



Saotome: Die Grundsätze des Aikido

Aus: „The Principles of Aikido“, Mitsugi Saotome
Freie Übersetzung aus dem Englischen von Nadine Mazoni-Frasconi für die Bibliothek des Aikido-Taiji-Hamburg e.V.

2. Schulung der geistigen Haltung und der Beobachtungsgabe.

Wenn ich meinen Schülern eine Technik zeige, beobachte ich oft, daß sie anschließend vollkommen andere Bewegungen machen als die, die ich vorgemacht habe. Sie haben den feinen aber grundlegenden Unterschied zwischen dem, was sie sahen und dem, was ich tatsächlich gezeigt habe, nicht wahrgenommen. Klar und präzise zu beobachten ist nicht so einfach zu erlernen, wie es scheint. Selbst auf einer rein körperlichen Ebene kann die Erwartungshaltung eines Schülers seine Wahrnehmung trüben. Wenn Menschen derartige Schwierigkeiten haben können zu erkennen, was sich direkt vor ihren Augen abspielt, dann kannst du dir vorstellen, wie viel schwieriger es ist, für die subtilen, flüchtigen Anzeichen empfänglich zu sein, die einer Bewegung des Körpers vorausgehen. Die erste Aufgabe eines Aikido-Schülers sollte es sein, das Sehen zu lernen – unvoreingenommen zu beobachten, was seine Augen ihm mitteilen und im Geiste empfänglich zu sein für den tieferen Sinn hinter der Technik.

Sich in der Kunst der Wahrnehmung zu schulen ist meiner Meinung nach Grundvoraussetzung für die Fähigkeit, die Grundtechniken erfolgreich zu erlernen. Du solltest intensiv daran arbeiten, nicht nur die Beobachtungsgabe für die körperlichen Bewegungsabläufe zu verbessern, sondern auch die der geistigen und spirituellen Ebene. Du mußt ein Gespür entwickeln für die Absicht und Bedeutung, die sich hinter den Bewegungen des Lehrers verbergen und Einblick gewinnen in die geistigen und spirituellen Eigenschaften, über die er oder sie verfügt.

Das, was du beobachtet hast, solltest du durch ständige Wiederholung verfeinern. Das Wiederholen ist ein guter Lehrer und wird dir deine Fehler zeigen. Wenn man beispielsweise einen bestimmten Bewegungsablauf oder das Schneiden des Schwertes in einem fort wiederholt, braucht man das Schwert bei fünf Wiederholungen nicht sonderlich gut zu führen. Ein und denselben Hieb jedoch tausend Mal zu wiederholen ist so nicht möglich. Dein Körper würde müde werden lange bevor du die Tausend erreicht hast. Wenn du aber bei dem Entschluß bleibst, tausend Hiebe ohne Pause zu schaffen, wirst du am Ende den richtigen und wirkungsvollen Umgang mit dem Schwert erlernen, denn die Bewegung sauber auszuführen ist der einzige Weg, eine so hohe Anzahl von Wiederholungen zu schaffen. Nur durch Übung wird sich der Grad des Verständnisses für die Techniken erhöhen. Dein Lehrer kann die Fragen deines Körpers nicht durch deinen Verstand hindurch beantworten. Um Aikido zu erlernen, mußt du die gezeigten Bewegungen immer und immer wieder ausführen, bis dich dein eigener Körper die natürliche Weisheit der Bewegung lehrt und dir erlaubt, jenes Wissen aufzunehmen, das dir dein Lehrer vermittelt.

