation
- Zen-Meditation
- Shintoistische Meditation
- Christliche Meditation

Die meisten dieser Methoden lassen sich unter das Begriffspaar „objektgebundene Meditation — objektfreie Meditation“ einordnen.

Die *objektgebundene oder gegenständliche Meditation* hat als Inhalt einen Gegenstand natürlicher oder geistiger Art, in den der Meditierende sich versenkt und letztlich damit eins wird. Abzugrenzen davon ist die sogenannte Betrachtung, die eine aktiv-reflektierende, gedankliche Bearbeitung eines Textes darstellt und nicht unter den Begriff der Meditation fällt, um den es hier geht.

Wilhelm Bitter macht in dieser Hinsicht eine klare Trennung: „Meditation und gedankliches Reflektieren sind zwei grundverschiedene Vorgänge, sie können sich sogar im Wege stehen.“

Abstraktes Denken und theoretisches Erkennen bewirken keine nachhaltige Veränderung der Gesamtstruktur, keine echte Wandlung des Menschen.“⁴⁷

Die objektfreie oder gegenstandslose bzw. übergegenständliche Meditation, wie sie vor allem im Zen-Buddhismus praktiziert wird, strebt den Zustand der Geistlee-

re als Voraussetzung für die Erleuchtung an.

Wenn jedoch bei einem Wandel der Situation klar erkannt wird, dass dies auch den Bewusstseinswandel des Begrifflichen nach sich zieht, lässt sich eine weitere Verwendung der bereits eingespielten Begriffe vertreten. In diesem Sinne ist heute der Begriff „Meditation“ als Weg der Innerlichkeit über die ganzheitliche Leibese Erfahrung hin zur Fühlungnahme mit der transzendentalen Wirklichkeit zu verstehen.

3.2 Strukturen der Meditation

Der innerste Gehalt der Meditation ist aber letztlich weder begrifflich fassbar noch logisch beweisbar – er muss erfahren werden, wie es auch Klaus Thomas ausdrückt: „Das Wesen der Meditation ... liegt in tieferen Seelenschichten und in anderen Bewusstseinsstufen als denen, die der Verstand erreichen kann.“⁴⁸

Die Gegensatzpaare „westlich – östlich“ und „objektgebunden – objektfrei“ übergreifend lässt sich jedoch sagen, dass die Meditation ihrer Struktur nach gleichzeitig Weg und Bewusstseinszustand ist, der in der ungeteilten Präsenz des „Hier und Jetzt“ den Meditierenden zur wesenhaften Seinerfahrung, zum Kontakt mit dem Absoluten führt.

In einem Punkt stimmen fast alle Lehren überein: dass es sich bei der Durchführung der Meditation um ein kontinuierliches Üben handelt, das zunächst unter weitgehender Abschirmung der Außenweltreize vor sich gehen muss. Bei den meisten heute angewandten Methoden kommt die Einbeziehung der Körper-Seele-Geist-Einheit dazu. Dementsprechend strukturiert sich auch der Aufbau des meditativen Übungsweges.

Eine mögliche Abfolge bezieht sich auf die Grundübung, das bewegungslose Sitzen:

1. Vorbereitung

- Ausschalten von äußeren Störfaktoren

⁴⁷ Bitter, Wilhelm: a.a.O., S. 2

⁴⁸ Thomas, Klaus: Meditation, Stuttgart 1973, S. 97

- Einnehmen der entsprechenden Körperhaltung mit Schwerpunkt in der Körpermitte, Spannungsausgleich und, damit verbunden, Zulassen des natürlichen Atems

2. *Einstieg*

- inneres Loslassen
- Freiwerden von ablenkenden Gedanken
- Beobachtung des Atems

3. *Versenkungsvorgang*

- Sich-Hineinlassen in immer tiefere Bewusstseinschichten

Dieses Schema ist, relativ vereinfacht, auf die praktischen Möglichkeiten der heutigen Anwendungsgebiete zugeschnitten, wobei betont werden muss, dass die höhere Meditation der Führung durch einen erfahrenen Meister bedarf.

Die Struktur der Meditationsmethoden im Ganzen betreffend lassen sich in drei Hauptgebiete unterscheiden:

1. *Meditationstechniken vorwiegend passiver Art* (vor allem Sitzmeditation)
2. *Meditationstechniken vorwiegend aktiver Art* (wie Iaido, Kyudo, Ikebana usw.; wie die im Westen zunehmend praktizierten kreativen Methoden des meditativen Malens, Bewegens, Tanzens, Musikhörens usw.)
3. *Meditation als Lebensweise, im Alltag durchgeführt.*

Wesentlich ist vor allem das Sich-Aufmachen auf den inneren Weg, auf dem jede noch so kleine Stufe schon Ziel in sich ist, wie Graf Dürckheim es ausdrückt: „Auf dem Wege kommt man nie ‚an‘. Dass man dem Ziel näher kommt, merkt man daran, dass es immer ferner rückt. Bis man begreift, dass der Weg selbst das Ziel ist, das heißt eine Verfassung, die das Weiterstreiten garantiert, das nie endende und eben darin ewig schöpferisch-erlösende ‚Stirb und Werde‘.“⁴⁹

Das Geo Themenlexikon schreibt dazu: „Zu den *Meditationstechniken* zählen Sitzhaltungen, Körperübungen, Atemkontrolle, Übungen der Konzentration (z. B. auf einen Gegenstand oder ein Wort; auf eine sinnlos erscheinende Aussage → Koan; Wiederholung einer hl. Silbe oder Formel → Mantra sowie Visualisierungen) und des Rückzuges von der Bilderwelt des Bewusstseins, was als ungegenständliche Meditation bezeichnet wird.“⁵⁰

3.3 **Meditation und Bewegung**

Als höchste Form der Meditation kann diese im fortgeschrittenen Zustand zu einer Meditation in Bewegung umgesetzt werden. Das betrifft besonders die Übung der Kampfkunsttechniken und die Formen des Qigong.

