

Rüdiger Keller

Ein weiteres Gespräch über „Aikido, Gott und die Welt“ oder über „Aikido, Leben und Sterben“

1988 besuchte ich einen Lehrgang. Dort hatte ich das Vergnügen, mir ein letztes Mal eine Demonstration des „Fuko-Shido-in-Systems“ anzuschauen. Nach diesem Lehrgang übte ich Kritik: „Dieses System sollten wir hier in Europa nicht mitmachen beziehungsweise durchführen.“

Damals machte ich für mich den Schnitt, an diesem System konnte ich nicht mehr teilnehmen.

Einige Schüler traten zur 5. Kyu-Prüfung an. Diejenigen, die das Prüfungsrecht nach dem „Fuko-Shido-in-System“ haben wollten, mussten sich nun mit dem Meister nach vorne setzen und die Prüfung durchführen.

Nach den drei oder vier gezeigten Techniken saßen sie da vorne, wiegen bedeutungsschwer die Köpfe, tuschelten mit hochernsten Gesichtern miteinander und ließen tatsächlich die Prüflinge durchfallen...

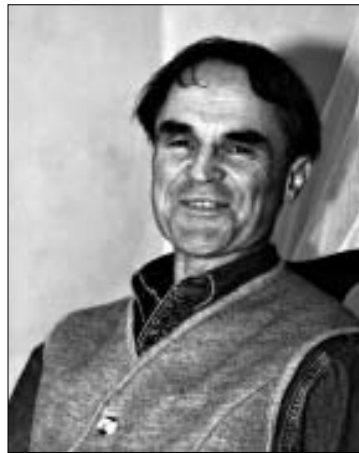
Mir stellt sich hier die Frage: „Wie gehen wir menschlich miteinander um?“ Da kommen Menschen in ihrer Freizeit in ein Aikido-Dojo, um Aikido zu lernen.

Dieses System sollten wir hier in Europa nicht mitmachen

Sie wollen nicht zum Katholizismus konvertieren, nein, nur Aikido machen – etwas für sich, für ihre menschliche Entwicklung tun.

Dann wird dort eine Inquisition aufgebaut, die armen Kerle, 5. Kyu (!), sie wer-

den gerichtet. Im gesamten System entsteht dadurch eine Selbstherrlichkeit. Ich las neulich, dass 4. Dane das Recht erhielten, Prüfungen zum 2. Kyu abzunehmen. Wann werden diese Menschen eigentlich kompetent?



Ich habe jetzt mehr als 30 Jahre Lehrerschaft auf meinem Buckel, dürfte aber meine Schüler nicht beurteilen. Das ist doch nur beschämend und nichts anderes als Kolonialpolitik. Man muss sich fragen, wie weit man als mündiger Mensch solche Dinge mitmacht.

Meiner Meinung nach ist dort unseinerseits viel Verklärtheit und Romantik mit im Spiel. Da kommt ein Japaner ... diese Judolehrer waren oft „echt heiße Typen“. Bei uns zu Hause war das zum Beispiel in den sechziger Jahren so Usus: Es wurde fast nur asiatisch gegessen – meine Mutter hat das alles mitgemacht, diese Marotte meines Vaters! Das Asiatische war von großem Interesse für ihn. Wir waren begierig auf Wissen über diese ferne Kultur. Umso

mehr war mein Vater enttäuscht, als er versuchte, sich z.B. Ende der sechziger Jahre mit einem Japaner über Aspekte der japanischen Kultur auszutauschen, der wusste absolut nichts darüber. Aber eine zu hohe Erwartungshaltung wird ja oft enttäuscht. Was wissen viele Deutsche über Goethe?

Mein Resümee: Es geht im Aikido ganz konkret um Aufmerksamkeitsschulung, um Wachheit, ständig geübt im Austausch mit anderen Menschen.. Durch die doch recht große Nähe und den daraus resultierenden Körperkontakt sollte, ja muss sich ein besonderes Einfühlungsvermögen entwickeln. Wenn dann aber jemand „nur diese Kampfkunstbrille auf hat“...