Theoretisches Wissen und technische Fähigkeiten zu erlangen ist nicht das Ziel von Aikido. Du mußt auch an der Entwicklung deiner Persönlichkeit und der Erweiterung deines Bewußtseins arbeiten. Aikido zu erlernen ist keine eigennützige Angelegenheit. Du mußt anderen gegenüber Sensibilität entwickeln sowie Achtsamkeit ihnen gegenüber im täglichen

Miteinander - sowohl während der Übungsstunden als auch im täglichen Leben. Die Entwicklung der technischen Fähigkeiten sollte von dieser Grundhaltung begleitet sein. Wenn dir nicht klar ist, welche Auswirkungen dein Handeln auf den Geist und den Körper deines Partners hat, wirst du das eigentliche Ziel des Trainings nicht erfassen, geschweige denn Techniken wirkungsvoll ausführen. Daher ist es so wichtig, niemals auf eine Weise zu trainieren, die Deinem Partner Schmerzen oder gar Verletzungen zufügen könnte. Das ist eine moralische Verantwortung. Eine von Dir verursachte Verletzung könnte Deinen Partner darin beeinträchtigen, seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Bedenke nur mal, welche Auswirkungen es hat, wenn sich beispielsweise ein Chirurg die Finger bricht.

Für die Bedürfnisse anderer empfänglich zu sein, bedarf nicht nur der Entwicklung der gewohnten fünf Sinne, sondern auch des sechsten und siebten Sinnes. Den sechsten Sinn könnte man auch „die Intuition“ nennen. Es ist die Fähigkeit, mehr zu sehen als den äußeren Schein und die feinen Signale aufzunehmen, die über die Grenzen der physischen Sinne hinausgehen. Der sechste Sinn läßt dich die *Absicht* erkennen: Sich im Körper aufbauende Spannung/Energie, bevor eine äußere Bewegung sichtbar wird. Er befähigt dich, die Gefühle anderer zu erfassen.

Der siebte Sinn ist schwerer zu beschreiben und zu entwickeln. „Göttliche Eingebung“ wäre eine mögliche Beschreibung, aber diese Bezeichnung kann leicht irreführen. Wenn ich vom siebten Sinn spreche, denke ich dabei an die Fähigkeit zu erkennen, wie jede Handlung die Grundsätze der Natur widerspiegelt. Zum Beispiel sind Expansion und Kontraktion natürliche Abläufe, die unsere Atmung steuern, ebenso entstehen und erlöschen Galaxien nach dieser Gesetzmäßigkeit. Im Aikido macht das Zusammenziehen und Öffnen des Körpers den Großteil einer erfolgreichen Technik aus. Der siebte Sinn ist die Weisheit, die uns die Naturgesetze in allen Dingen erkennen läßt.

Der siebte Sinn ist jener Sinn, der dich dazu befähigt, die Mauern zwischen dir und deinen Mitmenschen einzureißen, zu wissen, daß du dich selbst verletzt wenn du andere verletzt, den Schmerz anderer als deinen eigenen zu fühlen – die Welt als Einheit zu erfassen, statt als Ansammlung von Individuen, die sich gegenseitig bekriegen. Überlege einmal, wie du Musik hörst. Du hörst sie nicht Note für Note. Du hörst sie in einem Stück und erfäßt ihre Schönheit. Der siebte Sinn ist die Fähigkeit, die Musik des Universums zu hören, dessen Teil du bist und zu erkennen, wie sich dein eigener Ton in die Melodie einfügt. Aikido-Training sollte darauf ausgerichtet sein, uns körperlich und geistig mit der Natur in Einklang zu bringen.

Den siebten Sinn zu schulen hilft, eine fruchtbare Beziehung zu unserem Trainingspartner sicherzustellen. Deine Partner kommen mit den unterschiedlichsten Erfahrungen ins Training. Sie sind unterschiedlichen Alters, kommen aus verschiedenen Berufen und unterscheiden sich in ihrem Naturell. Nicht einmal zwei von ihnen haben denselben Körperbau, denselben Charakter oder dieselbe Art zu denken. Das scheint selbstverständlich, wird aber oft vergessen. Es ist wichtig, dir der unterschiedlichen Fähigkeiten und Grenzen jedes einzelnen Partners stets bewußt zu sein.