Neben den körperlichen Aspekten wird der gleiche Zustand wie in der bewegungslosen Meditation angestrebt. Der Meister kann diesen Zustand auch auf schwerere zu kontrollierende Situationen ausweiten, auf die Kampfübung und die Selbstverteidigung. Das erlaubt ihm, die tatsächlichen Geschehnisse ohne Färbung durch seine Ängste, Gefühle und Vorurteile zu erkennen und zu bewältigen. Die Grenzen zwischen Bewegung und Meditation sind deshalb in den asiatischen Künsten fließend.

Die meisten der alten Kampfkunstmeister haben sich in der Kunst der gegenstandslosen Meditation geübt, denn sie stellten fest, dass diese Techniken für das Erreichen eines klaren Gedankenzustands in der Kampfkunst unverzichtbar sind. In erster Linie wurde das meditative Sitzen geübt (japanisch: *Zazen*). Es ist das Verweilen in einem Zustand gedankenfreier, hellwacher Aufmerksamkeit, die auf kein Objekt gerichtet ist und in keinem Inhalt verweilt.

Die höchste Form der Kunst ist die vollkommene Harmonie zwischen Bewegung und Meditation. Einseitige Übung führt unweigerlich zu einem Ungleichgewicht und

⁴⁹ Dürckheim, K. Graf: a.a.O. S. 126

⁵⁰ Geo Themenlexikon Band 16, Religionen, S. 550 f, 2007

zur Beeinträchtigung von Körper und Geist. Deshalb lehnten viele der alten Meister das alleinige Üben der Sitz-Meditation als gesundheitsschädlich ab. Die Körperübungen wurden als Ausgleich für das manchmal stundenlange Sitzen in der Meditation angesehen. So wird es jedenfalls vom Shaolin Kung Fu überliefert. Schon Bodhidharma, der zweite Großmeister des Shaolin Klosters, soll die Mönche im 5. Jahrhundert in Körperübungen unterrichtet haben.

Durch intensive Meditationsübungen öffnen sich dem Menschen Bereiche seines Unterbewusstes, die ihn in tiefe seelische Konflikte bringen können. Die Emotionen können sein Inneres spalten und ihn in Krisen stürzen. Nur durch die zusätzliche Übung von körperlichen Techniken kann der Übende seine Erkenntnisse und Erfahrungen aus der Kontemplation in seinen Handlungen umsetzen. So erhält er eine Kontrolle, die ihm zeigt, wenn er auf einen falschen Weg geraten ist.

Die Bewegungen sind nötig, um die mentalen Kräfte auszudrücken, weiterzuverarbeiten und noch bewusster zu erleben. Körper und Geist bilden eine Einheit; keines ist wichtiger für das Leben als das andere. Die alleinige Übung des Körpers betont ebenfalls nur einen Teil des Menschen. Auch das führt zu einem Ungleichgewicht.

Sollte nicht deshalb auch der Meditationsanteil an der Übungs- bzw. Trainingseinheit vergrößert werden und die Meditation nicht als bloßes Ritual der Etikette abgehakt werden?

Nicht selten tragen die Übenden bestimmter Kampfsportarten nach Jahren der Übung ebenfalls schwere körperliche Schäden davon, ganz zu schweigen von möglichen geistigen Verformungen. Körper und Geist bilden erst zusammen eine harmonische Einheit. Schon der Römer Juvenal stellte fest: mens sana in corpore sano (ein gesunder Geist in einem gesunden Körper).

Aus diesen Gründen verband man meditative und körperliche Übung miteinander. In den Trainingseinheiten sollte daher der Übung von Techniken eine Phase der Me-

ditation und Sammlung vorangehen. Die Mönche des Shaolin-Klosters nannten das „innere Reinigung“. Vor allen Übungen entspannten sie den Körper und lauschten auf die leisen Geräusche des Ein- und Ausatmens – so lange, bis sich innere Ruhe und Klarheit einstellte.

In den traditionellen Kampfkünsten kann man dieser Zeit der Sammlung noch heute begegnen: Jede neue Übung wird mit besonderen Ritualen (Verbeugung und Bereitschaftshaltung) eingeleitet und vor und nach der Übung wird immer eine kurze Pause eingehalten.

Viele moderne Vertreter der Kampfkünste wissen nicht um die Bedeutung dieser ihnen oft lästig erscheinenden alten Überreste und lassen sie deshalb weg. Die Meditationstechniken des Zens und des Daoismus haben in den Kampfkünsten die größte Bedeutung. Beide Richtungen verbindet die Suche nach einem Zustand des Nicht-Dualismus. Das bedeutet, dass der Mensch sein Sehen der klaren Grenzen aller Personen und Dinge aufgibt und die Einheit aller Bestandteile des Universums erkennt. Das ist kein intellektuelles Verstehen, sondern ein Fühlen und Wissen mit dem Herzen.

