

➔ von Seite 23

führen. Aikidō sollte eine hochentwickelte Kampfkunst sein. Die Grundvoraussetzung der Zentriertheit ist hier das höchste Gut. Die Grundlagen von Stabilität und Bewegung sind die Schlüsselemente, um fortgeschrittenere Techniken auszuführen. Der Fokus auf die Position des hinteren Knies wird vielen Schülern dabei helfen, diese Hürde zu überwinden. In chinesischen Künsten werden die Schüler oft gewarnt, dass die Energie des hinteren Knies nicht mit nach vorne wandern darf. Stattdessen bewegt sie sich diagonal im Verhältnis zum Angriff. Das Knie beugt sich dabei über dem Fußrücken. Wenn man dies probiert, stellt man fest, dass so die Zentrierung erhalten bleibt. Wenn der Angriff bereits jahrelang falsch geübt wurde, ist eine Anpassung für korrektes Maai notwendig. Das kann überall trainiert werden, sogar in

den eigenen vier Wänden, indem man etwas mit Shomenuchi schlägt und dann prüft, dass das Gewicht sich nicht in Angriffsrichtung bewegt hat. Dabei ist die Zentrierung zu wahren.

Einzelnachweise

⁹ Ein weit verbreiteter Irrglaube ist, dass Schwerter auf japanischen Schlachtfeldern die bevorzugte Waffe der Samurai waren. Dem war nicht so. In kriegerischen Auseinandersetzungen wurde das Schwert als Reservewaffe angesehen. So schrieb Karl Friday: „Das Schwert spielte eine [...] untergeordnete Rolle in der mittelalterlichen Kriegsführung. Schwerter wurden auch nie zu den Hauptwaffen im Krieg in Japan. Sie waren eher Reservewaffen, vergleichbar mit

den Seitenwaffen von heutigen Soldaten.“ (S. 251) Analysen der Kriegsverletzungen zeigten, dass die meisten Wunden im vierzehnten Jahrhundert durch Pfeile und andere Projektile zugefügt wurden. Nur wenige Verletzungen stammten von Schwertern. Suzuki Masaya analysierte Dokumente, die Kriegsverletzungen zwischen 1563 und 1600 listeten. Von 584 Toten sind 263 an den Folgen einer Schussverletzung, 126 durch Pfeile, 99 von Speeren, 40 durch Schwerter, 30 durch Steine und 26 durch Kombinationen der vorher genannten verstorben.

¹⁰ Ueshiba, Morihei. Budo: Teachings of the Founder of Aikido. (übersetzt von J. Stevens). Tokyo: Kodansha, 1996, S. 71

➔ Fortsetzung im AJ 97DE

Aikidō im Spiegel

von Anna Karenina

„Lewin nahm die Sense und holte probeweise ein paarmal aus. Die Mäher, die mit ihren Reihen fertig waren, traten schweißbedeckt und fröhlich, einer nach dem anderen, auf den Weg und begrüßten lächelnd ihren Herrn. Alle beobachteten ihn, aber keiner von ihnen sagte etwas, bis ein hochgewachsener alter Mann mit zerfurchtem, bartlosem Gesicht, der eine kurze Lammfelljoppe anhatte, auf den Weg trat und ihn anredete.

›Denk daran, Herr, wer mal angefangen hat, muß auch durchhalten‹ [...]

Hier am Rande der Wiese war das Gras niedrig, und Lewin, der seit langem nicht mehr gemäht hatte und von den Blicken der ihn beobachtenden Bauern irritiert wurde, mähte zunächst schlecht, obwohl er mit der Sense weit ausholte. [...]

Er merkte, daß er die Sense nur noch unter Aufgebot seiner letzten Kraft heben konnte [...]