Dein Training ist kein realer Kampf sondern eine gestellte Situation, die uns die Möglichkeit gibt, uns physisch und spirituell weiterzuentwickeln. Unser Partner ist nicht unser Feind. Zwei Partner geben sich gegenseitig die Gelegenheit, mit einem hypothetischen Angriff konfrontiert zu sein und dieses Problem dann zu lösen. Der Angriff des Uke sollte ehrlich sein und ohne boshafte Absichten – einfach nur echt. Der Nage sollte seinerseits niemals Verletzungen verursachen oder sich dem Uke gegenüber, der sich freiwillig in die Gewalt des Nage begeben hat, respektlos verhalten. Wütend oder emotional zu werden oder zu versuchen, deinen Partner vorsätzlich zu verletzen, ist nicht nur ein Bruch der Etikette. Es ist für dich genauso destruktiv wie für deinen Partner und sehr unklug. In meinen Jahren als Lehrer habe ich viele erlebt, deren Potential und Fähigkeiten verschwendet waren, aufgrund von Eingebildetheit und der Unfähigkeit, ihre Mitmenschen so zu sehen wie sie wirklich sind.

Sie weigerten sich, die körperlichen Einschränkungen ihrer Partner zu erkennen und ignorierten die unzähligen Möglichkeiten, die Ursache für solche Begrenzungen sein können. Die physische Entwicklung kann im Alter stagnieren, doch das geistige Wachstum sollte niemals enden. Diejenigen, die das nicht begreifen, sind diejenigen, die ihre Richtung im Leben verlieren sowie den Weg des Aikido. Zu meinem Bedauern habe ich viele - selbst in sehr fortgeschrittenen Stadien des Trainings - scheitern sehen.

Versuche dich im Training wie im Leben nicht von Emotionen wie Wut, Haß, Angst vor Unterlegenheit, Arroganz oder anderen negativen Gefühlen beherrschen zu lassen. Werde wie ein Kristallspiegel der dein Leben reflektiert. Egoismus und Eingebildetheit trüben die Oberfläche dieses Spiegels. Sei bescheiden und empfänglich, vergiß nicht, daß du trainierst um dich selbst weiterzuentwickeln und deine Bewußtheit zu erhöhen und nicht um dich zu messen oder mit anderen zu vergleichen. Mit Unbehagen und negativen Emotionen zu trainieren verschleiert deine Wahrnehmung und hindert dich daran, klar zu erkennen, was um dich herum passiert. Du verlierst deinen sechsten Sinn, den intuitiven Sinn, der unerläßlich ist um die bevorstehende Bewegung deines Partners zu erkennen. Du verlierst den siebten Sinn für die sich in deinem Training widerspiegelnden Grundsätze der Natur. Alle Dinge folgen dem Lauf der Natur, und Aikido bildet da keine Ausnahme. Wenn dein Training diesem Prinzip nicht folgt, kannst du die schöpferische Energie, die dich in deinem Training fortschreiten läßt, nicht aufnehmen.

Natürlich ist es wichtig, Kraft zu erlangen; aber physische, seelische und geistige Kraft müssen gemeinsam wachsen. Aikido ist ein Weg der Balance. Ein Mensch mit einem trainierten Körper und einer kranken oder kriminellen Psyche ist eine Gefahr für die Gesellschaft. Ein Mensch mit klarem Verstand aber angeschlagener Gesundheit wird Schwierigkeiten haben, den Anforderungen des täglichen Lebens gerecht zu werden. In dem langwierigen und komplizierten Prozeß des Trainings streben wir die Balance zwischen Körper und Seele an, wie auch die Balance innerhalb der Seele und innerhalb des Körpers. Emotionale Stabilität, physische Ausgeglichenheit und seelische Gelassenheit – dies sind die Ziele auf die unser Training ausgerichtet ist.

Unter diesen Voraussetzungen zu trainieren hilft uns, den Veränderungen in der wirtschaftlichen und materiellen Welt ruhig entgegenzublicken. Wahre Glückseligkeit liegt jenseits des Tumults der Welt. Wir sind an die Gesetze der Natur gebunden, aber innerhalb des Gesetzes der natürlichen Selektion existieren die Grundsätze der Evolution und die Anpassung an die Umstände die uns umgeben. Was den Menschen auszeichnet ist seine große Anpassungsfähigkeit. Dadurch daß wir uns ehrfürchtig den kosmischen Gesetzen unterwerfen und diese bejahen, befreien wir uns und stellen uns über den bloßen tierischen Kampf. Der Schlüssel, der uns von den Fesseln befreit, liegt in den Grundsätzen der Evolution.

