

# DER EINE PUNKT – VOM PRINZIP HINTER DER TECHNIK ZUM WEG DES AIKIDO

PERSÖNLICHE ÜBERLEGUNGEN ANLÄSSLICH DER  
VORBEREITUNG AUF DIE PRÜFUNG ZUM 4. DAN  
AIKIDO

VON TOBIAS SCHMIDHUBER

# 合 氣 道

|    |                                             |    |                            |
|----|---------------------------------------------|----|----------------------------|
| 03 | PERSÖNLICHER EINSTIEG                       | 19 | WENIGE NAMEN, VIELE FORMEN |
| 06 | PRINZIPIEN STATT TECHNIK                    | 22 | PERSÖNLICHES FAZIT         |
| 08 | GRUNDPRINZIPIEN IM AIKIDO -<br>EINE AUSWAHL | 24 | DANKSAGUNG                 |

## PERSÖNLICHER EINSTIEG

Der Wunsch, Kampfsport zu betreiben, begleitete mich schon, bevor ich wusste, was genau ich damit meinte. Als Kind und Jugendlicher glaubte ich, keine Aussicht auf Erfolg zu haben – eine Annahme, die sich erst Jahre später als Irrtum herausstellte. Meine Eltern hätten nichts dagegen gehabt; sie wussten schlicht nichts davon, oder ich habe meinen Wunsch nicht klar genug artikuliert. Beim Bundesheer hatte ich schließlich die Gelegenheit, bei Randolph Pichler, damals schon Aikido-Dan-Träger, einen Selbstverteidigungskurs zu machen. So begann meine Aikido-Praxis 2004 nicht aus einer tiefen philosophischen Überzeugung heraus, sondern aus einem lange aufgeschobenen, eher unspezifischen Bedürfnis, „irgendetwas mit Kampfsport“ zu machen. Ich schrieb mich am USI für einen Aikido-Kurs ein und war zunächst enttäuscht, Randolph dort nicht zu treffen. Dafür durfte ich Gerald Gunsch kennenlernen, der meine Aikido-Entwicklung über die folgenden Jahrzehnte begleiten sollte.

Was mich auf diesem Weg von Anfang an begleitete, war allerdings nicht Sicherheit, sondern Verwirrung – und zwar eine, die mich bis heute beschäftigt, nur mit umgekehrtem Vorzeichen. Schon im ersten Semester irritierte mich, dass Techniken mit ein und demselben Namen mitunter völlig unterschiedlich aussehen können. Damals empfand ich das als verunsichernd, fast widersprüchlich – ein Ikkyo sollte doch ein

Ikkyo sein. Heute sehe ich in genau diesen Unterschieden nicht mehr Verwirrung, sondern die eigentliche Substanz des Aikido: Was gleichbleibt, ist nicht die äußere Form, sondern das Prinzip dahinter. Gleichwohl kann ich die Verwirrung vieler Anfänger gut verstehen.

Diese Verschiebung im Blick ist kein Zufall, sondern das Ergebnis vieler Jahre Training – und seit 2008, seit ich selbst unterrichte, auch vieler Jahre Lehrens. Unterrichten ist dem eigenen Training verwandt und doch etwas ganz anderes. Es hat den besonderen Reiz, dass man die eigenen „Fehler“ und die der anderen sieht und analysieren kann, wie es dazu kam und welche Lehren man daraus ziehen kann. Man stößt dabei immer wieder auf die Paare, bei denen es gerade „klemmt“ – und genau darin liegt die Chance, zu verstehen, warum, und was sich dagegen tun lässt. Zeigt man eine Technik vor, sieht man im nächsten Moment im Raum plötzlich viele verschiedene Versionen davon entstehen. Diese Beobachtung hat mich zunehmend zu einem Prinzipien-Denken geführt. Solange das, was jemand trainiert, tatsächlich funktionieren kann, hat es seine Berechtigung – auch wenn es von dem abweicht, was ich selbst vorgezeigt habe. Ich sage dann oft: Das funktioniert auch, gezeigt habe ich aber dieses und jenes.

Genau in diesem Satz steckt bereits der Kern dessen, was ich mittlerweile für den

eigentlichen Gegenstand des Aikido halte: nicht die einzelne, vorgezeigte Form, sondern das Prinzip, das mehrere Formen gleichzeitig trägt. Die Prinzipien heben die Betrachtung auf eine andere Ebene. Wer sich intensiv mit ihnen befasst, nimmt aus Training und Unterrichten wesentlich mehr mit als aus einer rein subjektiven, mitunter einseitigen Perspektive. Vor allem aber ermöglichen Prinzipien überhaupt erst die spontane Anwendung. Solange man in einzelnen Techniken denkt, bleibt man eingeschränkt, weil man diesen Techniken oft unbewusst spezifische Rahmenbedingungen mitgegeben hat – diesen Angriff, diese Distanz, diesen Partner. Löst man sich davon, wird man freier.

Wie viel eine einzige, kleine Verbesserung auf dieser prinzipiellen Ebene bewirken kann, erlebe ich im Training immer wieder ganz konkret. Die Hände genauer vor dem Zentrum zu halten, wirkt sich spürbar auf sämtliche Techniken aus. Dasselbe gilt für tief gehaltene Ellbogen – mit angehobenen Ellbogen lässt sich kaum eine Technik gut ausführen. Oder eine Verbesserung an jedem anderen, später noch kurz erläuterten Grundprinzip. Eine minimale Korrektur an einer einzigen Stelle verändert nicht eine Technik, sondern alle.

Diese Wirkung verstärkt sich noch, je weiter man sich im Aikido entwickelt. Meiner Wahrnehmung nach verschiebt sich dabei der Fokus zunehmend von der Technik zum Prinzip – und desto universeller wird die Technik selbst. Die genaue Art des Angriffs, ob Ai-Hanmi oder Gyaku-Hanmi, Shomen-Uchi oder

ein anderer Angriff, wird tendenziell weniger entscheidend. Die Techniken werden sich untereinander ähnlicher und zugleich individueller in Bezug auf den jeweiligen Angriff – und das, ohne dass man bewusst etwas dazu beitragen müsste. Dennoch werden die Techniken in der Erfüllung der Prinzipien, aber zum Teil auch in der äußeren Wahrnehmung, präziser. Mir gefällt dafür ein Bild, das ich irgendwann für mich gefunden habe: Fortgeschrittene hören dem Angreifer körperlich zu. Natürlich kann man weiterhin willentlich eine Technik wählen, und wenn der Angriff einigermaßen dazu passt, lässt sie sich auch umsetzen. Doch mit wachsender Erfahrung passt sich die konkrete Ausführung immer individueller an den tatsächlichen Angriff an – als würde der Körper selbst zuhören und antworten, noch bevor der Kopf eine Technik beziehungsweise eine bestimmte Ausführung benannt hat.

Dieses Zuhören braucht allerdings einen Rahmen, sonst verliert es sich im Beliebigen – und genau diesen Rahmen liefern für mich Tao und Weg, zwei einander ergänzende Zugänge zu demselben Gedanken. Mir gefällt die Vorstellung, einen Weg zu beschreiten und sich darauf kontinuierlich zu entwickeln – das zeigt sich im Aikido nicht anders als im Leben selbst. Jede Erfahrung beeinflusst einen und führt zu neuen Gedanken und neuen Wegen. Gleichzeitig sollte man immer das Gleichgewicht zwischen den verschiedensten Extremen halten. Es braucht, wie es das Yin-Yang-Symbol selbst zeigt, immer einen Flecken Weiß im Schwarzen und umgekehrt – keine Seite darf die andere vollständig

verdrängen, sonst wird das Gleichgewicht gestört.