In der Meditation wird ein Zustand höchster Freiheit von Gedanken angestrebt. Ist dieser Zustand erreicht, kann der Übende ein Bewusstsein für die Nicht-Dualität der Welt erreichen. Das heißt, dass er zwischen Subjekt und Objekt nicht mehr trennt und sich mit der ganzen Welt, der Natur, dem Kosmos verbunden fühlt. Dies ist der angestrebte Zustand, den die Daoisten „Einheit mit dem Dao“ und die Buddhisten „Satori“ nennen. Die Sinne werden bei diesem Zustand extrem verfeinert und erlauben dem Menschen einen viel klareren und offeneren Blick in die Welt, nicht getrübt durch die persönlichen Emotionen und Vorurteile.

Meister Ueshiba nannte diesen Zustand „Nen“, die gebündelte Konzentration, welche die Vereinigung mit der kosmischen Ordnung mit dem Prinzip der Wandlung sucht. Er schildert dort Erfahrungen, die er in der Mongolei und in dem Dojo in Ayabe

machte.⁵¹ Hierzu verfasste er auch ein Doka (Sinnspruch, Gedicht), welches wie folgt lautet:

Inmitten von Himmel und Erde stehend,
mit allem durch Ki verbunden,
konzentriert sich mein Geist
auf den Weg,
der Wiederhall aller Dinge zu sein.⁵²

Das ist in den Kampfkünsten sehr wichtig. Die Tatsache, dass die großen Meister in der Lage waren, diesen Zustand in allen Situationen beizubehalten, ermöglichte ihnen, so die allgemeine Annahme, zu „siegen, ohne zu kämpfen“.

Sowohl im Zen als auch in den daoistischen Meditationsformen wird in erster Linie das stille Sitzen geübt. Dazu nimmt der Übende den halben oder ganzen Lotossitz oder den Kniesitz ein. Die gleiche Meditation kann auch im Sitzen auf einem Stuhl, im Liegen, Stehen oder Gehen geübt werden. Wichtig ist aber, dass die Haltung gerade und aufrecht ist. Die Muskeln sind entspannt, und die Atmung ist gleichmäßig tief und ruhig.

3.4 Meditation in den Kampfkünsten

Meditation ist also eine alte Praxis, die sich in vielen Kulturen findet und unterschiedlichste Techniken beinhaltet, um den eigenen Geist zu beruhigen.

Man kann sie grob in zwei Richtungen einteilen. Einmal die religiöse Meditation, die das Ziel hat, den Meditierenden selbst immer näher mit der göttlichen Präsenz zusammenzubringen, ruhiger und selbstloser zu werden. Dies geschieht meist in Form eines Gebetsrituals.

Andererseits die säkulare Meditation, die keinen religiösen Kontext hat. Sie ist eine geistige Praxis, um die geistigen und physischen Effekte von Stress abzubauen und ruhig zu werden.

⁵¹ vgl. Ueshiba, Kisshomaru, Der Geist des Aikido, Heidelberg- Leimen, 1993, S. 56f

⁵² Ueshiba, Kisshomaru, Der Geist des Aikido, Heidelberg- Leimen, 1993, S. 59

In früheren Zeiten benutzten bestimmte Kriegerkulte religiöse Meditationspraktiken, so z. B. die christlichen Tempelritter, die muslimischen Assassinen, die indianischen Hunde-Soldaten und die buddhistischen Yamabushis.⁵³ Grundsätzlich ist Meditation in den heutigen Kampfkünsten aber säkular. Die Verbindung zwischen Kampfkunst und Meditation ist einfach. Ein ruhiger Geist und ein entspannter Körper sind besser als ein unruhiger Geist und ein verkrampfter Körper. Dies ist besonders gut im Schwertkampf zu beobachten. Ein unkonzentrierter Moment (Angst, Stolz, Nervosität) kann über Leben und Tod entscheiden.⁵⁴

Ähnlich, doch nicht so offensichtlich, ist es auch im Aikido. Von Morihei Ueshiba ist überliefert, dass er mehrmals täglich meditierte. Dies geschah in unterschiedlicher Länge von wenigen Minuten bis zu mehreren Stunden.⁵⁵

3.5 Meditationsformen im Aikido – eine Einführung

Im heutigen Aikido begegnen uns zwei Arten von Meditationsformen:

- Atemübungen, die häufig als Reinigungsübungen (*misogi*) genutzt werden. Dies kann sowohl statisch als auch in der Bewegung geschehen. Die meisten Formen legen ihren Schwerpunkt dabei auf die Atemkontrolle und langsames Atmen. Einige benutzen hierbei aber auch Gesang bzw. Lautfolgen (*kotodama*).⁵⁶
- Stillemeditation (Zazen). Typischerweise wird diese in sitzender Position vollzogen. Sie geht auf Bodhidharma zurück

⁵³ vgl. dazu Turnbull, Stephen, Ninja und japanische Kriegermönche, 950-1650, Sankt Augustin, 2003, S. 47 ff und Kure, Mitsuo, Samurai – Der Weg des Kriegers, Zürich, 2006, S. 52 f.

⁵⁴ vgl. Taisen Deshimaru – Roshi, Zen in den Kampfkünsten, Berlin 1978

⁵⁵ vgl. Stevens, John, Unendlicher Friede, S. 208

⁵⁶ vgl. dazu den Exkurs von Stan Stenudd, ebenso John Stevens, The Essence of Aikido, Tokyo 1993, S.16f

und kam durch ihn von China nach Japan.