Das „Zwischenmenschliche“ ist für mich eine Grundvoraussetzung in unserer Kunst, dem Aikido.

‡ Würdest Du sagen, dass du professioneller Aikidolehrer bist?

Ich sage, dass ich es bin. Was aber ist professionell? Sicher ist, dass der Markt, im Sinne der Marktwirtschaft, hier nicht regiert. Es gibt ein ständig wachsendes Angebot von Aikidounterricht, aber wie sieht es dabei mit dem Lehren, der Vermittlung aus? In diesem Sinne sind die Profis rar und diejenigen, die Lehrer suchen, haben selbst oft kein Kriterium nachdem sie sich orientieren können.

Auf mein Dojo bezogen, denke ich: Wenn der „Durchfluss“ an Schülern zu groß wird, dann kann nach meiner

Wie gehen wir menschlich miteinander um?

Meinung kein gutes Lehren und Lernen stattfinden. Ich darf nicht an den Punkt kommen, an dem ich aus einer bestimmten Mitglieder- oder Teilnehmerzahl meine Bestätigung als Lehrer ziehe. Wichtig ist der „Stamm“ an motivierten Schülern, die regelmäßig trainieren und den Kontakt zum Lehrer haben. Unser Verein hat so um die fünfzig Mitglieder, ca. zwanzig habe ich immer auf der Matte. Das entscheidende ist: Was entsteht da jetzt für mich?

Durch den Austausch mit dem Schüler, das Beobachten der Interaktion auf der Matte und die daraus resultierenden Inspirationen entwickle ich mich als Lehrer und Mensch weiter. Das Lehren muss aus der Kompetenz heraus erfolgen, aber diese Kompetenz entwickelt sich auch durch das Lehren weiter fort.

! Aikido hat Zukunft?

Ja auf jeden Fall. Nach den letzten Interviews, die du führtest, war ich ange-regt zu verschiedenen Gedanken. Zum Beispiel: Was ist Qualität und wer kann das beurteilen?

Wenn du nach Asien reist und willst irgend etwas studieren, wie machst du das? Da fragst du z.B. einen Taxifahrer, der schickt dich dorthin, wo alle hingeschickt werden. In Japan wird dir sicherlich ähnliches passieren, wenn du keine Empfehlungen keine Einladungen hast...

Es gibt den Mainstream, dort werden alle hingeschickt die keine Informatio-

nen haben. Sobald ein Angebot in die Breite geht, unterliegt es wohl einer Tendenz, die Qualitätsfragen notwendig werden lässt – wichtig ist es zu schauen wo wird „Tiefe“ vermittelt.

! *Es gibt die Aussage: „Für deinen ersten Lehrer kannst du nichts, für deinen zweiten bist du verantwortlich.“ Ist das auch deine Erfahrung?*

Ja, genau, an dieser Aussage ist etwas dran. Das bezieht sich auf das vorher Gesagte, der zweite Lehrer wird gefunden durch die positiven oder defizitären Erfahrungen mit dem ersten Lehrer – wer da nur nach dem Schein geht...

Da fällt mir etwas anderes ein, eine interessante Erfahrung einer Schülerin. Sie war Sonderschullehrerin, schon etwas älter. Sie trainierte einige Jahre

und hörte dann - ich meine aus körperlichen Gründen – auf. Sie sagte mir zum Schluss, dass sie, bevor sie mit dem Training begonnen hatte, immer Angst hatte, Angst vor den Ausbrüchen ihrer Schüler, die wohl etwas heftig sind in ihren Reaktionen.

Wahrscheinlich sind sie nicht umsonst Sonderschüler. Sie sagte, es habe sie immer fürchterlich erschreckt, wenn diese so auf sie zu gepoltert seien. Mit zunehmendem Aikidotraining bemerkte sie dann aber, dass sie einfach stehen bleiben konnte, ohne Angst zu verspüren. Auch ihr beschriebenes inneres Zusammensucken war verschwunden.

Bitte, dies ist nur ein Beispiel, aber wann verspürt der Mensch in seinem Tun, in seiner Bewegung, dass er darin selbst auftaucht?. Nicht im Zweck, nicht im



Im Aikido sollten wir den sanften Willen finden...