Der 4. Dan bedeutet für mich, vor diesem Hintergrund betrachtet, weniger einen Zuwachs an beherrschten Techniken als einen Zuwachs an Prinzipienverständnis. Selbstredend ist es nicht ein bestimmter Punkt, an dem einen die „Erleuchtung“ ereilt. Aber es ist ein Wegstein, eine Markierung am Weg. Genau darum soll es auf den folgenden Seiten gehen: um den Versuch, sichtbar zu machen, wie sich wenige, grundlegende Prinzipien durch die gesamte Vielfalt der Aikido-Techniken hindurchziehen – und wie sich mein eigenes Verständnis von Aikido mit dem Verständnis dieser Prinzipien mitentwickelt hat.

# PRINZIPIEN STATT TECHNIK

Ganz oben in dieser Hierarchie stehen für mich Tao und der Weg selbst. Beide lassen sich nur bedingt direkt beeinflussen: Es braucht ein Gleichgewicht im Sinne des Tao-Prinzips, und es braucht den Willen, den Weg überhaupt zu gehen. Veränderungen auf dieser obersten Ebene passieren meiner Erfahrung nach eher unbewusst als Ergebnis von etwas, das man nicht direkt trainieren kann. Anders sieht es bei den Grundprinzipien des Aikido aus: Diese lassen sich sehr wohl gezielt trainieren. Und genau sie sind es, die nicht nur die einzelnen Techniken beeinflussen, sondern über diese hinaus auch übergeordneten Themen – und letztlich, über das Dojo hinaus, den Alltag und damit das Leben selbst.

Wie unmittelbar diese Wirkung ist, lässt sich am besten an einem konkreten Beispiel zeigen: dem Zentrum. Sobald man lernt, dieses zunehmend einzusetzen, erhalten Techniken eine Energie, die sich mit reiner Kraft niemals erzeugen ließe. Sobald man zentriert ist, werden Präsenz und Kontrolle spürbar besser. Für praktisch jedes Grundprinzip ließen sich ähnliche Beispiele finden – und sobald man eines dieser Details verbessert, wirkt sich das nicht auf eine einzelne Technik aus, sondern auf jede Technik, in jeder ihrer möglichen Ausführungen.

Damit stellt sich unweigerlich die Frage, wo eigentlich die Grenze zwischen einem Prinzip und einer Technik verläuft – und

diese Begriffsbestimmung ist alles andere als einfach. Die Grundprinzipien finden sich in allen Techniken; sie sind für mich die eigentlichen Prinzipien im engeren Sinn. Techniken selbst würde ich bildlich eher als den Rahmen über eine ganze Reihe von Ausführungen beschreiben, die sich alle am selben Wirkungsprinzip orientieren. In diesem Sinn sind unsere Techniken für mich selbst schon fast Prinzipien – nur eine Ebene tiefer, im Einklang mit den Grundprinzipien, auf die wir später noch detaillierte eingehen werden.

Am deutlichsten wird mir dieser Zusammenhang an Ikkyo. Jeder Ikkyo ist anders: Die Angriffsenergie variiert, ebenso wie die Physis des Partners, die Positionen zueinander, die Umgebung – etwa andere Trainierende im Raum –, dazu kommt die bewusste Entscheidung für eine bestimmte Form oder für Omote statt Ura. All diese Variablen können sich ändern. Gleich bleibt bei jedem Ikkyo einzig das Prinzip des bestimmten Ellbogen-Hebels. Genau das ist für mich der Kern dessen, was Ikkyo als Technik überhaupt ausmacht – nicht eine feste Abfolge von Schritten, sondern ein konstantes Wirkprinzip innerhalb variabler Rahmenbedingungen.

Dass ich diesen Zusammenhang heute so sehe, ist selbst kein bewusst erarbeitetes Ergebnis, sondern eher ein unbewusster Prozess gewesen. Ich glaube, diese zunehmende

Wahrnehmung stellt sich im Lauf des Trainings von selbst ein – wobei ich das nur für mich selbst behaupten kann. Gleichzeitig ist mir auch bewusst, dass das mein aktueller Stand und Einblick ist, der sich entwickeln wird und einem Weg folgen wird. Ganz bewusst wird mir dieses Prinzipien-Denken spätestens dann, wenn Teilnehmende im Training andere Ausführungen und Formen einer gezeigten Technik entwickeln. Mein „Ja, das funktioniert auch, ich habe aber dieses gezeigt“ ist im Grunde nichts anderes als eine direkte Anwendung dieses Denkens. Am Anfang des Lernens ist es dennoch sinnvoll, zunächst zu versuchen, die gezeigte Form möglichst genau zu reproduzieren – erst wenn man viele Ikkyos gesehen hat, beginnt man mit der Zeit, mehr die Gemeinsamkeiten als die Unterschiede wahrzunehmen und lernt bzw. sollte lernen dem Partner zuzuhören.

Diese Entwicklung geschieht nicht auf einmal, sondern in vielen kleinen, kaum merklichen Schritten. Ich glaube, man arbeitet eigentlich immer an den Grundprinzipien, oder sollte es zumindest tun. Irgendwann werden diese minimalen, schrittweisen Verbesserungen dann plötzlich spürbar – wie ein Tropfen, der über lange Zeit einen Stein formt und dessen Wirkung erst am Ende sichtbar wird. Das Schöne an dieser Arbeit an Prinzipien ist, dass es immer etwas zu verbessern gibt. Im besten Fall steigt der eigene Anspruch dabei sogar schneller als die tatsächliche Umsetzung, wodurch man sich fortwährend weiterentwickeln kann. Eine klare eigene Standortbestimmung wird vor diesem Hintergrund allerdings

sehr schwierig – man ist nie wirklich fertig, und der Maßstab verschiebt sich mit dem eigenen Fortschritt mit.

Wie fein diese Prinzipienebene tatsächlich wirkt, zeigt sich mir besonders im Training höher graduierten Meistern. Es macht kaum einen Unterschied (sieht man von der Peinlichkeit und einer möglicherweise adaptierten Technik ab), wenn man ihn einmal falsch angreift – die Antwort bleibt stabil und tragfähig, unabhängig von kleineren "Fehlern" im Angriff. Gleichzeitig verändert sich die Technik durch feine Nuancen im Angriff, manchmal für alle im Raum erkennbar, meist aber eher nur für Uke selbst spürbar. Genau darin zeigt sich für mich, was Prinzipien-Denken in der Praxis bedeutet: nicht Beliebigkeit, sondern eine Stabilität, die trotzdem in jedem einzelnen Moment auf den tatsächlichen Angriff reagiert.

# GRUNDPRINZIPIEN IM AIKIDO - EINE AUSWAHL

Bevor ich mich den einzelnen Grundprinzipien zuwende, ein Wort zur Auswahl. Schon ein kurzer Blick in die Literatur zeigt, dass es keine einheitliche, abschließende Aufzählung der Grundprinzipien des Aikido gibt. Manche Quellen unterscheiden zwischen inneren Formen – etwa Ki, Aiki, Kokyu, Hara und Shin – und äußeren Formen, den Techniken selbst. Andere, fassen breiter und benennen zusätzlich Kensen, Yin/Yang und Do als eigenständige Ebenen. Diese Uneinigkeit ist für mich kein Mangel, sondern eher eine Bestätigung dessen, was ich im vorigen Kapitel beschrieben habe: Aikido lässt sich nicht vollständig in ein festes Begriffsraster pressen, ohne etwas von seiner eigentlichen Substanz zu verlieren.