Beim zweiten Anlauf war es nicht anders. Tit schwang ununterbrochen die Sense, blieb keinen Augenblick stehen und wurde nicht müde. Lewin folgte ihm und bemühte sich, nicht zurückzubleiben, aber es wurde ihm immer schwerer; einige Male glaubte er sich am Ende seiner Kraft, [...]“

Diese Auszüge aus einem Kapitel von Anna Karenina (Leo Tolstoi, 1877/1878) beschreiben anhand des Gutsherrn Konstantin Dmitrijewitsch Lewin, der sich an der Heuernte versucht, in eindrücklicher Weise jene Erfahrungen, die wir auch im Aikidō machen. Die Aikidō-Bewegungen sind dem Anfänger fremd- oder eigenartig und dadurch häufig sehr mühevoll. Dabei wird leicht übersehen, dass der überwiegende Anteil der Mühe aus dem Glauben heraus entsteht, es existiere eine Technik, die es präzise zu erfüllen gilt. Doch genau auf diese Weise schwächen wir uns. Mit der Vorstellung von Technik blockieren wir unsere vorhandene Stärke, denn die einheitliche Bewegung wird in Einzelteile zerlegt: Einen Schritt nach vorne, Drehung,

einen Schritt zurück, die richtige Distanz einhalten, wieder einen Schritt ...

Immer und immer wieder wird dann ein Bewegungsablauf abgespult. Dabei bemüht sich der Anfänger wie auch der Fortgeschrittene um Korrektheit in der Ausführung anhand eines technischen Gerüsts. Dieses Bemühen äußert sich in Anstrengung, dem Gefühl von Schwere und Erschöpfung. Was sich zunächst einstellt, ist deshalb anfangs seltener die Erfahrung von Leichtigkeit, sondern die vom Glück, das körperliche Betätigung im Allgemeinen ohnehin auslöst:

„Ungeachtet des Schweißes, der ihm in Strömen über das Gesicht rann und von der Nase tropfte, und obwohl sein Rücken so naß war, als sei Lewin eben aus dem Wasser gezogen worden, fühlte er sich ungemein wohl.“

Mit anderen Worten: Es ist ein sportlicher Effekt, den wir durch bloßes Training erreichen. Betrachtet man über einen längeren

von

Jascha Kornecki



Zeitraum einen Menschen, der Sport treibt, unter der Lupe der Effektivität, wird man feststellen, dass manch ein Effekt eintritt: Die Ausdauer erhöht sich, die Muskulatur baut sich auf, die Beweglichkeit nimmt zu, Rückenschmerzen werden weniger usw.

„Am meisten beglückte ihn jetzt das sichere Gefühl, daß es ihm möglich sein werde, durchzuhalten.“

Mit diesen durchaus positiven Effekten ist gewiss viel für Gesundheit und Wohlbefinden erreicht. Doch es gibt eine Ebene, die darüber liegt: Das Gefühl für das Ganze. Für Lewin deutet sich diese Ebene an wie folgt:

„Etwas beeinträchtigt wurde seine Freude nur dadurch, daß seine Reihe nicht besonders gut ausgefallen war. Ich muss weniger den Arm und vielmehr den ganzen Körper schwingen, dachte er bei sich [...]“

Diese aus dem Spüren heraus gewonnene Erkenntnis ist ein entscheidender Schritt weg von einem Technikgedanken, der eine Bewegung in Einzelteile zersplittert (Arm und Körper sind getrennt), hin zu einem Wahrnehmen des Ganzen (der ganze Körper bewegt sich). Oder treffender gesagt: Lewin erkennt, dass er von Beginn an effektiv hätte sein können, hätte er das natürliche Zusammenspiel seines Organismus (als Einheit) nicht gestört.

Diese Erkenntnis ist ein erster Schritt hinaus aus einer Spezialsituation, etwa dem Mähen mit der Sense während der Heuernte oder den Bewegungen des Aikido im Dojo. Ein Schritt hin zu einem Zustand, der im Alltag seine Gültigkeit behält.

