

Aikido, mit Sorgfalt, Herz und Humor

Was Aikido letztlich ist, lässt sich nicht in Worten völlig beschreiben. Man muss es erleben. Sicher aber ist jeder von uns einmal eine Treppe hinunter gegangen und hat dabei eine Stufe vergessen. Die Schwungkraft dieses Ins-Leere-treten wäre ein Bild für das, was einem Angreifer beim Aikido widerfährt.

Wenn Aikido in Worten nicht zu begreifen ist, nicht auf den Begriff gebracht werden kann, wozu dann darüber Worte verlieren? Nun, - weil wir immer schon die Welt in Begriffen deuten und erschließen. Überhaupt erschließt sich Leben immer in Sprache und wir werden in eine Sprachkultur hinein geboren, d.h. in deren Weltsicht und Deutung.¹

In den Worten einer Sprache liegen Erfahrungswege verborgen, die es zum Teil wieder zu bergen gilt. Andererseits leiten uns Begriffe in die Irre, wenn sie nicht passend auf den vorliegenden Sachverhalt angewandt werden. So z.B. wenn fürs Ai ki do geworben wird, als einer Kunst seinen Gegner zu überlisten, oder die technische Raffinesse des Ai ki do hervorgehoben wird, als die Kunst immer einen „Plan B“ in der Tasche zu haben oder jedenfalls nie die Kontrolle zu verlieren. Diesen Redeweisen und dem darin waltenden Geist antwortet dieser Text. Sie sollen einen Weg deuten und gewinnen ihre Deutlichkeit in der Perspektive dieses Weges.

In seinem Geleitwort zu Kisshomaru Ueshibas Buch „der Geist des Aikido“ beruft sich Taitetsu Unno auf den japanischen Schwertmeister Yagyu Munenori (1571-1646) und stellt in Hinsicht auf Listenreichtum und technische Raffinesse klar, dass es sich bei den japanischen Kampfkünsten gerade um einen Weg handele, sich von diesen und drei weiteren Krankheiten zu befreien, als da im Ganzen sind:...“das Verlangen nach Sieg; das Verlangen sich auf technische Schlaueit zu verlassen; das Verlangen, den Gegner psychologisch zu überwältigen; das Verlangen, sich passiv zu verhalten, um auf eine Öffnung zu warten, und das Verlangen, sich von all diesen Krankheiten zu befreien.“²

¹ S.h. Heideggers Rede von der .Geworfenheit in das Sein, als Entschlossenheit im Da-sein. , .Sein und Zeit. Tübingen 1927 und H.G. Gadammers Ausführungen zum hermeneutischen Zirkel in .Wahrheit und Methode., Tübingen 1962

² Kisshomaru Ueshiba, „Der Geist des Aikido“, Werner Kritzkeitz Verlag, Heidelberg 1993 S. 9 im folgenden DGA abgekürzt