Ich maße mir daher nicht an, im Folgenden alle Prinzipien erschöpfend oder auch nur gleich tief zu behandeln. Was folgt, sind jene Grundprinzipien, die mir in meiner eigenen Trainingspraxis derzeit am deutlichsten präsent sind – nicht, weil andere weniger wichtig wären, sondern weil sie in meinem eigenen Weg bislang am stärksten hervorgetreten sind. Sollte sich in den folgenden Kapiteln das eine oder andere Prinzip aus der Struktur meines Trainers nicht wiederfinden, ist das keine Ignoranz gegenüber seiner Bedeutung, sondern schlicht Ausdruck dessen, wo ich mich auf meinem eigenen Weg gerade befinde. Auch das passt, so hoffe ich, zu dem, was ich zuvor

über Prinzipien statt starrer Vollständigkeit geschrieben habe.



## TAO

Tao steht in der Struktur, die dieser Arbeit zugrunde liegt, ganz oben – als das große Ganze, das die einzelnen Grundprinzipien überhaupt erst zusammenhält. Wo Yin und Yang für sich genommen ein Wechselspiel aus Gegensätzen beschreiben, ist Tao das, was dieses Wechselspiel selbst trägt und ausbalanciert. Ohne dieses übergeordnete Gleichgewicht blieben Irimi und Tenkan, Omote und Ura, Aufnehmen und Abgeben bloße Einzelbewegungen ohne inneren Zusammenhang. Tao ist damit weniger ein

weiteres Prinzip neben den anderen als vielmehr der Rahmen, innerhalb dessen sich alle übrigen Prinzipien erst sinnvoll aufeinander beziehen.

Diese Einheit beginnt beim eigenen Körper, geht aber, als Tao gedacht, deutlich darüber hinaus. Koordiniertes Bewegen aller Körperteile, das Zusammenspiel von Zentrum, Haltung und Ausrichtung, von dem in den folgenden Kapiteln noch ausführlich die Rede sein wird, ist auf dieser Ebene nicht nur ein technisches Detail, sondern bereits ein kleines Abbild des großen Ganzen: Wenn der eigene Körper als Einheit funktioniert, wird daraus erst die Grundlage, auf der sich Einheit mit einem Partner – und darüber hinaus – überhaupt entwickeln kann.

Am deutlichsten wird mir diese wachsende Einheit bei Randori gegen mehrere Angreifer. Zu Beginn ist es naturgemäß fordernd, mehrere Angreifer gleichzeitig im Auge zu behalten – plötzlich sind zusätzliche Variablen im Spiel, die sich nicht mehr einzeln durchdenken lassen. Während man am Anfang noch bewusst überlegt, welche Technik man wählen sollte, ist genau dieses Überlegen im Trainingsfluss viel zu langsam. Irgendwann stellen sich Techniken von selbst ein, fast automatisch, und erst dann beginnt man, das Randori selbst aktiv zu gestalten. Nach viel Training beginnen sich mehrere Angreifer schließlich wie ein einziger anzufühlen – nicht, weil die Bedrohung geringer würde, sondern weil die eigene Einheit von Körper, Wahrnehmung und Bewegung stabil genug geworden ist, um mehrere gleichzeitig zu tragen.

Bewegt man sich in solchen Momenten wirklich harmonisch, wird auch ein Randori selbst zu einem Geben und Nehmen, zu einem Fluss – Yin und Yang, nicht mehr nur als Prinzip einer einzelnen Technik gedacht, sondern als Zustand des ganzen Geschehens. Das Tao hält Yin und Yang dabei zusammen: nicht als starres drittes Element neben beiden, sondern als das Gleichgewicht selbst, in dem sich beide erst zu etwas Ganzem fügen. Genau darin liegt für mich der Grund, warum ich dieses Kapitel bewusst kurzhalte, statt es in allen sechs Facetten auszubreiten, die mein Beisitzer für Tao vorgeschlagen hat: Tao lässt sich kaum erschöpfend beschreiben, ohne genau jene Einheit zu zerlegen, um die es eigentlich geht. Was folgt, sind die einzelnen Grundprinzipien, in denen sich dieses große Ganze immer wieder aufs Neue zeigt.

## KENSEN

**K**ensen bezeichnet in der Übersetzung die Schwertspitze. Mir gefällt jedoch das Bild der Schwertlinie – jene Linie oder Richtung, auf der ein Angriff seine maximale Kraft entfaltet. Also jene Linie auf der sich die Schwertspitze bewegt. Der Name verrät bereits die Herkunft: Er ist den Wurzeln des Aikido im Schwertkampf geschuldet. Auf dieser Linie wurde das Schwert geführt, und sie bildete damit von jeher eine essenzielle Einteilung des Aktionsfeldes zwischen Angreifer und Verteidiger. Jeder Angriff hat eine Richtung und damit auch eine Kensen – besonders deutlich spürbar und sichtbar wird sie bei geraden Angriffen, wo sich

Kraft und Linie unmittelbar decken.

Diese Struktur beginnt ganz konkret bei der Fußposition. Im Aikido ist die Grundposition recht klar definiert: Der vordere Fuß zeigt mit der Spitze direkt auf den Partner, der hintere wird im 90- oder 60-Grad-Winkel auf derselben Linie platziert, wobei Ueshiba selbst von 60 Grad ausging. Interessanterweise führt diese leichte Abdrehung der Körpermittelachse, der Hüfte und der Schultern zu mehreren positiven Effekten gleichzeitig: Die vitalen Punkte entlang der Körpermittelachse sind schwerer zu treffen, es definiert sich eine klare Armposition – welcher Arm vorne, welcher hinten steht –, und selbst ein beidhändig geführtes Schwert wie das Bokken lässt sich so anatomisch angenehm halten. Schritte verändern diese Zentrumsausrichtung fortlaufend und ermöglichen sowohl das Arbeiten vor dem eigenen Körper als auch eine gezielte Zentrumsübertragung – etwa um den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die Kensen führt dabei durch die Fersen wobei es je nach Stil Abweichungen gibt; jedenfalls jedoch durch die Fußsohlen von Nage.

Diese Linie ist keine akademische Feinheit, sondern hat direkte praktische Konsequenzen. Ein guter Angriff entfaltet seine maximale Wirkung genau auf der Kensen. Da sich Angriffe im Aikido grundsätzlich auf das Zentrum richten und normalerweise nicht die Peripherie angreifen, hat die Kensen entsprechend großen Einfluss auf die Positionierung – wobei dieser Einfluss keine Einbahnstraße ist. Auch die initialen Positionen von Uke und Nage wirken

umgekehrt wesentlich auf den Verlauf der Kensen zurück. Wo die Hände die Kensen überragen oder überschreiten, hat das spürbare Auswirkungen auf die eigene Verteidigungsfähigkeit.

Genau hier schließt sich der Kreis zu dem, was ich im vorigen Kapitel über Zentrum und Position geschrieben habe: Die Kensen ist letztlich nichts anderes als die räumliche, sichtbare Ausprägung dessen, worum es beim Zentrum bereits ging – nur von der Angriffsseite her gedacht statt von der eigenen Körpermitte aus.

Im Training selbst referenziere ich allerdings kaum auf den Begriff Kensen als solchen, sondern spreche eher von Angriffsrichtung oder Ausrichtung. Ich sage oft, man solle sich mit dem Ausgangspunkt des Angriffs und der direkten Verbindung dorthin beschäftigen – also mit dem Zentrum des Angreifers selbst. Das ist im Kern dieselbe Idee, nur alltagstauglicher formuliert. Referenziert wird diese Linie üblicherweise vor allem während des Angriffs beziehungsweise zu Beginn der Technik. Tatsächlich ist die Kensen dabei eher dynamisch als fix zu verstehen, da sie unmittelbar von der Ausrichtung und Position der beteiligten Körper abhängt – sie verschiebt sich mit jeder Bewegung neu.