Meditation mit Mantren oder Koans begegnen uns im Aikido eher selten und gehen auf spezielle Vorbildungen oder Vorlieben der unterrichtenden Meister zurück. Dies gilt ebenso für besondere Orte zur Meditation, wie z. B. Wasserfälle. Hitohiro Saito lässt seine Schüler z. B. unter dem Wasserfall auf dem Berg Atago oberhalb von Iwama meditieren.⁵⁷ Hierzu gibt es aber auch Bilder von O-Sensei, der dies auch gemacht hat.⁵⁸ Ebenso gibt es einen Ausschnitt in einer TV-Dokumentation, in der Morihiro Saito an derselben Stelle diese Misogi-Übung macht.⁵⁹

Aber auch Koichi Tohei hat dieses alte shintoistische Reinigungsritual benutzt. Er nannte es Seshin-no-gyo („Methode, um den Geist zu reinigen“).⁶⁰

3.5.1 Atemübungen

Hierzu gibt es in den verschiedenen Aikido-Stilen die unterschiedlichsten Ausführungen. Am ausgeprägtesten sind sie nach meinem Wissensstand im Shin Shin Toitsu Aikido, das auf Koichi Tohei zurückgeht.⁶¹ Durch die Vermittlung von André Nocquet sind über ihn auch etliche Übungen in das frühere Training des DAB eingeflossen. Koichi Tohei war Nocquets Sensei, d. h. er war dafür verantwortlich, dass Nocquet die gezeigten Techniken auch verstand und noch einmal außerhalb des normalen Trainings üben konnte.

In meiner Wahrnehmung werden diese aber nur noch selten in den Vereinen und noch weniger auf den Bundeslehrgängen praktiziert.

⁵⁷ mündliche Information von Thomas Podzelný

⁵⁸ John Stevens, *The Essence of Aikido*, Tokyo 1993, S. 101 und ebenso Ueshiba Kisshomaru (Hg.), *Budo*, Heidelberg 1993, S. 22

⁵⁹ www.facebook.com/brasse.daniel/videos/492058700969081/?theater bei 3:20

⁶⁰ Giuseppe Ruglioni, *Einheit von Körper und Geist und Ki Aikido*, Stuttgart 2000, S. 51

⁶¹ vgl. hierzu Giuseppe Ruglioni, *Einheit von Körper und Geist und Ki Aikido*, Stuttgart 2000

Es waren die Übungen Torifune (das Boot rudern) und Furitame (die Seele schütteln). Sie gehören zu den sogenannten Misogi-Übungen, auf die ich an anderer Stelle noch ausführlicher eingehen werde.⁶² Beim Shin Shin Toitsu Aikido werden sie als Aiki Taiso verstanden.⁶³

(Fortsetzung folgt)

道

Aikido für alte Mädchen?

Wie ich zum Aikido gekommen bin und was mir dabei guttut.

Unbewusst innerlich zu Veränderung bereit, habe ich 2015 mit 55 Jahren eine unkündbare Arbeit beendet und eine neue Stelle angetreten, zeitlich und inhaltlich vielschichtiger. Mein Mut zu Aufbruch und Risiko wurde sehr schnell von einer Lawine aus sozialen Ängsten überrollt, von denen ich zuvor glaubte, sie einigermaßen im Griff zu haben, sodass ich gesprächstherapeutisch Rat und Hilfe suchte.

Bald lernte ich, dass Therapeuten keine Ratschläge erteilen, weil das die Hilfesuchenden schlägt. Aber so ein leiser Hinweis war da doch: Konfliktmanagement, Selbstvertrauen, angstbesetzte Situationen – ob da eine Kampfsportart hilfreich sein könnte. Über die körperliche Ebene könnten eventuell auch mentale Haltungen geübt werden. Aikido zum Beispiel, das sei so eine Art Kampftanzen. Da ich wirklich sehr verunsichert war, hatte ich mir geschworen, alles auszuprobieren was mir in irgendeiner Weise als sinnvoll erschien.

Aber Kampfsport? Aikido. Kampftanzen. Ich. Hallo, ich bin bald 56! Okay, ich könnte rein rechnerisch auch die Oma meiner

⁶² vgl. dazu John Stevens, *Unendlicher Frieden*, Leimen 1992, S. 202

⁶³ vgl. dazu A. Westbrook und O. Ratti, *Aikido und die dynamische Sphäre*, Leimen 2010, S. 101 f

zweiten Tochter sein. Das half. An beiden Knien operiert und eine nicht mehr vorhandene Bandscheibe. Das half nicht. Aber so abgefahren ich diesen Gedanken zunächst fand, lies er mich nicht los.

Und so bin ich nach längerem Zögern zu Thomas Oettingers Aikido-Gruppe gekommen. Ob ich mal zuschauen darf, fragte ich. „Mitmachen ist besser“, war die Antwort. Meine alterstechnischen und gesundheitlichen Probleme wurden nicht groß kommentiert. Ob das bei mangelndem Selbstbewusstsein helfen könne, traute ich mich zu fragen. „Ja“, war die Antwort.

Nun, ich bin tatsächlich hin, sehr nervös, aber auch neugierig. Und es hat sich gelohnt. (Aber zuvor hatte ich zu Hause auf Matratzen ausprobiert, ob ich überhaupt noch eine Vorwärtsrolle über die Schulter hinbekomme.)

Und nett waren die! „Oh, du kannst ja Fallschule, das ist schon die halbe Miete!“ Das hat mich aufgebaut. Aber diese Techniken – erstmal ganz lange Zeit (und ganz oft immer noch) völlige Überforderung. Beine stellen, Arme sortieren, durch die Luft wirbeln, an mein Körperzentrum denken, Sabakis machen, alles fast gleichzeitig. Sehr koordinativ. Aber da war Faszination von Anfang an.