Zuvor beschreibt Taitetsu Unno, worum es beim Aikido-Training in seinen verschiedenen Stufenfolgen geht: „Das Training und die Disziplin, die alle Wege ob in den Kampfkünsten oder in den kulturellen Kunstformen gemeinsam haben, besteht aus den drei Ebenen der körperlichen, psychologischen und spirituellen Beherrschung. Auf der körperlichen Ebene dreht sich das Training um die Beherrschung der Form (kata). Der Lehrer führt eine Modellform vor. Der Schüler beobachtet ihn genau und wiederholt diese Form unzählige Male, bis er sie völlig verinnerlicht hat. Es wird weder gesprochen noch erklärt. Der Schüler ist beim Lernen auf sich allein gestellt. Durch die vollendete Beherrschung der Form wird der Schüler vom Festhalten an der Form befreit. Diese Befreiung tritt auf Grund innerer psychologischer [gemeint: psychischer, d. Verf.] Veränderungen ein, die von Anfang an stattfinden. Die langwierige, sich wiederholende und monotone Lernroutine stellt das Engagement und die Willenskraft des Schülers auf die Probe. Außerdem vermindert sie Starrsinn, zügelt Eigenwilligkeit und beseitigt schlechte körperliche und geistige Angewohnheiten. Durch diesen Prozess dringen die eigentliche Stärke, der Charakter und das Potenzial des Schülers bzw. der Schülerin langsam an die Oberfläche. Zwar ist die spirituelle Beherrschung von der psychologischen [gemeint: psychischen, d. Verf.] untrennbar, sie beginnt jedoch erst nach einer intensiven und längeren Zeit des Übens. Der Kernsatz der spirituellen Beherrschung lautet: Das ichzentrierte Selbst wird zum ichlosen Selbst. In allen Kampfkünsten und kulturellen Kunstformen wird der freie Ausdruck des Selbst durch das eigene Ich blockiert. Beim WEG der Schwertkunst muss der Schüler die Körperhaltung und die Form so vollkommen beherrschen, dass keine Öffnung (suki) entsteht, die dem Gegner ermöglichen würde einzutreten. Wenn dennoch eine Öffnung entsteht, kommt sie durch das eigene Ich zu Stande. Man wird angreifbar, sobald man innehält, um über das Siegen, das Verlieren, das Ausnutzen von Gelegenheiten, das Imponieren oder Ignorieren des Gegners nachzudenken. Wenn der Geist auch nur eine einzige Sekunde innehält, erstarrt der Körper, und die freie, fließende Bewegung geht verloren.“³

Dieser hohe Anspruch sollte uns nicht verunsichern, den in vieler Hinsicht auch in seinen Zwischenstufen befreienden und beruhigenden Weg des Ai ki do zu gehen. Doch klar ist, dass Ai ki do erst beginnt, wenn man aufhört zu kämpfen. Ai ki do lehrt den Weg zum Erringen des absoluten Sieges auf der Grundlage der

³ DGA S. 7ff. vgl. hierzu Karlfried Graf von Dürkheim „Japan und die Kultur der Stille. Bern 1975 / 7. Aufl. S.30 ff.

Philosophie des Nichtkämpfens, schreibt Kisshomaru Ueshiba, Sohn des Begründers Morie Ueshiba, und fährt fort: „Nicht-kämpfen heißt, die aggressiven, kämpferischen und destruktiven Instinkte in einem Menschen abzubauen und sie der Kraft der schöpferischen Liebe zuzuleiten.“⁴

Meiner Erfahrung nach ist es dabei wichtig einzusehen, dass alle Aggressivität aus Angst entsteht, auch da oder gerade da, wo Macht erhalten werden soll. Diese Angst hat ihre Wurzel im Festhalten an der Vorstellung des Ichs als an-sich-existierendes Sein, wie dies der Buddhismus seit langem aufgedeckt hat. Auch der Wille zur Selbstverteidigung ist von dieser Angst geleitet, daher das Ai ki do nie allein als Technik (d.h. hier äußere Kunstfertigkeit) verstanden werden darf, einen Angriff zu beherrschen oder zu kontrollieren. Auch wer andere kontrollieren möchte, bleibt noch Gefangener seines Machtwillens, und will immer noch sein Ich behaupten. Dass man sein Ich nicht behaupten soll, entspringt nicht sozialer Rücksichtnahme, sondern ist ein Rat zur Verminderung des Leidens und zur Entdeckung des wahren Selbst. Es ist Einsicht, wenn man es so äußerlich bezeichnen will, in einen wirklichen kampftechnischen Vorteil, obgleich das Denken in Vorteilen nach der Einsicht in die Scheinhaftigkeit eines an-sich-existierenden Ichs nicht mehr so wichtig ist. Reibun Yuki schreibt in seinen Erläuterungen zu den Äußerungen des Schwert- und Zenmeisters Takuan (1573 -1645): „Wenn man mit dem Festhalten am persönlichen Ich dem Bilde des Alls und so auch des wahren menschlichen Lebens entspräche, so dürfte man nicht anders als im Sinne dieses Ichs handeln, so häßlich und elend das auch wäre. Aber so ist es eben nicht. Das wahre Bild des Lebens geht im Menschlichen erst auf, wo man das Persönliche Ich überwindet und endlich das wahre Ich hervortritt.“⁵

Denn das persönliche Ich ist nichts anderes als eine Vorstellung unserer selbst, ein Konstrukt unseres Geistes. Es ist nicht das erkennende Selbst, dass es zu befreien gilt, das wir nicht gemacht haben und das letztlich nicht erkannt werden kann, weil es das Erkennen selbst ist. Hält man allerdings am Ich als Vorstellung fest, so überkommt einem Angst. Lässt man es los, sieht man, dass wir alle unendlich mehr sind, als wir zunächst zu meinen glaubten.