Grundsätzlich ist es möglich, sich auf beiden Seiten der Kensen zu bewegen; direkt auf ihr zu stehen, ist zumindest am Anfang schwierig. Bei Irimi-Techniken und dem richtigen Timing wird genau das jedoch möglich und sogar zielführend – hier zeigt sich, wie eng Kensen und Irimi/Tenkan miteinander verwoben sind: Die Linie bestimmt mit, welche der beiden

Bewegungen im jeweiligen Moment überhaupt sinnvoll ist.

Am deutlichsten wird die Kensen dort, wo ihr Ursprung liegt: in der Arbeit mit dem Schwert beziehungsweise dem Bokken – wie der Name selbst schon andeutet. Aber auch bei der Arbeit mit dem Jo bleibt sie unmittelbar spürbar. Die Waffenarbeit macht sichtbar, was in der leeren Hand oft nur erahnt werden kann.

### **YIN/YANG – IRIMI/TENKAN UND OMOTE/URA**

Wo die Kensen die Linie markiert, auf der sich Angreifer und Verteidiger begegnen, entscheidet sich an ihr zugleich eine erste, grundlegende Weichenstellung: zwischen Omote und Ura. Omote bezeichnet die Ausführung einer Technik vor dem Körper des Partners, Ura dahinter. Aus dieser einfachen räumlichen Unterscheidung ergeben sich ganz praktische Konsequenzen. Bei Ura muss ich tatsächlich hinter dem Partner sein, um in Sicherheit zu sein. Bei Omote muss ich mir diesen sicheren Platz erst aktiv verschaffen – durch Position oder auch durch Atemi.

In der Literatur werden Omote/Ura und Irimi/Tenkan mitunter synonym verwendet, andere Quellen unterscheiden bewusst zwischen beiden als eigenständige Prinzipien – dieser zweiten Sichtweise schließe ich mich an. Auch wenn diese beiden Begriffe von außen ähnlich wirken, sind die Unterschiede doch deutlich. Ura bedeutet, wie schon erwähnt hinter

dem Partner, Omote vor dem Partner. Aus beiden Positionen lassen sich die Prinzipien Irimi und Tenkan anwenden. Tendenziell würde ich Ura eher dem aufnehmenden, weiterleitenden Prinzip Tenkan zuordnen, Omote eher dem eintretenden Prinzip Irimi. Letztlich hat man mit steigendem Können immer öfter die Möglichkeit die Prinzipien wahlweise oder noch besser intuitiv anzuwenden und bei Bedarf zu wechseln. Man kann etwa durch Ausdehnung auf den Angreifer selbst einen Druck provozieren, der wiederum Tenkan erst möglich macht. Auch hier zeigt sich wieder dasselbe Muster wie schon bei der Kensen: Es braucht beide Elemente. Besonders deutlich wird das an der Bezeichnung einer zentralen Aikido-Bewegung selbst – Irimi-Tenkan –, die schon im Namen festhält, dass es beides gemeinsam braucht. Irimi enthält weiche, aufnehmende Elemente, Tenkan enthält eintretende Elemente. Genau darin zeigt sich für mich das Tao im Kleinen: keine reine Form, sondern ein stetes Ineinandergreifen der Gegensätze.

Diese Bipolarität durchzieht das gesamte Training, nicht nur Irimi/Tenkan und Omote/Ura. Auch AikiAge und AikiSage, die beiden grundlegenden Initialbewegungen, folgen demselben Muster. Diese Begriffe findet man heute im Aikido jedoch nur noch selten. Sie stammen aus dem DaitoRyu also dem Ursprung und der Wurzel von Aikido. AikiAge bildet den Bewegungsablauf beim Heben eines Schwertes oder Bokkens ab. Vereinfacht gesprochen führt AikiAge also nach oben unmittelbar in Richtung der Hebeltechniken wie Ikkyo oder Nikkyo aber auch Shihonage, während

AikiSage eher in Richtung unten führt wie beispielsweise Sumi-Otoshi. Es gibt also, ähnlich wie bei Irimi und Tenkan, wieder zwei grundlegende Wege – AikiAge und AikiSage –, die uns durch das gesamte Training begleiten, ganz gleich, welche einzelne Technik gerade geübt wird.

Wo genau innerhalb dieses Systems die Entscheidung zwischen Omote und Ura fällt, ist wiederum an die Kensen gebunden: An ihr findet eine erste Vorentscheidung statt, welche der beiden Seiten sich anbietet. Später ist ein Wechsel trotzdem möglich, erfordert dafür aber gutes Timing und die richtige Position – dieselben Faktoren, die schon bei der Kensen selbst entscheidend waren.

Persönlich fühle ich mich aktuell mit dem Prinzip Irimi wohler. Ich gehe meinen Weg, und ich lasse mich davon nicht abbringen – eine Haltung, die eher zu meinem grundsätzlichen Charakter passt als das Ausweichende, Aufnehmende von Tenkan. Doch auch das ist, wie ich mittlerweile weiß, kein fester Zustand, sondern Teil des Weges selbst: ein ständiger Wechsel zwischen Yin und Yang, der sich mit der Zeit verschieben kann und vermutlich auch soll. Besonders spannend finde ich dabei die Herausforderung, bei Irimi-Formen dennoch weich zu bleiben, statt in reine Direktheit zu verfallen – und bei Tenkan-Formen umgekehrt die Ausdehnung und damit die Verbindung zum Partner nicht zu verlieren. Beide Formen brauchen, richtig ausgeführt, etwas von ihrem jeweiligen Gegenteil. Genau das macht sie zu einem Ausdruck desselben Prinzips, nicht zu zwei getrennten Wegen.

## KOKYU

Kokyu bezeichnet zunächst schlicht das Atmen – genauer das Ein- und Ausatmen. In der Anwendung im Aikido geht es dabei meiner Meinung nach vor allem darum, diese Atmung mit der Technik in Einklang zu bringen. Sobald Rhythmus, Atmung und Position übereinstimmen, lässt sich das im Aikido gezielt nutzen: Man kann Energie besser aufnehmen und kanalisieren.

Die eigene Atmung ist im Training dabei allgegenwärtig – bei der Meditation zu Beginn ebenso wie während jeder einzelnen Technik. Im Lauf der Zeit synchronisiert sich die eigene Atmung mit der des Partners und der Technik immer automatischer. Interessant finde ich dabei, dass sich Energie spürbar besser zum Partner senden lässt, wenn man dabei bewusst ausatmet. Dieses Konzept findet sich, in Form von Kiai, auch in mehreren anderen Kampfkünsten und ebenso im Aikido wieder.

Besonders spürbar wird Kokyu bei den verschiedenen Kokyu-Nage. Hier passiert die Technik fast schon ohne Technik im engeren Sinn – man führt den Partner über dessen und das eigene Energiesystem, wofür man ihn mitunter kaum berühren muss. Auch bei Kokyu-Ho zeigt sich das sehr deutlich: Ohne Kraft, aber mit der richtigen Atmung lässt sich erstaunlich viel bewirken. Kokyu im Training ist dabei definitiv eine Kombination aus Wann und Wie man atmet – nicht das eine oder das andere allein.

Damit schließt sich für mich der Bogen

zu dem, was ich bereits bei Atemi beschrieben habe: Auch dort reicht mitunter reine Präsenz auf der richtigen Distanz, ganz ohne Kontakt. Mit Kokyu wird diese Beobachtung noch einmal bestätigt und vertieft. Berührung wird zum Teil schlicht nicht mehr nötig – was von außen betrachtet leicht wie abgesprochen wirkt, obwohl es tatsächlich Ausdruck einer sehr präzisen energetischen und atemtechnischen Abstimmung ist.