Auch ein Sport mit Körperkontakt. Den anderen anfassen und angreifen, sich anfassen lassen und sich angreifen lassen; und der Hammer: in den Bauch schlagen soll ich den! Also, ja, fast, der Angegriffene ist ja immerhin auf das Ausweichen vorbereitet. Aber trotzdem: Wie böse ist das denn? Hallo! Ich war mal in der Friedensbewegung!

Ganz allmählich wächst ein Verständnis: Dieser Sport antwortet gar nicht mit Aggression auf Aggression, sondern mit intelligentem Ausweichen und Umlenken der Angriffsenergie. Ich erkenne Aikido als eine Art achtsam Defensives, gleichzeitig Energiegeladenes und als etwas großartig Ästhetisches.

Den Moment, an dem ich nicht mehr mit dem Jogging-Anzug, sondern zum ersten Mal mit dem vierzig Jahre alten Judo-Anzug meines Bruders erschienen bin,

werde ich nicht vergessen. Er hatte keinen weißen Gürtel zum Ausleihen. Also habe ich den weißen Gürtel meines Frottee-Bademantels genommen. Es war mir klar, dass das für Lacher sorgt. Aber sofort lieh mir jemand einen richtigen Gürtel aus. Den dürfe ich behalten, bis ich „gelb“ habe. Inzwischen habe ich unglaublicherweise den gelben Gürtel, trage ihn nicht ohne Stolz und war auch auf meinem ersten Lehrgang.

Ich bin fasziniert von der Eleganz dieser Sportart, den geschmeidigen, fast schwebenden, kampftanzartigen, fließenden, runden, kraftvoll und gleichzeitig leicht erscheinenden Bewegungen. Auch wenn ich selbst weit, weit davon entfernt bin und mich oft ärgere, weil ich wieder etwas nach der zweihundertsiebenundachtzigsten Erklärung nicht kapiere.

Erstes Mal Stab-Kata: konzentrativ und meditativ. Sah toll aus. Am liebsten hätte ich erstmal nur zugeschaut, weil ich mir nur hilflos mit dem Stab fuchtelnd vorkam. Aber oft gibt es beim Üben jemand, der Blickkontakt zu mir aufnimmt und mir in Zeitlupe zeigt, was ich tun soll. Oder der Trainer gibt Einzelfallhilfe.

An dieser Stelle ein riesengroßes Dankeschön an diese große, diese wirklich unendliche Geduld unseres Trainers, der so eine Gruppe total verschiedener Charaktere, die an so einem Abend aufeinanderprallen, so darüberstehend aushält und managt.

Selbst wenn es bereits nächste Woche aus irgendeinem Grund mit Aikido vorbei wäre – ich bin ja schließlich ein altes Mädchen –, ich würde keinen Trainingsabend bereuen!

Aikido ist für mich eine Art, Lebensfreude zu spüren und auszudrücken. Es ist für mich eine große Erkenntnis, dass ich ganz eindeutig viel mehr schaffe, als ich mir selbst zutraue. Ich lerne, zumindest ein Stück auf meine Fähigkeiten zu vertrauen. Genau das ist es, was mir fehlte.

Danke.

*Hanne Schnitzler,
Turnerschaft Göppingen e. V.*



Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 11./12. März 2017 in Kirchheim/Teck

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e.V.

Ausrichter: Aikido-Abteilung des VfL Kirchheim unter Teck

Lehrer: Hubert Luhmann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Stefano Lenarduzzi, E-Mail: technik@aikido-kirchheim.de

Lehrgangsort: Konrad-Widerholt-Halle, Armbruststraße, 73230 Kirchheim/Teck;
Lagebeschreibung und Routenplaner im Internet unter: www.aikido-kirchheim.de →
Training → Trainingsort

Teilnahmeberechtigt: alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu Aikido mit gültigem Aikido-Pass.
Gäste anderer Verbände ab 1. Kyu Aikido sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: Hanmi-hantachi, Kokyu-nage, Ude-kime-nage; Rest nach Maßgabe des Lehrers.
Es werden insgesamt **2** Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

Zeitplan:

Samstag, den 11.03.2017: 15 – 17.15 Uhr Aikido-Training; danach gemeinsames Abendessen auf Wunsch

Sonntag, den 12.03.2017: 10 – 12.15 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 10 Euro erhoben (bitte passend mitbringen).

Unterkunft: muss selbst organisiert werden; eine Übernachtung im Dojo ist nicht möglich.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung (per E-Mail) über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter unter Angabe von Name, Vorname, Aikido-Grad und ggf. Wunsch zur Teilnahme am Abendessen möglich (Pizzeria, auf 40 Personen begrenzt). Die Anmeldung gilt automatisch als bestätigt, wenn keine separate Absage erfolgt. Die Meldung muss bis spätestens **11. Februar 2017** erfolgt sein.

Wir wünschen allen, die am Lehrgang teilnehmen, eine gute Anreise, sowie viel Spaß und Erfolg beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Stefano Lenarduzzi,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Modul 3 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 12. – 14. Mai 2017 in Bad Blankenburg

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

Ausrichter: Aikido-Verband Thüringen e.V.

Lehrer: Bundesreferent Lehrwesen u. a.