4 DGA S.13

5 Karlfried Graf Dürkheim, „Japan und die Kultur der Stille“, ebenda S. 99

Auch dass wir sind, - zumal Bewusstsein sind, haben wir nicht gemacht - noch haben wir es in der Hand, wann und wie dies ein Ende findet. Dies zeigt uns jeder Ohnmachtsanfall, ein Gehirnschlag, ein Kreislaufversagen. Was aber sind wir diesseits der Vorstellung? Die Gegenstände unserer Vorstellung sind getrennt durch Raum und Zeit. Zeit und Raum aber sind Konstituenten, d.h. Aufbauelemente unsere Vorstellung und können daher nicht erst aus der Erfahrung stammen, weil sie alle Erfahrung als Vorstellung erst ermöglichen.⁶

Gibt es daher außerhalb von Zeit und Raum Trennung, Dinge, Du und Ich? Und wie ist dann das Verhältnis von mir zu dir, mir und einem möglichen Angreifer diesseits der Wirklichkeit⁷ zu denken? Es gibt ein Zen Gespräch zwischen Meister und Schüler, das - einer Schwert Kata gleich - diesen Unterschied von Ichhaftigkeit und ichlosem Selbst zum Klingen bringt:

Schüler: Wo ist der Weg?

Meister: Er liegt vor deinen Augen!

Schüler: Warum kann ich ihn dann nicht sehen?

Meister: Weil du an dein Ich denkst!

Schüler: Kannst du ihn denn sehen?

Meister: Solang du Worte gebrauchst wie „Ich. und „Du.

Und Sätze sprichst wie „Du kannst ihn sehn“ und „Ich kann ihn nicht sehen“, kannst du ihn nicht sehen.

Schüler: Wenn es kein „Ich“ und kein „Du“ mehr gibt, kann ich ihn dann sehen?

Meister: Wenn es kein Ich und kein Du mehr gibt, Wer will ihn dann sehen?

Yuki schreibt:

„Das Schwert des nur persönlichen, gebundenen Ichs muß am Ende in die Welt der Tiere und der Asura (Kampfteufel) absinken, einfach weil .ich. immer den „Feind“, der „Feind“ immer „mich“ sieht, beide in ihrer Gegensätzlichkeit verharren und sich gegenseitig nur verschlingen und vernichten möchten. Nach Takuan aber ist das eigentliche Wesen des Schwertes genau das Gegenteil davon. Daher auch

6 s.h. Kant .Kritik der reinen Vernunft. Transzendente Elementarlehre , erster Teil: „die transzendente Ästhetik“ und Arthur Schopenhauer „Die Welt als Wille und Vorstellung“ I + II bzw. „Über die vierfache Wurzel des Satzes vom zureichenden Grundes. bes. §21

7 Wirklichkeit = raumzeitliches Kontinuum von Ursache und Wirkung

dieser Satz, daß .der Feind nicht mich sieht und ich nicht den Feind.. Das wahre Wesen des Schwertes öffnet sich erst mit der Entdeckung des eigentlichen, des wahren Ichs, welche das nur persönliche Ich jeder Art überwindet, vernichtet und verbannt. Das Sprichwort sagt: .Räuber im Wald sind leicht zu werfen, nicht so der Räuber in uns. Auch im Kendo ist der eigentliche Feind nicht draußen, sondern in uns selbst. Vermöchten wir nur den Feind in uns selber, das heißt das nur persönliche Ich gänzlich zu vernichten, dann würde der Feind außer uns ganz von selber verschwinden.⁸...