Sinne einer Technik, sondern in dem bewussten „auf den Boden stehen“ ganz sich seiner selbst bewusst „da sein“. Leider sieht oder erkennt man dies nur selten, dass jemand vollkommen selbstbewusst in der Mitte seines Erlebens steht.

Meistens ist ja der Geist Izu sehr mit dem Umsetzen einer Technik beschäftigt, zu sehr fokussiert, so ist er sich nicht seiner selbst gewahr – was doch sehr wichtig ist. im Aikido – und im Leben überhaupt. Ja, da kommt mir die Frage: Wie wäre mein Leben ohne Aikido – das lässt sich ja zum Glück nun nicht mehr feststellen. (lacht)

Aber ich fühle mich wohl, trotz 25 Jahre Intensivmedizin (als Physiotherapeut)... gut, ich fühle mich trotzdem ein wenig als Mittäter. Ich hätte nicht gedacht, das ich jemals in eine solche Situation kommen würde.

Ich spreche nicht von abgehobenen Idealen, diese oder jene Medizin abzulehnen. Nein, ich denke, dass wir heute eine „Art umgekehrte Euthanasie“ ha-

zwei Jahre hier. Er war ja so ein alter Judofreak, und hat noch bis 86 trainiert. So wuselte er immer noch alleine in seinem Haus herum ... aber dann ging es nicht mehr alleine. Die Augen machten nicht mehr so mit d.h. er wurde blind, er fiel des öfteren hin – aber er konnte sich auch nicht abfinden mit dem Gedanken an einen Heimaufenthalt. Hier zu leben, war dann auch seine Idee.

Leider baute er in den zwei Jahren sehr ab, es kam die Demenz hinzu, was für alle Beteiligten schwierig war. Schließlich ging er doch in ein Heim, weil ich und meine Familie es nicht mehr leisten konnten. Dies ist zwar ein sehr persönliches Erlebnis, aber es ist stellvertretend. Denn jedes Mal, wenn ich ihn besuchte, war ich betroffen über das, was ich dort sah.

Durch die Errungenschaften der Medizin wird der Punkt, an dem du sterben könntest, immer wieder - oder vielfach - überschritten. Das darfst nun aber du selbst „auslöffeln“ – auf eine Art und Weise, wie du es dir so sicherlich

gung – denn dieses Resultat, der Tod, das passt nicht in das System! Früher hat man „solche Fälle“ gerne in den Kreis der Familie zurück geführt, damit die Linie der Sterbestatistik keine Hausse ausweist.

Dagegen wäre ja an sich nichts zu sagen, denn das entspricht auch meist dem Wunsch der Sterbenden, noch mal „nach Hause“ zu kommen und nicht in der Anonymität eines Krankenhauses sterben zu müssen. Die Angst vor dem Tod und die Umstände in der Gesellschaft, werden ja schon seit Jahren diskutiert.

Wenn ich da an Yamaguchi denke... Wie ich gehört habe, hat er Leberblutungen bekommen – was er wahrscheinlich nicht wusste, wird wohl nur starke Bauchschmerzen gehabt haben. Jedenfalls sagte er: „Nein, nicht ins Krankenhaus!“ Gut, das ist die andere individuelle Möglichkeit, eine selbst getroffene Entscheidung.

Wenn jemand zum Beispiel Krebs diagnostiziert bekommt und sagt: „Ich kämpfe“ – gut. Aber dieses Hinausschieben ... jetzt noch einen Herzschrittmacher und dann noch dieses und jenes... Bitte verstehe mich nicht falsch. Herzschrittmacher sind eine gute Sache, aber wie eben schon gesagt, „alles hat seine Grenzen“. Man muss auch hier den Schlusspunkt finden, jeder ganz individuell.

‡ *Wo aber ist die Grenze?*

So sind wir nun wieder bei der Frage: „Wie gehen wir menschlich miteinander“

Ueshiba soll gesagt haben, dass man irgendwann die Ökonomie im Aikido gefunden haben muss

ben. Damals wurde „bestimmt“, wer nicht mehr leben sollte – heute erlebe ich es umgekehrt. Man darf nicht mehr sterben. Das empfinde ich als schlimm, sehr schlimm.