Lehrgangsführer: Dr. Dirk Bender, Am Kötschauer Weg 49, 99510 Saaleplatte;
Tel. 036425 / 204921, Fax: 036425 / 204922, E-Mail: lehrwesen@aikido-bund.de

Lehrgangsort: Landessportschule, Wirbacher Straße 10, 07422 Bad Blankenburg;
Tel. 036741 / 620, Fax: 036741 / 62510, www.sportschule-badblankenburg.de

Teilnahmeberechtigt: Die Einladung richtet sich vorrangig an Aikidoka, die bereits an den Modulen 1 + 2 der Trainer-C-Ausbildung teilgenommen haben. Andere Interessenten wenden sich bitte vor einer Anmeldung an den BLA. Die allgemeinen Zugangsvoraussetzungen zur Trainer-C-Ausbildung sind in der Einladung zum Modul 1 aufgeführt.

Lehrstoff: anteilig gemäß Themenkatalog der OTC für den Fachlehrgang 1. Die Ordnung OTC-DAB kann von der Downloadseite des DAB (www.aikido-bund.de/downloads) geladen werden.

Zeitplan:

Freitag, den 12.05.2017: bis 17 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten, 18 Uhr Abendessen, danach Unterricht gemäß Unterrichtsplan

Sonntag, den 14.05.2017: Abreise nach dem Mittagessen

Unterkunft: Die Kosten hierfür sind auf das Konto DAB-BLA Dr. Dirk Bender, IBAN DE13 8207 0024 0535 9344 00 zu überweisen (Verwendungszweck: „TrC-AB 2017_03, Vereinsname, Teilnehmername“) und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen (sofern in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird) 98 €/Person im Doppelzimmer. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers erhöhen sich die Übernachtungskosten um 5 €/Nacht (gesamt 108 €/Person).

Unterrichtsmaterialien werden nach Möglichkeit gestellt oder zum Selbstkostenpreis abgegeben; evtl. anfallende Kosten werden gesondert bekanntgegeben.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsführer und schriftlicher Bestätigung möglich (Anschrift siehe oben). Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, Telefon, E-Mail-Adresse, Verein, Aikido-Landesverband, Aikidograd, Geburtsdatum und -ort.

Meldeschluss: Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **1. April 2017** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Lehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird sofortige Mitteilung an den Lehrgangsführer erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Dr. Dirk Bender,
Bundesreferent Lehrwesen*

Einladung zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 19. – 21. Mai 2017 in Ruit

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

Ausrichter: Aikido-Verband Baden-Württemberg e.V. (AVBW)

Lehrer: verschiedene Referenten des AVBW und andere

Lehrgangsleiter: Arno Zimmermann, Gustav-Mahler-Str. 16, 70195 Stuttgart;
Tel: 0711 / 88819585, E-Mail: lehrwesen@aikido-avbw.de

Lehrgangsort: Sportschule Ruit, Kirchheimer Str. 125, 73760 Ostfildern-Ruit;
Tel.: 0711 / 3484-0, www.sportschuleruit.de

Teilnahmeberechtigt: Inhaber der Trainer-C-Fachlizenz Aikido des DAB (mit Vorrang für Inhaber, deren Lizenz 2017 ausläuft). Für eine Lizenzverlängerung sind noch die weiteren Voraussetzungen der OTC-DAB (Abschnitt 4.4.2) zu erfüllen. Gäste anderer Verbände sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: Vertiefung und Erweiterung von Themenbereichen gemäß OTC-DAB etc.

Zeitplan:

Freitag, den 19.05.2017: bis 17 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten. 17.45 Uhr Abendessen, 19.30 – 21 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn verteilt.

Samstag, den 20.05.2017: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 21.05.2017: Unterricht in Theorie, Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Der DAB übernimmt die Kosten für die Lehrer, den Lehrgangsleiter und die Organisation des Lehrganges.

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Unterrichtsmaterialien werden zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Unterkunft: Die Teilnehmer werden in der Sportschule untergebracht und gepflegt. Die Kosten hierfür sind auf das Konto Aikido-Verband BW, BIC: SOLADES1HDH, IBAN: DE24 6325 0030 0046 0361 17 zu überweisen (auf der Überweisung bitte den Namen eintragen) und betragen 125 €/Person im 2-Bett-Zimmer. Bitte Einzelzimmer selber in der Sportschule anmelden und bei der Anmeldung bei der Rezeption bezahlen (15 €/Nacht).

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung (schriftlich oder per E-Mail) über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben) und schriftlicher Bestätigung möglich. Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Geburtsdatum und -ort, Adresse, Telefon, E-Mail-Adresse, Verein, Aikido-Landesverband, Aikido-Grad, Lizenznummer, Gültigkeitsdauer der Lizenz.

Meldeschluss: Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **7. April 2017** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist auf 25 begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Trainerlehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB

Karl Köppel,
Vizepräs. (Technik)

Dr. Dirk Bender,
Bundesref. Lehrwesen

Arno Zimmermann,
Lehrgangsleiter

Aikido-Verband Baden-Württemberg e. V.