„Wer sich das 'wahre und wunderbare Schwert' zueigen gemacht hat, hat die Kraft der Lebenserweckung und des Tötens und kann mit dieser Kraft siegen ohne zu kämpfen. Takuan bringt das in dem Satz zum Ausdruck: 'Der Meister tötet nicht mit dem Schwert, sondern macht damit lebendig...'. Den Satz erläutert Takuan selbst so: 'Der Meister spielt mit seinem Gegner, lässt ihn sich verhalten, so wie er es im Sinn hat, kann ihm ruhig zusehen, ohne zu töten...Der Eingeweihte hat diese „Stufe des Schwertes“, auf der das Schwert nicht mehr die Kunst des (äußeren) Tötens bedeutet, sondern die Kunst lebendig zu machen... Das Schwert aber eines in seinem persönlichem Ich befangenen Menschen kann auch dann nicht „Leben erwecken“, wo er es wohl möchte. Unwillkürlich verwandelt sich bei ihm das Schwert immer zu einem Werkzeug des Tötens. So kommt es nie auf das Schwert an, sondern immer auf den Menschen, der es gebraucht..“⁹

Den richtigen Geist zu entwickeln, dient das Miteinander-Bewegen im Aikido, so dass wir ein Gefühl und letztlich ein wahres Mitgefühl für den Angreifer empfinden lernen. Der Buddhist und häufige Begleiter des Dalai Lama, Matthieu Ricard Revel hat dies im Dialog mit seinem Vater („Der Mönch und er Philosoph“) aus dem Geist des Buddhismus so formuliert:

„Nehmen wir zum Beispiel jemanden, der uns in einem Anfall von Wut mit einem Stock schlägt. Niemand wird daran denken, dem Stock böse zu sein . das ist klar. Sollen wir auf die Person zornig sein, die uns angreift? Wenn man es recht bedenkt, wird sie von Zornesaufwallung verzehrt, die ihre Ursache im Nicht-Wissen hat. Sie hat jede Kontrolle über sich verloren. In Wirklichkeit ist diese Person genauso bemitleidenswert wie ein Kranker oder ein Sklave. Man kann ihm nicht wirklich böse sein. Der wahre Feind, der kein Mitgefühl verdient, ist letztlich **die Wut selbst.** Jean-Francois Revel u. Matthieu Ricard Revel .Der Mönch und der Philosoph. , Köln 1999, S 52

⁸ Karlfried Graf Dürkheim, „Japan und die Kultur der Stille“, a.a.O. S. 99 ff

⁹ Karlfried Graf Dürkheim, „Japan und die Kultur der Stille“, a.a.O. S. 101ff

Matthieu Ricard fährt fort: „Am besten wäre es natürlich, der Auseinandersetzung zu entgehen, indem man den Angreifer ausschaltet oder die Flucht ergreift. Das schließt den Einsatz aller angemessenen Mittel und der nötigen Robustheit nicht aus. Haß darf man jedoch *niemals* einsetzen. Im tiefsten Innern seiner selbst muß man ein unbezwingbares Mitgefühl und unerschöpfliche Geduld behalten. Es geht weder darum, sich passiv der Willkür der Angreifer auszuliefern, noch zu versuchen, sie mit Gewalt zu vernichten, da immer wieder andere auftauchen werden. Es geht vielmehr um die Erkenntnis, daß der Hauptfeind, den man gnadenlos bekämpfen muß, der Wunsch zu schaden ist. Das ist es, was man begreifen und nach Möglichkeit den anderen verständlich machen muß.“¹⁰

Damit kommen wir **zur Frage der Effektivität** In dieser Hinsicht wird in Ai ki do-Kreisen öfter einmal diskutiert, ob man nicht doch mehr so genannte „Anwendungsformen“ trainieren sollte, statt der großen, weiten, Kraft leitenden Formen. Doch, züchtet man Kampfhunde, darf man sich nicht wundern, wenn man gebissen wird! Viel entscheidender aber ist, dass die Frage nach der Effektivität aus dem Geiste des persönlich anhaftenden Ichs spricht, aus dessen Angst, das hier etwas nicht funktionieren könnte und d.h. daher alles auf die Zweckmäßigkeit prüft, anstatt in Seinsgelassenheit aufzugehen und darin sich selbst zu bewähren. Man übt immer in der Wirk-lich-keit, das Spüren und Leiten der Kraftwirkung in harmonischer Einheit und „wendet“ immer dieses Gespür „an“, wenn man es so zweckmäßig ausdrücken möchte.

