



Teil 1 – in AJ N° 105DE
Teil 2 – in AJ N° 107DE
Teil 3 – in AJ N° 108DE
Teil 4 – in AJ N° 109DE
Teil 5 – in AJ N° 110DE
Teil 6 – in AJ N° 111DE
Teil 7 – in AJ N° 113DE
Teil 8 – in AJ N° 114DE
Teil 9 – in AJ N° 115DE
Teil 10 – in AJ N° 116DE

Wenn man beispielsweise Aikidō mit einem typischen Selbstverteidigungskurs verschiedener Dauer (ich habe mal eine gute Bewegungsabfolge gelernt, die man in 10min vermitteln kann) vergleicht, ist der Unterschied gigantisch. Und wenn jemand fragt, wie lange es dauert, Aikidō zu erlernen, was antworten wir dann ohne die Antwort zu verfälschen?

Es besteht die Versuchung, den Bewerber zu fragen, wie lange er brauchen würde, wenn er nicht anfängt. Oder wie lange er brauchen würde, um Ballett-Tänzer zu werden. Wenn er Aikidō gemeistert hätte, würde er dann aufhören zu trainieren und etwas anderes beginnen – wie etwa einen Kurs in Hirn-Chirurgie?

Ich möchte mich hier nicht über die Bedenken der Anfänger lustig machen, aber ich denke, dass diejenigen von uns, die es besser wissen, nicht vor der Realität zurückschrecken sollten.

Aikidō ist schlicht und einfach nichts, was auf diese Weise gemessen werden kann, und ich frage mich an dieser Stelle, ob irgendwas, das die eigene Zeit wert ist, so gemessen werden kann.

Alles, was man sagen kann, nachdem man 10 Tage oder 10 Jahre trainiert hat, ist dass es 10 Tage oder 10 Jahre gedauert hat, um dorthin zu kommen, wo man jetzt ist.

Ich frage mich nun schon seit fast 40 Jahren, ob es nicht doch einen schnelleren Weg gibt.

Ein Guru sagte einmal zu seinem Schüler auf die Frage, wie lange es bis zur vollständigen Erleuchtung dauern würde: »Es sollte mindestens ein Leben lang dauern, aber wenn du weniger oder mehr Zeit benötigst, würde mich das sehr interessieren.«

Teil 12 in Edition 118DE

Aikidō

oder wie man den Anderen verbessert

Aikidō ist eine Kunst, ein Sport, der sich ein wenig, ja sogar enorm von anderen sportlichen Aktivitäten unterscheidet. Im Antagonisten-Sport muss man nämlich gewinnen, um Champion zu werden. Man muss die anderen ausschalten, um den Titel zu erlangen. Man muss den Gegner besiegen, um die Karriereleiter hinaufzuklettern.

In unserer Kunst ist es genau umgekehrt. Man kann andere nicht besiegen, man kann andere nicht ausschalten. Der andere ist ein Partner, der uns hilft, zu verstehen und Fortschritte zu machen. Er ist daher für unsere Entwicklung unerlässlich.

Im Aikidō ist unser Partner unser Bezugspunkt. Er ist es, der uns ermöglicht, uns auszudrücken. Er ist es, der uns hilft, Fortschritte zu machen, er ist es, der uns hilft, uns zu verbessern. Ohne Partner gibt es keine Entwicklung.

Einen großen Aikidō-Meister erkennt man für mich daran, dass man sieht, wie seine Schüler üben, wie sie sich auf und neben der Matte verhalten.

In einem früheren Artikel hatte ich über dieses Konzept gesprochen: »Ich bin ein direkter Schüler dieses Meisters«.

Das ist ein Satz, der mir nicht gefällt. Wir können nicht das einzige Vorbild für unsere Schüler sein. Sie müssen mit vielen verschiedenen Lehrern aufwachsen. Mit dieser Offenheit und der Freiheit, praktizieren zu gehen, wo sie wollen, machen unsere Schülerinnen und Schüler Fortschritte.

von Philipp Gouttard



Es ist natürlich klar, dass die Schülerinnen und Schüler mit zunehmendem Fortschritt weniger viele Lehrerinnen und Lehrer sehen müssen.

Wenn Lehrer ihren Schülern verbieten, woanders hinzugehen, verschließen sie sich selbst vor dem Ziel des Aikidō, das darin besteht, mit allen Übenden trainieren zu können und vor allem mit denen, die »nicht die gleiche Sensibilität haben.

Das *stärkte* meinen *Körper*, aber als er sich weiterentwickelte, litt er »und *ich* wollte es mir *nicht eingestehen*«.

Die einzige Sache, die alle Praktizierenden vereint, ist die Art und Weise, wie sie ihre Körper mobilisieren. Wir sind alle unterschiedlich, wir verstehen uns nicht immer und sprechen nicht immer die gleiche Sprache. Aber wir bewegen unsere Körper, alle auf die gleiche Weise, und Aikidō ist ein hervorragendes Mittel, um sie in perfekter Harmonie zu halten. Wir üben die gleichen Choreographien auf der rechten und linken Seite. Wir üben beide Rollen. Wir sind entweder, Tori, der Empfänger der Kontaktaufnahme oder Uke der Kontaktnehmer. Und man kann feststellen, dass die Positionen der beiden Protagonisten sehr oft identisch sind. Die beiden Praktizierenden sind notgedrungen der Spiegel des anderen.

Ich bin ein hervorragendes Beispiel dafür, wie man es nicht machen sollte, nämlich ein Spielball für den anderen zu sein. Ich habe sehr viele Würfe akzeptiert, die mein Körper eigentlich nicht verkraften konnte. Aber

»ich war sehr glücklich und stolz«, sie zu überstanden, aber nicht wirklich empfangen zu haben. Das stärkte meinen Körper, aber als er sich weiterentwickelte, litt er »und ich wollte es mir nicht eingestehen«.

Deshalb wurde mir nach all »diesen Verletzungen«, die mich, zu meinem Glück nie allzu lange von der Matte fernhielten, bewusst, dass ich, wenn ich Schüler ausbilden will, damit sie besser als ich werden, ihre Körper, »auch gegen ihren Willen« schützen muss. Dieser Wille, der möchte, dass sie alle Würfe oder Haltegriffe akzeptieren, ohne sich jemals vorzustellen, dass der Meister oder die Älteren, Fehler machen könnten.

Diese Fehler führen dazu, dass der Schüler sich entweder selbst schützen muss, indem er sich versteift, oder die Praxis aufgeben muss.

Niemals kommt ein Schüler und beschwert sich über eine schlechte Behandlung. Auf der Tatami »gibt es viel Unausgesprochenes«. Man muss stark aber respektvoll sein.

Wie oft habe ich gehört: »Mit diesem Übenden, der höher graduiert oder älter ist, kann ich nicht, denn ich schulde ihm Respekt«. Das bedeutet, dass er, wenn er mit einem Jüngeren oder niedriger Graduierten übt, »es sich erlauben kann«, ihn mit weniger Respekt werfen, oder festzuhalten kann. Das ist für mich unvorstellbar. Auf der Matte ist die kleinste Verletzung ein Mangel an Technik oder Erziehung.

Damit unsere Schüler besser werden, dürfen wir sie auf keinen Fall körperlichen oder geistigen Stress auferlegen. Man kann nicht lernen und Fortschritte machen, wenn man Angst vor dem Anderen hat. Ob *tori* oder *uke*, man darf nicht mit der Angst spielen, die man erzeugt, wenn man sich stärker fühlt. Aber besser, was bedeutet das?