Lehrgangsplan 2017

(Stand: 09.10.2016)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
14.01.2017	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Martin Glutsch, 7. Dan
15.01.2017	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
21.01.2017	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
18.02.2017	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Dr. Th. Oettinger, 6. Dan
19.02.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Dr. Th. Oettinger, 6. Dan
25.02.2017	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
18.03.2017	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Karl Köppel, 8. Dan
19.03.2017	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Karl Köppel 8. Dan
25./ 26.03.2017	Vereinslehrgang	1. Bruchsaler Budo-Club	Alfred Heymann, 8. Dan
01.04.2017	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
08.04.2017	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Martin Glutsch, 7. Dan
09.04.2017	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
06./ 07.05.2017	Landeslehrgang ab 5. Kyu	AC Knittlingen	Martin Glutsch, 7. Dan
13.05.2017	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Dr. Th. Oettinger, 6. Dan
14.05.2017	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Dr. Th. Oettinger, 6. Dan
20./ 21.05.2017	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	1. Bruchsaler Budo-Club	Karl Köppel, 8. Dan
27.05.2017	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
17.06.2017	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
08.07.2017	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
30.07 – 06.08.2017	Landes-Wochenlehrgang ab 5. Kyu Aikido	LZ Herzogenhorn	Martin Glutsch, 7. Dan

09.09.2017	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Joe Eppler, 6. Dan
10.09.2017	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Joe Eppler, 6. Dan
16.09.2017	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
07.10.2017	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
21.10.2017	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Dr. B. Oettinger, 6. Dan
22.10.2017	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Dr. B. Oettinger, 6. Dan
28./ 29.10.2017	Landeslehrgang ab 5. Kyu	Bietigheim	Frank Zimmermann, 5. Dan
04.11.2017	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
11./ 12.11.2017	Landeslehrgang ab 5. Kyu	1. Bruchsaler Budo-Club	Martin Glutsch, 7. Dan
18.11.2017	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Joe Eppler, 6. Dan
19.11.2017	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Joe Eppler, 6. Dan
02.12.2017	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
09.12.2017	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Karl Köppel, 8. Dan
10.12.2017	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Karl Köppel, 8. Dan
29. – 31.12.2017	Vereinslehrgang	1. Bruchsaler Budo-Club	N.N.

Anmerkungen:

Änderungen vorbehalten. Der Lehrgangsplan wird laufend aktualisiert und auf der Homepage des AVBW veröffentlicht.

- Landestraining 5. – 2. Kyu, Beginn um 13.30 Uhr; Zentraltraining ab 1. Kyu, Beginn um 15.45 Uhr
- Dan-Vorbereitungslehrgang: sonntags, Beginn um 10 Uhr
- BB-Lehrgangstage: samstags 10.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 16.30 Uhr
- alle anderen Lehrgänge einschließlich Wochenlehrgang im LZ Herzogenhorn gemäß separater Ausschreibung
- Vereinslehrgänge obliegen der Verantwortung der jeweiligen Vereine, Ausschreibungen erfolgen direkt durch die Vereine.

*Ulrich Kühner,
Technischer Leiter des AVBW*

Aikido-Verband Bayern e. V.

Lehrgangsplan 2017

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
14.01.2017	Landeslehrgang ab 4. Kyu	ESV Augsburg e. V./ Augsburg	W. Ackermann, 5. Dan
14./ 15.01.2017	Landeslehrgang ab 1. Kyu	ESV Augsburg e. V./ Augsburg	W. Kunde, 4. Dan
28.01.2017	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	PSV Nürnberg e. V./ Nürnberg	W. Schwatke, 6. Dan; H. Hahn, 5. Dan
18.02.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 6. Dan
18.03.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 6. Dan
01./ 02.04.2017	Landeslehrgang (Kind/Jugend) ab 7 Jahren	MTV Ingolstadt e. V./ Ingolstadt	N.N.
08.04.2017	Landestraining ab 5. Kyu	Post-SV Nürnberg e. V./ Nürnberg	W. Kronhöfer, 5. Dan
08.04.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu	Post-SV Nürnberg e. V./ Nürnberg	W. Schwatke, 6. Dan
08.04.2017	Jahreshauptversammlung	Post-SV Nürnberg e. V./ Nürnberg	Vorstand AVBy
13.05.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 6. Dan, oder H. Hahn, 5. Dan
27.05.2017	Landeslehrgang für Jugendliche ab 13 Jahren	TSV Milbertshofen e. V./ München	R. Salfer, 3. Dan
10.06.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu	Post-SV Nürnberg e. V./ Nürnberg	W. Schwatke, 6. Dan, oder H. Hahn, 5. Dan
08./ 09.07.2017	Landeslehrgang für Jugendliche ab 14 Jahren	SC Gaißach e. V./ Gaißach	N.N.
15.07.2017	Landeslehrgang ab 5. Kyu	TSV 1865 Dachau e. V./ Dachau	W. Schwatke, 6. Dan
Sept./ Okt. 2017	Landeslehrgang (Kind/Jugend) ab 7 Jahren	N.N.	N.N.
09.09.2017	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 6. Dan; H. Hahn, 5. Dan
23.09.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 6. Dan
07./ 08.10.2017	Landeslehrgang ab 5. Kyu	SC Gaißach e. V./ Gaißach	C.-D. Sonnenberg, 5. Dan
21.10.2017	Landestraining ab 5. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Kronhöfer, 5. Dan

21.10.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 6. Dan
11.11.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 6. Dan
02.12.2017	Landeslehrgang (Kind/Jugend) ab 6 Jahren	Post-SV Nürnberg e. V./ Nürnberg	N.N.
02./ 03.12.2017	Christkindl-Landeslehrgang ab 4. Kyu Jubiläumslehrgang 40 Jahre AVB	Post-SV Nürnberg e. V./ Nürnberg	K. Köppel, 8.Dan
09.12.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 6. Dan

Wolfgang Kronhöfer, Lehrwart AVBy

Aikido-Verband Niedersachsen e. V.