Andererseits antwortet die Ai ki do Bewegungsform, und dies ist zu beachten, immer auf einen als „ernst zu nehmenden“ vorgestellten Angriff und möchte genau und sorgsam geübt sein. Ein möglicher Angreifer entscheidet durch seinen Angriff selbst, in welcher Form er auf sich selbst zurückgewiesen sein will. Es wird kurz und hart sein, wenn er es so erzwingt. Aber darum muss man sich keine Sorgen machen. Manchmal hab ich das Gefühl, dass einige Aikidokas selbst nicht so recht an ihre Kunst glauben und gern doch noch ein paar harte Tricks mit einbringen und im Repetto haben möchten. Das ist sehr gefährlich und führt zu Gewalt und Zerstörung und ist nicht der Weg den das Ai ki do zeigt! Auch ohne Erleuchtung ist mir somit deutlich, wo der Weg nicht ist!

10 Matthieu Ricard und Francois Revel „Der Mönch und der Philosoph“

Beim Training geht es darum, in der Bewegung die Seins-Einheit von Ucke und Nage zu fühlen und sich so angenehm und leicht wie möglich zu bewegen. *Diese Leichtigkeit erwächst aus der genauen, einfühlenden, wachsamem und daher schönen Bewegung.* Beim Aikido wird die von außen eindringende Kraft in den Kreis des eigenen Ai-ki aufgenommen, gehalten oder zurückgeworfen. *Dazu bedarf es der Offenheit* des Ausführenden, d.h. er wird diese Möglichkeit nur spüren, wenn er sich nach und nach im Geiste öffnet. Zu diesem Gefühl und zu diesem Vertrauen sollen die Trainingsbewegungen führen. Ein Übender (Nage), der nur mit sich selbst beschäftigt, hat die Mittrainierenden wirft, sie als Trainingswerkzeug (manche sagen auch als „Fallobst“) benutzt, um allein selbst stark zu werden, verschließt sich diesen Weg. Die Mittrainierenden werden aus Vorsicht nicht mehr viel Kraft schicken, die zu führen die Übung wäre. Der selbstgefällige Nage würde anfangen zu ziehen und zu zerren und Ai-ki nicht mehr spüren, alles wird hart und anstrengend und schmerzhaft.

Darüber hinaus wird er unzufrieden und wieder angreifbar, weil reizbar werden. Zudem ist, wenn man so will, kampftechnisch gesehen geistige Offenheit, sprich Wachsamkeit, *unbedingt* erforderlich. Jemandem, der von Wut geleitet ist, verengt sich der Blick. Er hat den so genannten Scheuklappenblick, er fokussiert. Während der in der Offenheit Ruhende sich frei bewegen kann. Wichtig ist, diese Ruhe zu gewinnen und zu trainieren, diese zu halten. Dann stehen einem alle Türen als Ausweg eines Angriffs offen. Diese Ruhe aber bekommt man nicht, indem man gegeneinander kämpft und sich Schmerzen zufügt. Daher lehnt das Aikido auch jede Art von Wettkampf ab. Freilich erfährt manche eigenwillige Bewegung im Training auch Schmerz, aber nur sofern sie noch kämpft und sich gegen die Harmonie der Bewegung sträubt. Aber auch hier muss im Training wachsame Herzlichkeit walten.