„Sie mähten eine Reihe zu Ende und wandten sich dann der nächsten, der übernächsten zu. Es gab längere Reihen und auch kürzere, mit gutem Gras und auch mit schlechtem. Lewin hatte jetzt jeden Maßstab für die Zeit verloren und wußte nicht, ob es noch früh oder schon spät war.“

Während seiner Arbeit bemerkte er jetzt eine Veränderung, die ihn sehr beglückte. Während des Mähens kam es vor, daß er minutenlang vergaß, was er tat, daß er sich plötzlich erleichtert fühlte und in solchen Minuten fast ebenso gleichmäßig und gut mähte wie Tit.“

Dieser Zustand – in dem wir vergessen, was wir tun und wer wir sind, indem wir unser Tun mit der Gesamtheit unseres Seins ausfüllen und dadurch unser Tun sind – ist jener, in dem unsere natürliche und damit größtmögliche Effektivität zu Vorschein tritt. Dieser Zustand ist frei von Technik und Vorstellung wie etwa jener von „falsch“ und „richtig“. Das sinnliche Erleben einer Leichtigkeit, aus der heraus Stärke entsteht, lässt sämtliche anderen Parameter zur Ermessung unseres Wirkungsgrades obsolet werden.

Jedoch: Der gewöhnliche Alltag, in welchem wir unsere natürliche Effizienz zurückstellen und von einer imaginären Effizienz wieder zu träumen beginnen, ist gemeinhin sehr arg in uns verankert.

„Schwierig wurde es freilich, wenn man die mechanisch ausgeführten Bewegungen unterbrechen und nachdenken musste, [...]“

Deshalb bedarf es einer Kontinuität und Pflege: Idealerweise wird Training und Meditation wie ein Akt der körperlichen und geistigen Hygiene gehandhabt und mit entsprechender Häufigkeit praktiziert. Regelmäßiges Training vergrößert die Chance dafür, dass die Leichtigkeit, die sich zunehmend während des Trainings einstellt, zugleich Gewicht in unserem alltäglichen Leben gewinnt.

„Immer häufiger stellten sich jetzt jene Minuten der Selbstvergessenheit ein, in denen man nicht daran zu denken braucht, was man tut. Die Sense mähte wie von selbst. Es waren beglückende Minuten.“

Selbstvergessenheit und Leichtigkeit können das Ergebnis körperlicher Verausgabung sein. Der direkte Weg führt jedoch über das Sich-Besinnen, und zwar in wortwörtlicher Weise. Damit ist gemeint, im sinnlichen Erleben der Welt vollkommen gegenwärtig zu sein. Die Kunst besteht folglich darin, im Leben zu bleiben, anstelle sich in Gedanken zu verwirren. Und im Leben zu bleiben heißt, den Augenblick wahrzunehmen und mit dem, was das Leben uns an Herausforderungen stellt, spontan und kreativ umzugehen. Diesbezüglich ist der oben erwähnte alte Bauer dem Gutsherrn Lewin ein Vorbild in der Weise, wie er mit der Sense hantiert und den Widrigkeiten in seiner Kornreihe begegnet.

„Der alte Bauer machte das sehr einfach. Sobald er auf einen Erdhügel stieß, änderte er die Bewegung und benutzte mal den Hacken, mal die Spitze der Sense, um mit kurzen Hieben den Hügel von beiden Seiten abzumähen. Und während er so arbeitete, paßte er scharf auf und übersah nichts, was ihm in den Weg kam; mal pflückte er eine Siegwurze, die er selbst ab oder Lewin anbot, mal räumte er mit der Sensenspitze einen Zweig aus dem Wege, mal sah er sich ein Wachtelnest an, aus dem das Weibchen erst beim Sensentreich herausgeflogen kam, oder er stieß auf eine kleine Schlange, die er mit der Sense wie mit einer Gabel aufhob, Lewin zeigte und dann fortschleuderte.“ ¹¹

Jascha Kornecki sagt, dass er Schüler von Gerd Walter – Berlin – ist und seit einem Jahr in CH lebt & seit wenigen Monaten ein Dōjō in Lausanne führt:

Aikido-Zen Lausanne
Rue de Bourg 11, 1003 Lausanne
www.aikido-zen.ch

Literaturangabe: Tolstoi, Lew Nikolajewitsch: Anna Karenina. Sankt Petersburg, 1877. Aus dem Russischen von Hermann Asemissen. Verlag Neues Leben. Berlin, 1985. Seite 304-309.