An Anfänger vermitteln wir Kokyu im Sinne einer eigentlichen Atemschule noch wenig, allenfalls gelegentlich im Rahmen von Aufwärm- und Ki-Übungen. Durchgehend erklären wir aber, dass der Atem fließen soll. Interessanterweise leiten wir Anfänger jedoch schon sehr früh bewusst an, beim Fallen, also beim Ukemi, auszuatmen – ein erster, sehr praktischer Zugang zu einem Prinzip, das erst später in seiner ganzen Tiefe erschlossen wird.

Für mich persönlich ist Kokyu in gewisser Weise Loslassen und Energiekanalisierung zugleich, hat aber ebenso viel mit Präsenz zu tun. Kokyu ist für mich letztlich eine Art Energiearbeit – und damit diese Energie beim Partner ankommt, braucht es zwangsläufig die Kensen, über die wir bereits gesprochen haben. Auch das Prinzip von Yin und Yang passt gut dazu: Selbst beim vollständigsten Ausatmen bleibt immer ein kleiner Restatem im Körper, genauso wie sich bei normaler Atmung theoretisch immer noch etwas mehr einatmen ließe. Kokyu bewegt sich in Wellen, die sich gerade deshalb natürlich und fließend anfühlen, weil sie

nie bis an die jeweiligen Grenzen gehen – ein Gleichgewicht, das sich, ähnlich wie bei Irimi und Tenkan, nie vollständig auf eine Seite entscheidet.

**AI**

**A**i ist für mich die Harmonie, die das gesamte System zusammenhält und erst wirksam macht. Es geht dabei



primär um das sinnvolle Zusammenspiel, um harmonisches Leiten statt bloßen Reagierens oder Erzwingen – ein Prinzip, das sich, anders als Ki, weniger im einzelnen Moment als vielmehr in der gesamten Struktur einer Technik zeigt.

Getragen wird all das von der aufrechten Haltung, einem ganz zentralen Punkt. Die Wirbelsäule arbeitet in dieser Position in ihrer stärksten Form. Gleichzeitig verbessert sich durch die aufrechte Haltung der Überblick über den gesamten Raum, man erhält eine andere Ausstrahlung – und, den japanischen Überlegungen geschuldet, bildet man auf

diese Weise eine Verbindung zwischen Himmel und Erde.

Diese Verbindung bleibt aber wirkungslos, wenn nicht auch die Distanz zum Partner stimmt. Genau das leistet MaAi, der korrekte Abstand – gültig für Atemi ebenso wie für jede andere Form der Technik. Nur wenn der Abstand korrekt ist, lässt sich eine Technik überhaupt korrekt ausführen. Ist er zu weit, ist keine Einflussnahme auf Uke möglich; ist er zu eng, befindet man sich selbst in dessen Reichweite und damit in Gefahr. Nur in einem bestimmten Abstand lässt sich Ki ausgehend vom eigenen Zentrum auf den anderen übertragen.

MaAi verändert sich dabei dynamisch, je nach Angriff und Verteidigung – im Aikido gibt es Techniken für unterschiedliche Abstände, die aber allesamt nur mit der jeweils korrekten MaAi funktionieren. Interessanterweise lässt sich MaAi recht zuverlässig überprüfen, indem man Atemi als eine Art Entfernungsmesser verwendet: Wäre ein sinnvoller Treffer von Nage bei Uke möglich, stimmt die MaAi. Bei sogenannten Double-Kill-Situationen, oder wenn Uke Nage ebenso erreichen könnte, stimmt sie nicht. Man könnte MaAi insofern auch als eine Art Sicherheitsabstand verstehen – ein Gedanke, der besonders bei der Arbeit mit Waffen an Bedeutung gewinnt.

Sobald Stand, Zentrum und Distanz einigermaßen sitzen, tritt ein weiteres Element zunehmend in den Vordergrund: Timing und Awase, also die Gleichzeitigkeit. Sobald man Techniken einigermaßen verinnerlicht hat, werden sie immer wichtiger, weil sie

viele Techniken im dynamischen Setting erst wirklich ermöglichen. Shomen-Uchi Ikkyo Omote ist dafür für mich ein schönes Beispiel: Ohne Awase muss man schnell sein und ist trotzdem meist zu spät in der Aufnahme. Mit Awase hat man dagegen gefühlt jede Menge Zeit und kann den Angriff aufnehmen, bevor er seine volle Kraft entfaltet. Auf diese Weise lässt sich mitunter sogar ein bestimmter Angriff gezielt auslösen und steuern. Ikkyo ist dabei nur ein Beispiel – auch bei Yokomen-Uchi zeigt sich dasselbe sehr deutlich. Sobald das richtige Timing und die richtige MaAi zusammenkommen, wird der ursprünglich bedrohliche Angriff geradezu "ungefährlich". Es stellt sich die nötige Ruhe und Entspannung ein, um eine kontrollierte, saubere Technik auszuführen.

Grundsätzlich gilt: Wir nutzen den Körper im Aikido dabei immer als Einheit. Selbstverständlich ergänzen und bedingen sich Stand, Zentrumsausrichtung, Hände vor der Mitte und Kensen gegenseitig – keines dieser Elemente funktioniert isoliert von den anderen. Im Wort Aikido selbst würde ich die drei Silben entsprechend als eine Art Dreigestirn verstehen, das sich wesentlich gegenseitig beeinflusst und bei dem jede Silbe zugleich Voraussetzung der anderen ist. Auch hier gilt, was schon für die Grundprinzipien insgesamt galt: Verbessert man eines, wirkt sich das auf die anderen aus. Ein guter Stand oder die Hände vor der Mitte erscheinen dabei auf den ersten Blick vielleicht nahbarer als etwa Ki oder Do – langfristig gesehen sind sie deshalb aber nicht unbedingt einfacher zu meistern.

Über die körperliche Ebene hinaus gibt uns das Ai im Aikido meiner Meinung nach noch eine weitere, interessante Komponente mit: den Angriff zu neutralisieren, den Angreifer dabei aber mit Respekt zu behandeln, sodass er von weiteren Angriffen von selbst absieht. Das ist für mich fast schon ein friedensstiftender Auftrag, den uns O-Sensei mitgegeben hat – ein Auftrag, der angesichts seines eigenen frühen Lebenswegs, geprägt von Duellen und echter kriegerischer Erfahrung, durchaus nachvollziehbar erscheint. Wer selbst erlebt hat, wozu ungebremste Konfrontation führen kann, entwickelt womöglich ein besonders klares Gespür dafür, warum echte Kontrolle mehr wert ist als bloßer Sieg.

A large, bold, black Japanese character '氣' (Ki) is centered on the page. It is written in a traditional, slightly calligraphic style with thick strokes.

## KI

**K**i taucht bereits im Namen Aikido selbst auf – ein deutlicher Hinweis darauf, wie zentral dieses Prinzip ist. Die gängige Übersetzung "Lebensenergie"

bleibt dabei allerdings sehr abstrakt, fast zu groß, um im Training greifbar zu werden. Mir hilft ein anderes, konkreteres Bild: Strom einschalten. Plötzlich beginnt zum Beispiel eine Hand zu "leben" und sich auszudehnen. Es stellt sich, trotz aller Entspanntheit, eine kaum zu beschreibende Durchsetzungskraft, Präsenz und Unbeugsamkeit ein – ein Zustand, der sich anfühlt, als wäre etwas eingeschaltet worden, das vorher nur im Standby lief.