Ich kann dir ein eigenes Beispiel aufzeigen. Ich hatte meinen Vater zu mir geholt. Er war 97 Jahre alt und war für

nicht vorgestellt hast. Dazu würde ein Katholik sagen: „Jetzt hast du das Gefegfeuer, schon hier.“ Mittlerweile weiß ich, dass wirklich alles versucht wird, jemanden am Leben zu erhalten. Wenn dann nichts mehr geht, dann wird im wahrsten Sinne „weggeschaut“. Mit der Bemerkung, nun haben wir alles probiert, jetzt bitte schnelle Entsor-

der um?“ Und: Wo liegen unsere Grenzen?

Ueshiba soll gesagt haben, dass man irgendwann die Ökonomie im Aikido gefunden haben muss. Spätestens im Alter von sechzig ist das wohl ein Muss, nicht wahr? Man sieht es an vielen Sportlern - ohne dass ich Aikido als Sport darstellen möchte -, dass ab einem gewissen Alter „nichts mehr geht“. Auch bei einem guten Handwerker kann man beobachten: Mit viel weniger körperlichem Aufwand leistet er meistens mehr. Was ist da geschehen?

In der Anthroposophie spricht man von der Dreiheit : Denken – Fühlen – Wollen. (Wille steht für Tat.)

Der mittlerweile verstorbene Georg Kühlewind beschrieb in einem seiner Bücher vor Jahren, ohne den Kontext zu kennen, ganz westlich analytisch was im Geist geschieht wenn wir Zazen praktizieren bzw. wenn wir meditieren. Später reiste er nach Japan und verfasste danach ein Buch mit dem Titel „Der sanfte Wille“. An Hand von Übungen legte er dar, was er meint. Das ist genau der Wille, den wir im Aikido anstreben – anstreben ist vielleicht nicht das richtige Wort, eher finden müssen. Nach ihm, gibt es den alltäglichen Willen: Ich nehme etwas hoch, oder ich löse eine Schraube ... – einen Gedanken fassen und ihn in die Tat umsetzen das ist der „harte Wille“.

Der andere Wille, er nennt ihn den „sanften Willen“, der kommt nicht aus



dieser „ich denke und tue das“-Konstellation. Dieser Wille mobilisiert ganz andere Kräfte als die, die wir meistens wie vorher beschrieben, benutzen. Damit meint er das, was für uns Aikidoka der Zugriff zu unserem „ki“ darstellt. Wir wissen ja, dass wir alle ki haben, nur damit in Kontakt zu kommen, daran scheitern wir meist.

Gerd Walter kreierte in den letzten Jahren für sich den Begriff der „natürlichen Bewegung“. Das meint, dass allen unbewussten alltäglichen Bewegungen eine natürliche bemerkenswerte Kraft zugrunde liegt, eben die des sanften Willens. Sanft, weil ich es eben nicht forcieren kann, sonst wird es wieder die Kraft des „harten Willens“.

Georg Kühlewind bringt dann auch einige Beispiele, die wir alle aus Ki-Übungen kennen. Wobei immer die Frage blieb: Wie mache ich das eigent-

lich bzw. was muss ich unterlassen ...? So sehe ich für die Entwicklung des ki schon in unserem Denken ein Problem. Es gilt nicht einfach die Metapher zu übernehmen sondern eine Suche ganz an der eigenen Erfahrung „entlang“ zu unternehmen.

Insofern fand ich es äußerst Interessant, dass ich in seinem Buch aus einer ganz anderen Richtung solche schlüssigen Erklärungen wiederfand.

Es ist natürlich auch ein Geschenk für den Unterricht – denn nichts ist abstumpfender, als immer die gleichen Worte zu verwenden - und es trotzdem nicht erklären zu können. Wie ver helfe ich jemanden zu einer Erfahrung? Eine Metapher ist keine Erfahrung. Es stimmt, was die Asiaten sagen: „Wenn du über Dinge schon etwas weißt, wird das gleichzeitig das große Hindernis, darüber eine Erfahrung zu machen.“

Ki ist eine Erfahrung im Raum

Vor einigen Jahren hatten wir hier einen Japaner der lehrte schintoistische Behandlungsmethoden, das war noch vor der „Reiki-Zeit“. Man würde es heute wahrscheinlich Reiki nennen, d.h. er behandelte, ohne zu berühren.