Das Schöne als lebendige Gestalt

Einsichten in das wesentliche Menschsein sind freilich auch dem Abendland nicht verborgen geblieben. Friedrich Schiller beschreibt daher die Not der modernen Zeit in seinen Briefen über die ästhetische Erziehung des Menschen.: Es fehle nicht .an der Kenntnis der Wahrheit und des Rechts, als (vielmehr) an der Wirksamkeit dieser Erkenntniß zur Bestimmung des Willens, nicht ...an Licht als (vielmehr) an Wärme, nicht ... an philosophischer als (vielmehr) an ästhetischer Kultur. Diese

letztere halte. er, Schiller, „für das wirksamste Instrument der Charakterbildung und zugleich für dasjenige, welches von dem politischen Zustand vollkommen unabhängig und also ohne Hülfe des Staates zu erhalten ist.“¹¹

„Ausbildung des Empfindungsvermögens ist also das dringendere Bedürfnis der Zeit, nicht bloß weil sie ein Mittel wird, die verbesserte Einsicht für das Leben wirksam zu machen, sondern selbst darum, weil sie zu Verbesserung der Einsicht erweckt.“¹²

Das, was hier Schiller in Hinsicht auf die Bildung des Menschen vorschwebt, leistet die Kunst des Aikido im höchsten Maße. Die kreisförmige Bewegung im Aikido, schreibt Kisshomaru Ueshiba .kann jede Gegenkraft durch Techniken aus ihrem Zentrum heraus bezwingen, die *anmutig*, jedoch von unendlicher Kraft erfüllt ist. Wir können uns auf die Gesetze der Physik wie z.B. zentrifugale und zentripetale Kraft berufen, um die Bewegungen im Aikido zu erklären, *aber ihre eigentliche Schönheit rührt von der Einheit von Ki/Geist/Körper her*. Letztere kann nur von einer integrierten, ganzheitlichen Person erlebt werden, und deswegen trägt eine objektive Analyse nichts Wesentliches zu deren Verständnis, geschweige denn zu deren Verwirklichung bei.“¹³

In Kisshomarus Vorwort zu .Der Geist des Aikido. heißt es dann:

„Das Aikido verleiht der höchsten Realität Ausdruck: die fließenden spontanen Bewegungen der Natur, die von der unübertroffenen Kraft des Ki durchwoben sind. Das Ziel des Aikido besteht darin, das ideale Selbst zu formen, indem Körper und Geist durch ein vitales, geistiges und körperliches Training vereint werden, sowie ein dynamisches Leben sowohl inmitten von Aktivitäten als auch in der Stille zu verwirklichen.“¹⁴

Gesammelte Ruhe in der Bewegung, das erinnert sehr an die Beschreibung des idealen, weil gebildeten Mensch, dessen Schönheit Schiller am Bild einer griechischen Statue beschreibt: „In sich selbst ruhet und wohnt die ganze Gestalt, eine völlig geschlossene Schöpfung, und, als wenn sie jenseits des Raumes wäre, ohne Nachgeben, ohne Widerstand; da ist keine Kraft, die mit Kräften kämpfte,

¹¹Friedrich Schiller, Briefe „Über die ästhetische Erziehung des Menschen“, Reclam/Stuttgart 2000, S. 142, Zusätze in Klammern vom Verfasser

¹² Ebenda, S. 33

¹³ DGA S. 50, Hervorhebungen von mir

¹⁴ Ebenda, S.12

keine Blöße, wo die Zeitlichkeit einbrechen könnte. Durch jenes unwiderstehlich ergriffen und angezogen, durch dieses in der Ferne gehalten, befinden wir uns zugleich in dem Zustand der höchsten Ruhe und der höchsten Bewegung, und es entsteht jene wunderbare Rührung, für welche der Verstand keinen Begriff und die Sprache keinen Namen hat.“¹⁵

„Jenseits des Raumes. . . ohne Nachgeben, ohne Widerstand. . . keine Kraft, die mit Kräften kämpfte“ , „keine Blöße, wo die Zeitlichkeit einbrechen könnte“, (sprich: kein „suki“ ...)

Es geht also beim Aikido durchaus um schöne Bewegung, und zwar aus der selben kulturübergreifenden Einsicht, die Schiller in Nachfolge Platons sah: weil es „die Schönheit ist, durch welche man zu der Freyheit wandert.“¹⁶

Humor und Erleuchtung

„There is no way to happiness, happiness is the way,“ soll der Buddha einmal gesagt haben.