Dieser Zustand lässt sich, wie ich finde, an vier Merkmalen festmachen, die sich gegenseitig bedingen. Das erste ist der eine Punkt, den man hält – und der sich für mich direkt mit dem verbindet, was ich bereits zur Kensen und zur Ausrichtung geschrieben habe. Er bedeutet, tatsächlich vor der eigenen Mitte zu arbeiten, mit einer klaren energetischen Ausdehnung zum Partner hin. Sobald man das verliert, merkt man es sofort: Der Partner kann plötzlich Widerstand leisten, die Technik klemmt, alles beginnt zu bröckeln.

Eng mit diesem Punkt verbunden ist das zweite Merkmal: Entspannung. Wenn Ki fließt, braucht es keine Kraft; ist man verspannt, kann Ki nicht fließen, und man ist auf reine Muskelkraft beschränkt. Wichtig ist dabei, Entspannung und Weichheit nicht mit Laschheit zu verwechseln. Ist man entspannt, kann man dem Partner besser zuhören, spürt seine Bewegungen unmittelbar im eigenen Körper und kann damit arbeiten. Interessanterweise ist man nur entspannt wirklich schnell und kann bei Bedarf viel Energie entfalten – etwas, das bei Atemi ebenso wünschenswert ist

wie bei Würfeln. Entspannung ist damit kein Gegensatz zu Wirksamkeit, sondern deren Voraussetzung.

Ob diese beiden Merkmale – Punkt und Entspannung – tatsächlich zusammenkommen, lässt sich von außen erstaunlich gut beobachten. Sobald Ki fließt, gehen Bewegungen leicht und flüssig vonstatten; fehlt es, wirkt dieselbe Technik bemüht und kraftbetont. Ki ist damit einerseits ein Gefühl, eine Art Denkhaltung – aber eben auch ein sichtbares und fühlbares Manifestieren, keine rein innere Erfahrung ohne äußere Konsequenz.

Diese äußere Sichtbarkeit gilt nicht nur für den eigenen Körper, sondern ebenso für das, was zwischen zwei Menschen entsteht. Ki im eigenen Körper und Ki zwischen Uke und Nage sind immer gleichzeitig präsent, denn wir sind nicht allein auf dieser Welt, sondern treten fortwährend mit anderen in Kontakt. Spannend finde ich dabei, dass Uke beim Angriff Energie einsetzt und beim Ukemi Energie aufnimmt, während Nage umgekehrt beim Angriff Energie aufnimmt – selbst bei Irimi –, sie umleitet und während der Technik beziehungsweise an ihrem Ende wieder abgibt. Auch hier zeigt sich dasselbe Muster wie schon bei Yin und Yang oder bei Irimi und Tenkan: ein ständiges Wechselspiel von Aufnehmen und Abgeben, nie ein einseitiger Fluss.

Genau dieser zwischenmenschliche, erfahrbare Charakter macht Ki gleichzeitig so schwer vermittelbar. Anfängern gegenüber verwende ich gerne bildhafte Vergleiche wie einen

Wasserschlauch oder eben das Bild vom Strom einschalten. Letztlich müssen die Leute Ki aber selbst erfahren – erklären allein reicht nicht aus. Glücklicherweise gibt es eigene Ki-Übungen, die zumindest einzelne Aspekte davon erfahrbar machen, auch wenn Worte allein nie ganz ausreichen werden.

Diese Erfahrung bleibt nicht auf das Dojo beschränkt. Auch im Alltag außerhalb des Trainings merkt man, ob das eigene Ki im Fluss ist. Ich finde, man fühlt sich dann deutlich geerdeter und hat das Gefühl, wesentlich mehr zu können – ein Zustand, den man sich gerade in stressigen Phasen des Alltags oft zurückwünscht, ohne ihn dort ebenso gezielt herstellen zu können wie im Training.

Ein Werkzeug dafür bleibt trotzdem verfügbar: der Atem. Ki und Kokyu hängen selbstredend eng zusammen. Zu Beginn funktioniert der Ki-Fluss und die Ausdehnung wesentlich besser beim Ausatmen. Später lässt sich der Ki-Fluss auch über das Ein- und Ausatmen hinweg aufrechterhalten. Dennoch verstärkt auch dann das Ausatmen die Schutzenergie und bringt Ki nach außen, während das Einatmen Ki in den Körper aufnimmt.

Am Ende bleibt für mich die Überzeugung, dass jeder Mensch mit Ki ins Leben kommt – diese Ressource muss man sich jedoch erst erschließen. Besonders erfreulich finde ich dabei, dass sich Ki beziehungsweise der Ki-Fluss durchaus trainieren lässt, wobei das in meinen Augen weniger einem klassischen Krafttraining gleicht. Man lernt vielmehr, den bereits vorhandenen Fluss besser

zu kontrollieren und die Reibung darin zu reduzieren, statt etwas grundlegend Neues aufzubauen. Dieses Bild eines immer schon vorhandenen Ki, das lediglich erschlossen und von Blockaden befreit werden muss, findet sich interessanterweise auch außerhalb des Aikido wieder, etwa in der traditionellen chinesischen Medizin. Dort gilt: Fließt Ki gut, ist der Mensch in der Regel gesund; Krankheiten zeigen sich häufig, zumindest mitbedingt, an blockierten Energiebahnen. Die entspannende Wirkung bestimmter Akupressurpunkte bei Kopfschmerzen oder selbst bei eher abstrakten Beschwerden wie Reiseübelkeit kennt in dieser Hinsicht fast jeder – ein Hinweis darauf, dass sich hinter dem, was im Dojo als Ki bezeichnet wird, ein Phänomen verbirgt, das offenbar weit über das Aikido selbst hinausreicht.



## DO

Jeder muss, davon bin ich überzeugt, letztlich seinen eigenen Weg gehen. Für mich bedeutet Do im Aikido zunächst ganz praktisch: regelmäßig ins Training

zu gehen. Ob dabei mehr immer besser ist, sei dahingestellt – für mich persönlich haben sich zwei Trainingstage pro Woche als körperlicher, wie mentaler Ausgleich bewährt. So kann ich mich in der Regel darauf verlassen, dass es mir nach dem Training besser geht als davor. Eben weil ich im Training präsent bin, im Hier und Jetzt, kann ich abschalten und bin danach energiegeladener als zuvor.

Diese Wirkung bleibt nicht im Dojo. Aikido beeinflusst den Alltag, und das gilt bereits für ganz banale Dinge: Energie tief halten, Ellbogen tief halten, möglichst aufrecht sein. Aber auch geistig entwickelt man sich weiter. Für mich bedeutet das vor allem, bewusster aufzutreten und gleichzeitig weniger konfrontativ zu sein – eine Entwicklung, die sich, wenn ich ehrlich bin, direkt mit meiner Vorliebe für Irimi bei gleichzeitig eher harmonieorientiertem Grundcharakter deckt, von der ich bereits im vorigen Kapitel gesprochen habe.

Do hat für mich dabei kein festes Ende. Man entwickelt sich immer weiter, genau wie einen das Leben selbst verändert. Do ist für mich ein Sinnbild von Dranbleiben und Gestalten, aber ebenso von Passieren-Lassen. Gestaltbare Dinge sollte man angehen – hier zeigt sich wieder das Irimi-Prinzip. Nicht beeinflussbare Dinge sollte man annehmen – das Tenkan-Prinzip. Letztlich wieder: Yin und Yang, diesmal nicht als Bewegungsprinzip im Training, sondern als Haltung dem eigenen Leben gegenüber. In jeder ungünstigen Veränderung wohnt auch eine Chance, jede positive Veränderung schließt andere Möglichkeiten aus.