Lehrgangsplan 2017

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer
14.01.2017	Landestraining für 5. – 2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido
14.01.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido
28.01.2017	Landes-Jugendtraining ab 6. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Miron Hahne, 2. Dan Aikido
18.02.2017	Landestraining für 5. – 2. Kyu	Einbecker Sportverein v. 2006 e. V.	Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido
18.02.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu	Einbecker Sportverein v. 2006 e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
19.02.2017	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	Einbecker Sportverein v. 2006 e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
25./ 26.02.2017	Landeslehrgang ab 5. Kyu	Braunschweiger Judo-Club e. V.	Frank Zimmermann, 5. Dan Aikido
04./ 05.03.2017	Landeslehrgang ab 5. Kyu	VfB Langenhagen e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
18.03.2017	Landestraining für 5. – 2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido
18.03.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
19.03.2017	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido

08.04.2017	Landestraining für 5. - 2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido
08.04.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
09.04.2017	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
13.05.2017	Landestraining für 5. – 2. Kyu	Einbecker Sportverein v. 2006 e. V.	Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido
13.05.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu	Einbecker Sportverein v. 2006 e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
20./ 21.05.2017	Landeslehrgang ab 5. Kyu	Aikido Verein Hannover e. V.	Dr. Barbara Oettinger, 6. Dan Aikido
10./ 11.06.2017	Landeslehrgang ab 5. Kyu	JKCS Goslar e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
26.08.2017	Landes-Jugendtraining ab 6. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Miron Hahne, 2. Dan Aikido
09.09.2017	Landestraining für 5. – 2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido
09.09.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
10.09.2017	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
21.10.2017	Landestraining für 5. – 2. Kyu	Einbecker Sportverein v. 2006 e. V.	Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido
21.10.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu	Einbecker Sportverein v. 2006 e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
22.10.2017	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	Einbecker Sportverein v. 2006 e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
04.11.2017	Landeslehrgang ab 5. Kyu	SG Wolbrechtshausen-Hevensen e. V.	Ayvar Kamalov, 3. Dan Aikido
18.11.2017	Landestraining für 5. – 2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido
18.11.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
19.11.2017	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
25./ 26.11.2017	Landeslehrgang ab 5. Kyu	MTV Soltau e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
02.12.2017	Landes-Jugendtraining ab 6. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Miron Hahne, 2. Dan Aikido
09.12.2017	Landestraining für 5. – 2. Kyu	Einbecker Sportverein v. 2006 e. V.	Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido
09.12.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu	Einbecker Sportverein v. 2006 e. V.	Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido

Trainingsorte:

30625 Hannover OT Misburg, Ludwig-Jahn-Str.
37574 Einbeck (Hubehalle II), Hubeweg

Trainingszeiten:

Landestraining jeweils von 13.00 – 15.00 Uhr
Zentraltraining jeweils von 15.30 – 18.00 Uhr
Landes-Jugendtraining jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr
Danvorbereitungslehrgang jeweils von 9.30 – 12.00 Uhr

Norbert Knoll, 1. Vorsitzender des AVNI

Dr. Damian Magiera, Technischer Leiter des AVNI

Aikido-Verband Rheinland-Pfalz e. V.

Lehrgangsplan 2017

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter	Lehrer
21.01.2017	15.00 – 17.00	Landestraining ab 5. Kyu / Schwerpunkt: 5./4. Kyu	SC Bobh.-Roxh. e. V.	R. Köcher, 3. Dan
11.02.2017	15.00 – 17.00	Landestraining ab 5. Kyu / Schwerpunkt: 3. Kyu	SC Bobh.-Roxh. e. V.	R. Köcher, 3. Dan
04.03.2017	15.00 – 17.00	Landestraining ab 5. Kyu / Schwerpunkt: 2. Kyu	SC Bobh.-Roxh. e. V.	P. Leschok, 2. Dan
04.03.2017	ab 17.30 Uhr	Jahreshauptversammlung des AVRVP	SC Bobh.-Roxh. e. V.	Vorstand
01.04.2017	15.00 – 17.00	Landestraining ab 5. Kyu / Schwerpunkt: 1. Kyu/Kata	SC Bobh.-Roxh. e. V.	P. Leschok, 2. Dan
20.05.2017	15.00 – 17.00	Landestraining ab 5. Kyu / Schwerpunkt: Messer (Tanto)	SC Bobh.-Roxh. e. V.	E. Olivan, 4. Dan
10./ 11.06.2017	15.00 – 17.00 9.30 – 11.30	Landesjugendtraining ab 6. Kyu	SC Bobh.-Roxh. e. V.	Th. Neitzel, 2. Dan
02.09.2017	15.00 – 17.00	Landestraining ab 5. Kyu / Schwerpunkt: Fallschule	Aikido-Club Frankenthal e. V.	M. Mees, 2. Dan
30.09.2017	15.00 – 17.00	Landestraining ab 5. Kyu / Schwerpunkt: Nage-waza	Aikido-Club Frankenthal e. V.	E. Olivan, 4. Dan
24. – 26.11.2017	Fr. ab 16.00 So. bis 14.00	Landesjugendtraining ab 6. Kyu	AVRP / Hertlingshausen	E. Olivan, 4. Dan; Th. Neitzel, 2. Dan
02.12.2017	15.00 – 17.00	Landestraining ab 5. Kyu / Schwerpunkt: Katame-waza	Aikido-Club Frankenthal e. V.	E. Olivan, 4. Dan

Ermano Olivan,
1. Vorsitzender des AVRVP

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

Du kannst den Pfad nicht beschreiten,
solange du nicht selbst der Pfad geworden bist.

(Denkspruch aus dem Zen)

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 2/2017“:

1. März 2017