Ziel des Trainings ist „Satori“, die Erleuchtung. Es ist gut ein Ziel vor Auge zu haben, zumal ein solches. Denn wer nicht zielt, wie will der treffen?

In letzter Zeit wird in einigen Aikido Verbänden jedoch zu sehr über Erleuchtung gesprochen, ja sogar... gestritten. - Als ob das ginge. Soviel klärt zumindest ein japanisches Sprichwort:

„Vor der Erleuchtung hackt man Holz und holt Wasser, nach der Erleuchtung hackt man Holz und holt Wasser.“

Einer, der erleuchtet ist, spricht nicht viel darüber, noch schreibt er viel darüber...¹⁷

Vielmehr wird er alles, was er weiß, zur rechten Zeit anderen zu vermitteln suchen. Das liegt im Wesen seiner Erleuchtung: Nicht seine Erleuchtung ist wichtig und dass es jeder weiß, das wäre ja doch ein sehr narzisstisches Unterfangen, sondern dass die anderen möglichst selbst viel Erleuchtung erfahren, d.h. Verstehen lernen. Erleuchtung geschieht, wie wir hinreichend wissen, nicht andauernd, (sonst könnte man vielleicht des Nachts wegen des Lichts nicht mehr schlafen), sondern häufig in kleinen Schritten. Nach und nach gehen uns immer mehr Zusammenhänge auf, spüren wir und sehen klarer. Wir entwickeln mehr

¹⁵ Friedrich Schiller, Briefe „Über die ästhetische Erziehung des Menschen“, 15. Brief, Reclam/ Stuttgart 2000, S. 64

¹⁶ ebenda, S.11

¹⁷ Vgl. Lao Tse .Tao Te King. , Stuttgart 1961/1990 Kap 56, S.85 und Chuang Tse .Das wahre Buch vom südlichen Blütenland.München 1969 , Richard Wilhelm 2. Buch, Kap 7 .Jenseits der Unterschiede. S. 47

Gefühl für die anderen und ein wohlwollendes, doch loslassendes Gefühl für uns selbst.

Wie soll man aber im Dschungel der vielen Lehrer die richtigen Meister finden? Eine Antwort gibt uns ein Satz aus Walt Disneys Verfilmung „Das Dschungelbuch“: „Menschen, die lachen, sind gut!“ Warum? Weil sie ein warmes Herz haben und Abstand zu sich selbst, und, sofern sie über sich lachen, und das ist in dem Zusammenhang gemeint, ihr persönliches Ich nicht so wichtig nehmen. Ohne das ist Satori nicht zu erreichen. Daher ist es gut, wenn im Aikido Training zwar eine ruhige und konzentrierte Atmosphäre und Sorgsamkeit in der Bewegung herrscht, aber auch Raum für ein Lachen, Kebelei und Spiel bleibt, eben Herzlichkeit, die uns als Sterbliche verbindet und uns im Offenen verweilen lässt, ohne dass wir erfrieren. Diese Herzlichkeit ist der Schlüssel aller glaubhaften Verständigung und wirklicher Seinsgelassenheit.

Daher schreibt der Bogenmeister Kenran Umeji : „Das Aufgehenlassen von Tao (= Do / Weg) ist allein auf dem aller Beschreibung spottenden Wege: .Von Herz zu Herz. Möglich“,¹⁸

Dessen Bogenkunst bringt der Dichter Rainer Maria Rilke als Sinn- und Leitbild unseres Lebensweges in folgende Zeilen:

„...Ist es nicht Zeit, daß wir liebend
uns vom Geliebten befreien und es bebend bestehen:
Wie der Pfeil die Sehne besteht, um gesammelt im Absprung
mehr zu sein als er selbst. Denn Bleiben ist nirgends.“¹⁹

copyright: Norbert Held

Essen, September 2006, überarbeitet November 2008

¹⁸ Karlfried Graf Dürckheim, „Japan und die Kultur der Stille“, a.a.O. S. 113ff

¹⁹ R.M. Rilke , Dueneser Elegien, Insel Verlag 1974 S. 12