Auf jedem Weg gibt es Stolpersteine, die einen den eigenen Kurs überdenken lassen. Das gilt für Aikido wie für alle anderen Bereiche des Lebens. Letztlich zählen aber die Entscheidungen, die man trifft, nicht die Stolpersteine selbst. Jedes einzelne Training ist dabei Teil dieses größeren Weges, natürlich, so wie jeder Schritt Teil einer Wanderung ist. Es bringt aus meiner Sicht aber wenig, jeden einzelnen Schritt einer Bergtour genau zu hinterfragen und zu analysieren. Manchmal muss man dem Weg und den eigenen Trainern einfach vertrauen. Wenn man dann nach einigen Schritten zurückblickt sieht man die Veränderung. Auch beim Wandern bin ich immer wieder erstaunt, wie sehr sich die Umgebung in nur einer Stunde verändern kann. Beim Aikido sind es andere Zeitspannen, aber die Veränderung ist vor allem im Rückblick sichtbar.

Was mich nach über zwanzig Jahren noch immer weitergehen lässt, ist vor allem die Neugierde darauf, was da noch alles kommen kann. Mit jedem Schritt, manchmal auch erst nach mehreren Schritten, eröffnet sich eine neue Aussicht, eine neue Perspektive. Es lohnt sich, durchzuhalten. Und die Gewissheit, dass es mir nach dem Training besser geht als zuvor, bleibt eine feste, verlässliche Motivation weiterzumachen.

Letztlich gibt es dabei nicht nur meinen eigenen Weg, sondern auch den Weg jener, die zu mir ins Training kommen – wir beeinflussen uns gegenseitig. Ich durfte im Lauf meines eigenen Trainings viel erfahren und lernen. Mittlerweile darf ich dieses Geschenk an andere weitergeben. Damit bedanke ich mich

zugleich bei meinen eigenen Trainern, für das, was ich aus ihrer Lehre gemacht habe, und bringe ihnen Wertschätzung entgegen. Gleichzeitig gebe ich selbst etwas weiter. Ich versuche also, nicht wie der Drache am Schatz zu sitzen, sondern mein Wissen zu teilen – und mit jedem Teilen bekomme ich neue Erkenntnisse zurück. So wachse ich, indem ich Wissen weitergebe.

Für mich ist Do letztlich eine Art Lebensweg. Aikido ist seit über zwanzig Jahren ein wichtiger, fester Bestandteil dieses Weges – und wird es, davon bin ich überzeugt, auch bleiben.

## WENIGE NAMEN, VIELE FORMEN

Dieser respektvolle Umgang mit dem Angreifer, von dem am Ende des vorigen Kapitels die Rede war, zeigt sich nicht nur in der Haltung, sondern auch in der Technik selbst – und zwar auf eine Weise, die auf den ersten Blick überrascht: Aikido kommt mit erstaunlich wenigen Technik-Namen aus, obwohl die tatsächliche Vielfalt der Ausführungen enorm ist. Was ich am Beispiel von Ikkyo beschrieben habe, gilt in Wahrheit für alle Hebeltechniken ebenso wie für alle Kokyu-Nage – und, wenn auch nicht ganz so ausgeprägt, letztlich für so gut wie jede andere Technik. Shiho-Nage ist eine ganz bestimmte Art, Nage das Gleichgewicht zu nehmen und einen Wurf auszulösen; die Wege dorthin sind aber durchaus vielfältig. Dasselbe gilt für Irimi-Nage. Besonders deutlich wird mir diese Vielfalt gerade bei Letzterem: Es gibt bereits zwei grundlegende Eingangsvarianten – über eine Shiho-Nage-Bewegung und über Ikkyo-Bewegung. Darüber hinaus existieren noch viele weitere Irimi-Nage-Formen, die alle etwas anders aussehen. Trotzdem steckt dasselbe Prinzip dahinter, und das Gleichgewicht wird auf eine ganz bestimmte, wiedererkennbare Art gebrochen.

Warum aber setzt sich für all diese Varianten meist nur ein einziger Name durch? Ich glaube, es ist letztlich irrelevant, zehn, zwanzig oder dreißig verschiedene Ikkyos einzeln zu benennen. Im Grunde sind sie alle, wie der Name schon sagt – Ude-

Osae, gebräuchlich auch als Armstreck-Hebel bezeichnet –, auf dasselbe Prinzip reduzierbar: Man kann den Arm strecken, oder nicht. Grenzt man das Ganze zusätzlich auf eine grobe Bewegungsform ein, reicht das für eine sinnvolle Benennung völlig aus. Zumal wir ohnehin immer von Dynamik ausgehen müssen: Je nach Verhalten von Uke kann sich eine Technik durchaus noch während ihrer Ausführung verändern.

Genau diese Dynamik nutze ich auch bewusst im Unterricht, wenn auch selten von Anfang an geplant. Gelegentlich zeige ich mehrere Ikkyos direkt nacheinander, einfach um zu verdeutlichen, dass der Arm gestreckt und das Gleichgewicht auf unterschiedliche Weise gebrochen wird. Meist ist es aber eher so, dass ich "verschiedene" Ikkyos unterrichte, die sich einfach aus dem jeweiligen Trainingsverlauf und dessen Vorbereitung ergeben. Nach und nach zeige ich dann die Parallelen zwischen diesen Formen auf. So werden Ikkyos ganz zu Beginn zunächst als scheinbar eigenständige Einzeltechniken abgespeichert, und erst mit der Zeit werden die Gemeinsamkeiten herausgearbeitet – bis jede und jeder selbst zu dem Schluss kommt, dass es sich eher um Prinzipien als um reine Einzeltechniken handelt.

Dieses Prinzipienhafte ist dabei nicht überall gleich stark ausgeprägt. Hebeltechniken sind meiner Wahrnehmung nach generell noch weiter gefasst als Würfe – wobei selbst

diese Unterteilung zwischen Hebel-/Haltetechniken und Würfeln nicht ganz sauber ist, da aus Hebeltechniken wie Ikkyo oder Nikkyo durchaus auch Würfe werden können, und umgekehrt aus Würfeln auch Hebeltechniken. Letztlich führt vieles davon wieder zu Kokyu-Nage, gewissermaßen der Technik ohne Technik, in der sich alle Techniken beziehungsweise ihre zugrundeliegenden Prinzipien vereinen. Tendenziell wird meiner Erfahrung nach bei den Würfeln etwas stärker unterschieden als bei den Hebeltechniken.

Diese Ökonomie der Benennung stößt allerdings auch an Grenzen, sobald man sie auf ein ganzes Prüfungsprogramm überträgt. Mit den rund 17 Techniken, wie sie ein typisches Grundprogramm umfasst, lässt sich das Aikido bereits gut abdecken – es gibt schlicht nur eine bestimmte Anzahl an Möglichkeiten, einen Arm zu bewegen. Darüber hinaus existieren aber noch viele weitere Techniken, die in einem solchen Programm nicht enthalten sind. Darin liegt eine gewisse Problematik: Ein Prüfungsprogramm verkürzt zwangsläufig, und es braucht Lehrende, die selbst über dieses Programm hinaus gelernt haben. Auch diese geben aber verstärkt das weiter, was ihnen selbst liegt und gefällt – ganz natürlich. So kann es passieren, dass bestimmte Techniken über die Generationen hinweg leiser werden oder ganz verschwinden.