Es gab dann einen Einführungskurs an der Universität Bremen – an dem viele teilnahmen, die meinten, mit asiatischen Künsten vertraut zu sein, wie zum Beispiel Leute vom Yoga oder Tai-chi. Irgendwann stellte er die Frage: Was ist ki?. Es gab eine Vielzahl von Antworten, du kennst sie, ich brauche sie nicht zu wiederholen, die er alle ablehnte. Irgendwann, alle waren schon frustriert, warf er die Worte in die Gruppe: „Ki ist Raum!“

Ja, ki ist eine Erfahrung im Raum, die aber nicht einfach begrifflich fassbar ist.

Nicht nur Ursache und Wirkung, auch ein Gefühl kann du damit möglicherweise verbinden. Wenn du nun sagst: „Dies ist das ki-Gefühl, das müssen wir nun so und so haben oder verbinden“, wird es sofort wieder schwierig. Als ich das in den achtziger Jahren lernte, war die oberste Richtlinie: „Nie dem anderen sagen, was er fühlen muss“ – das wird ihn sofort in seiner Entwicklung blockieren, weil es ihn festlegt und ihn wegbringt von der eigenen Erfahrung.

Später nahm ich an sogenannten se-venth-sense Übungen bei Tada Sensei in Rom teil, er nannte es ki-no-renma. Dazu gibt es ein schönes Buch, ein

Die „paranormalen“ Phänomene, die ja eigentlich alle zu unserem menschlichen Spektrum gehören, kannst du ja erst an dir selbst erkennen, wenn du in der Lage bist, in dir aufzutauchen d.h. dich selbst wahrzunehmen, nicht nur im äußeren Tun. Das hat überhaupt nichts mit dem körperlichen Training zu tun. Du musst dein Inneres verstehen, du musst deine Aufmerksamkeit auf deine Empfindungen, Gefühle, Gedanken lenken können...

Bis du Veränderungen, die durch den Übungsweg geschehen, wahrnehmen kannst, musst du nach Innen schauen lernen. Wenn du das nicht kannst, funktionieren viele Dinge noch

Du musst dein Inneres verstehen, du musst deine Aufmerksamkeit auf deine Empfindungen, Gefühle, Gedanken lenken können...

Qualität hat einen Namen
«Tozando»



Manzoku
1, place de
la liberté,
68100
Mulhouse
+33-611
42 52 29

www.hakama-aikido.com

richtig dicker Schinken, von einem Amerikaner namens Michael Murphy, „Der Quantenmensch“ (enthält viele äußerliche Beschreibungen menschlicher Entwicklungsmöglichkeiten bzw. Fähigkeiten). Ja, das gehört alles auch zur Entwicklung im Aikido. Wenn du einmal diesen „Technik-Aspekt“ erarbeitet hast, geht es nur noch um diese inneren Erfahrungen.

Ob du steht, sitzt oder was auch immer machst, du bekommst jeden Moment Informationen – du musst sie nur aufnehmen und verstehen. Aber auch dies ist ein großes Feld, viel umfassender als das technische Feld. Heute weiß man ja auch im Leistungssport, dass die innere Einstellung, die Verfassung des Sportlers wichtiger ist als eine Trainingsmethode X oder Y.

gar nicht, du bist eben buchstäblich nur an der Oberfläche.

Es geht eben nicht so, wie wir es früher lernten: „Nur viel üben, dann kommt das schon von selbst!“. Nein, so bleibst du auf einer Ebene ohne Stufen. Erst das innere Erkennen hilft dir auf die nächsten Stufen. Ein guter Trainer weiß das und führt seine Schüler dahin – so sind wir wieder bei der Frage:

„Wie gehen wir menschlich miteinander um?“ ■