Wie die Evolution selbst ist auch das Erlernen von Aikido ein langer, langsamer, stufenweiser Prozeß. So wie ein Bergsteiger den Berg Schritt für Schritt erklimmt sollten wir uns den Übungen immer einen Schritt zur Zeit nähern. Wenn Dich etwas weitergebracht hat, dann prüfe es kritisch. Wenn der Bergsteiger einen festen Halt gefunden hat, prüft er ihn, um sicherzugehen, daß er sich auf diesen Halt verlassen kann, bis er den nächsten gefunden hat. Laß Dich von gelegentlichen Rückschlägen oder Fehlern nicht entmutigen. Aikido bedeutet Weiterentwicklung, Wachstum und Veränderung, und Fehler sind da unvermeidbar. Du wirst nie eine Phase erreichen wo du sagen könntest, du wärest fertig, du hättest Aikido „gelernt“. So wie das Leben bis zum Tod immer neue Lektionen bereithält, so sollte sich auch dein Training immer weiter entwickeln. Für dein Training brauchst du sowohl Geduld wie auch harte Arbeit.

Zum Schluss würde ich dir gerne einen Auszug aus Murihei Ueshiba O Senseis Buch „Budo“ (1938) mit auf den Weg geben. Es sind die Regeln, die er aufgeschrieben hat für jene, die das Dojo zum ersten Mal betreten.

Trainingsregeln

die verstanden und zutiefst beherzigt werden sollten

1. Der ursprüngliche Sinn von Budo war es, einen Menschen mit einem einzigen Schlag zu töten. Aus diesem Grund mußt du den Anweisungen deines Lehrers unbedingt Folge leisten und dich niemals auf einen Wettkampf einlassen.
2. Im ursprünglichen Budo ist der Einzelne mit dem Ganzen verbunden. Deshalb solltest du dir während des Trainings allem, was dich umgibt bewußt sein. Diese Aufmerksamkeit solltest du, zusammen mit einem gesunden Maß an innerer Spannung, zu jeder Zeit aufrechterhalten.
3. Du solltest immer im Geiste der Freude trainieren.
4. Dein Lehrer kann dir lediglich eine Vorstellung geben, einen Hinweis hier und da, um dich anzuleiten. Nur durch regelmäßiges Training wirst du den praktischen Nutzen dieses Geheimnisses entdecken. Lerne, mit deinem Körper zu verstehen. Laß dich nicht zu dem vergeblichen Versuch hinreißen, eine große Anzahl Techniken auf einmal zu erlernen sondern übe eine Technik nach der anderen und mache dir jede einzelne zu eigen.
5. Man sollte das tägliche Training mit angemessenen Aufwärmübungen beginnen. Das stärkt den Körper und beugt einer Überanspruchung vor. Die ersten zehn Minuten des Trainings sollten noch nicht so hart sein wie das restliche Training. Es gibt keinen Grund für Verletzungen, auch nicht für ältere Menschen. Denke daran, daß das Training freudvoll sein soll. Du solltest ein Verständnis für den wahren Sinn deines Trainings entwickeln.
6. Das ursprüngliche Budo ist Training im Geiste der Harmonie. Sein Sinn ist es, Menschen hervorzubringen, die die Welt verbessern. Die Techniken sind geheime Lehren und zeigen die geheimen Grundsätze des Budo. Sie sollten der Öffentlichkeit nicht wahllos offenbart werden, besonders nicht an solche, die dieses Wissen mißbrauchen könnten.

Behalte diese Regeln im Gedächtnis, wenn du den Rest dieses Buches liest. Möglicherweise ist dir die Bedeutung einer dieser Regel noch nicht klar, doch wenn du weiterliest und weiterhin trainierst, wird dir ihre Bedeutung und Tragweite ersichtlich werden. Sie bilden den Zusammenhang in dem die Grundsätze des Aikidos betrachtet werden sollten.