Ein ganz ähnliches Problem stellt sich bei den ebenfalls kodifizierten Angriffsformen. Diese stellten zu Beginn sicherlich alle wesentlichen Angriffsarten ihrer Zeit dar. Im Aikido

bleiben wir dabei bewusst in dieser überlieferten Tradition, wodurch modernere Angriffsformen weitgehend ausgeblendet bleiben und kaum trainiert werden – unabhängig davon, ob das im Einzelfall sinnvoll wäre oder nicht. Das führt zu einer gewissen Einschränkung eines Systems, das O-Sensei sicherlich als offen konzipiert hatte: Es musste gegen alle Formen von Angriffen funktionieren. O-Sensei hatte dabei aber auch den Vorteil, bereits ausgebildete Experten verschiedenster Kampfkunst-Richtungen, um sich zu haben – eine große Vielfalt an geschulten Angreifern, wie sie heute oft nicht mehr gegeben ist. Das führt bis zu einem gewissen Grad zu weiteren, eher unbeabsichtigten Einschränkungen: Tritte etwa werden im Aikido kaum trainiert, und das gezielte Trainieren von Angriffen selbst kommt praktisch nicht vor.

Trotz dieser Einschränkungen bleibt innerhalb der einzelnen Techniken selbst viel Offenheit erhalten. Bei unseren Prüfungen werden keine einzelnen, exakt festgelegten Formen verlangt, sondern meist zwei oder mehr unterschiedliche Ausführungen, oft Omote und Ura. Diese bewusste Offenheit lässt dem Prüfling die Möglichkeit, jene Ausführungen aus den Prinzipien auszuwählen, die zur eigenen Physis passen und tatsächlich funktionieren. Auch hier zeigt sich also wieder: Bewertet werden eher die Prinzipien der Technik und die dahinterliegenden Grundprinzipien als eine einzelne, festgelegte Form.

Zieht man das Bild des Tao noch einmal heran, lässt sich daraus sogar eine Beziehung zum gesamten Lernprozess

konstruieren. Zu Beginn des Trainings steht die Technik als solche im Vordergrund, und nur ein wenig der Prinzipien dahinter. Später stehen die Prinzipien im Vordergrund, und nur noch ein wenig Technik im engeren Sinn bleibt sichtbar. Dieser Vorgang wiederholt sich dabei jedes Mal aufs Neue, sobald man eine neue Ausführung einer Technik zum ersten Mal sieht: Man versucht zunächst, die Technik unter Einhaltung der Prinzipien nachzubauen. Sobald man darüber nicht mehr bewusst nachdenken muss, folgt die Technik von selbst aus der Art des Angriffs, mit all seinen Nuancen, und aus den angewandten Grund- wie technischen Prinzipien.

# PERSÖNLICHES FAZIT

Für mich ist Aikido, wenn ich auf diese Arbeit zurückblicke, vor allem ein beständiges Gleichgewicht und Wechselspiel – das zeigt sich besonders deutlich, sobald man das Konzept des Tao, von Irimi und Tenkan, von Omote und Ura betrachtet. Je länger ich mich mit diesen Prinzipien auseinandersetze, desto weniger geht es für mich um einzelne Techniken und desto mehr um das, was hinter ihnen liegt.

Die zentrale These, von der diese Arbeit ausgegangen ist – dass sich die Verbesserung eines einzelnen Details überallhin durchschlägt – hat sich beim Schreiben für mich immer wieder bestätigt. Sobald man irgendwo ein Detail verbessert hat, findet man dieses Detail an den verschiedensten anderen Stellen wieder und merkt, im besten Fall, wie es dort ebenfalls etwas verändert. Genau das löst neues Lernen aus. Aikido zeigt sich mir darin als eine Wegkunst im eigentlichen Sinn, als eine Art fortlaufender Reifeprozess: Techniken verändern sich, Einstellungen verändern sich mit ihnen. Die Prinzipien einzelner Techniken werden zunehmend offener, ebenso wie das, was hinter allen Techniken gemeinsam steht – die Grundprinzipien selbst. Das Prinzip einer Technik ist für mich mittlerweile deutlich interessanter geworden als eine einzelne, festgelegte Ausführungsform.

Diese schriftliche Auseinandersetzung hat mir dabei geholfen, meine eigenen Gedanken

zu ordnen – schon allein deshalb, weil man einigermaßen strukturiert schreiben muss, damit die Zeilen am Ende lesbar bleiben. Trotzdem bleibt für mich ein zentraler Punkt bestehen: Aikido muss man erfahren, spüren, man muss dem Partner zuhören – seinen Bewegungen, nicht nur der Akustik. Ich glaube definitiv nicht, dass sich Aikido auf akademischem Weg, vom Schreibtisch aus, lernen und verstehen lässt. Vermutlich lassen sich alle Grundprinzipien am Ende auch physikalisch und biomechanisch erklären. Doch letztlich müssen diese Bewegungen und Grundprinzipien ins Körpergedächtnis übergehen, damit sie automatisch ablaufen können. Wenn ich erst über eine Technik nachdenken muss, um sie anschließend auszuführen, werde ich im Ernstfall wohl kaum mehr dazu kommen, sie tatsächlich zu machen.

Im Training legt man naturgemäß den Fokus auf ein bestimmtes Detail, vielleicht auf ein einzelnes Grundprinzip. Diese Arbeit hat mir aber noch einmal deutlich vor Augen geführt, dass die Grundprinzipien ineinander übergehen und sich gegenseitig beeinflussen – eine Klarheit, die sich im laufenden Training kaum in derselben Form herstellen lässt wie beim geordneten Schreiben. Eine vollständige, gleichzeitige Berücksichtigung aller Grundprinzipien im Training bleibt schwierig umzusetzen. Damit sind wir wieder bei Do, dem Weg: Wir arbeiten, hoffentlich beständig, daran, die

einzelnen Grundprinzipien nach und nach zu verbessern, sie immer wieder neu in Einklang zu bringen, ohne je an einen endgültigen Punkt zu gelangen. Zu diesem Weg gehört es auch, das eigene Wissen und die eigenen Erkenntnisse zu teilen und sich dabei bewusst externem Feedback auszusetzen – etwas, das mit schriftlich festgehaltenen Gedanken zweifellos leichter möglich ist als mit rein innerer Reflexion.

Fest steht für mich: Aikido wird mich auch in Zukunft begleiten, weil es mir sowohl physisch als auch psychisch guttut. Wie schon bei Do und bei Yin und Yang beschrieben, wird mein eigener Weg dabei weiter schwanken, und zu unterschiedlichen Zeiten werden unterschiedliche Grundprinzipien für mich mehr Gewicht bekommen als andere. Genau das scheint mir richtig so. So wie sich Aikido selbst nicht endgültig festschreiben lässt, sollte auch die eigene Entwicklung in Bewegung, im Fluss bleiben – nie abgeschlossen, aber immer ein Stück klarer als zuvor.

# DANKSAGUNG

**M**ein besonderer Dank gilt Gerald Gunsch, der meine Aikido-Entwicklung seit 2004 begleitet und mich all die Jahre über gefordert und gefördert hat. Ohne sein Training und seine Geduld gäbe es diese Arbeit nicht.

Außerdem danke ich hier an dieser Stelle Klaus Rappold, ohne ihn und seine „Übersetzung“ der Techniken hätte ich wohl meine ersten Jahre im Aikido nicht überstanden.

Nicht zuletzt danke ich Sensei Klaus Chudziak für die vielfältigen Anregungen und Denkanstöße auf vielen Lehrgängen. Er ermöglichte und ermöglicht durch seine intensive Arbeit, dass Aikido den heutigen Stand in Innsbruck erreichen konnte. Jahrelang nahm er mehrfach den Weg von Hohenstein nach Innsbruck auf sich und arbeitete intensiv mit uns. Durch seine Arbeit, sein Engagement und letztlich auch seine Geduld konnten zahlreiche Aikidoka von Kyu-Graden auf das heutige Niveau gebracht werden.

Abschließend danke ich allen Trainingspartnerinnen und Trainingspartnern, an und mit denen ich all das, was in dieser Arbeit steht, erst erfahren durfte.