SHINKI NEWS

Onegai shimasu

Editorial

Text: Lukas Underwood

Liebe Mitglieder,

ein weiteres Jahr geht zu Ende und erneut stand es leider voll im Zeichen der andauernden Pandemie. Diese hat nicht nur Auswirkungen auf unser aller Leben, sondern auch auf unser Vereinsleben und damit auch auf die Shinki News. Leider können wir auch dieses Mal keine Lehrgangsberichte drucken. Zum Glück gibt es jedoch dennoch Artikel von fleißigen Autoren die es uns ermöglichen diese Ausgabe mit Leben zu füllen.
Neben dem gewohnten und ermutigenden Rundbrief von Sensei finden sich drei weitere Artikel. Alexander Eisenkrätzer beschäftigt sich mit der Frage nach Aikido und Gesundheit und stellt dafür eine östliche und westliche Perspektive auf Gesundheit gegenüber. Rick Soriano hingegen widmet sich einem sehr klassischen Thema, mit dem wir alle kontinuierlich konfrontiert werden, der Frage nach Etikette im Aikido. Den inhaltlichen Abschluss bildet ein Artikel von Katrin Reimer in dem sie sich für eine mutige und reflektierte Positionierung bezüglich der aktuellen Herausforderungen ausspricht.
Wir hoffen sehr, dass die Artikel euch Freude bereiten und euch die Wartezeit auf den nächsten Lehrgang (der bestimmt bald kommt!) etwas verkürzt.
Wir wünschen euch frohe Feiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Bleibt gesund
Das Team der Shinki-News

SHINKI NEWS

Inhalt

Shinki News No. 26 / Dezember 2021

Seite 04 / **Soke hat das Wort** (M. D. Nakajima)

Seite 08 / **Beiträge**

Seite 17 / **Graduierungen** (25. August 2021 – 15. November 2021)

Seite 19 / **Lehrgänge** (2022)

Seite 21 / **Impressum**

Soke hat das Wort

Text: Michael Daishiro Nakajima

Als ich an der Uni mit Langstreckenlauf begann, war das Training des Leichtathletik- Clubs so hart, dass ich sehr bald Knieschmerzen bekam. Die unmittelbare Ursache war, dass wir ziemlich intensiv auf einem Bein hüpfen mussten. Ich hatte frisch vom Schwimm-Club übergewechselt, daher war meine Beinmuskulatur anders aufgebaut als die der Mitglieder des Leichtathletik-Clubs. So bedeutete es für mich eindeutig eine Überanstrengung. Ich habe mich bei einem Arzt untersuchen lassen. Er sagte, der Schmerz komme von der Abnutzung der Knochen. Sonst hätte er durch die Röntgenaufnahme keine Ursache gefunden. Knochenabnutzung?, dachte ich. Ich war gerade 19. Ich habe einem älteren Mitglied davon erzählt. Er war ein klassischer Draufgänger, für den der Kampfgeist im Vordergrund stand. Er fand es nicht gut, dass ich so schnell zum Arzt ging. Bildhaft hat er gesagt, dass man einen starken Geist haben müsste, sozusagen mit dem Hammer das Knie heilen. Natürlich hat er das nicht buchstäblich gemeint, aber seine Skepsis gegenüber den rational-wissenschaftlichen Methoden war klar zu spüren. Da ich zu solcher Mentalität selber neigte, war ich nicht über seine Worte entsetzt. Allerdings war ich etwas nüchterner als er. Ich liebte zwar einen etwas wilden Kampfgeist, aber ich hielt nicht viel von blindem Drauflos-Wüten. Wissenschaftliche Nüchternheit und Kampfgeist widersprechen sich nicht.

Chiba Shusaku (1793-1856), der Gründer des Hokushin-Ittoryu war ein typisches Beispiel für solche Ausgeglichenheit. Allerdings ist er nicht einen durchschnittlich mittleren Weg gegangen, sondern hat beide Aspekte konsequent verfolgt. Er lernte Nakanishi-ha-Ittoryu, beseitigte aber alle für sein Empfinden nur förmlich gewordenen und also für seine Augen überflüssigen Techniken der Kumidachi, und unterrichtete einfache natürliche Schwertbewegungen. So hieß es damals, dass man durch diese Methode dreifach schneller Fortschritte erzielt. Durch das erfolgreiche Tachiai (= duellartiger Kampf), zu dem er bei renommierten Dojos herausgefordert hat, hat er die Überlegenheit seines Stils bewiesen. Dabei hat er nicht nur den normalen Mut zur Herausforderung gezeigt, sondern hat sich darüber hinaus bewusst in eine sehr riskante Lage gebracht, wenn er sich allein, ohne seine Schüler, in die Gegend begab, wo seine Gegner ihm nach dem Leben trachteten. Dabei ist er nicht nur blind wagemutig vorgegangen, sondern durchaus „raffiniert". Um nur ein Beispiel zu nennen: Er wurde einmal von mehreren Feinden, die Rache nehmen wollten für die besiegten Kameraden, verfolgt. Unvermittelt ging er in ein Gästehaus hinein, ging durch die Hintertür hinaus, ging auf dem kleinen Weg zurück, der parallel zur Hauptstraße verlief, ließ die Verfolger vorbeiziehen und folgte diesen von hinten, um sie herauszufordern. Seine Verfolger waren verdutzt, und als einer von ihnen gegen Shusaku verlor, flohen sie schnell.
Sein Kampfgeist, kombiniert mit guten Techniken, ausgezeichneter Unterrichtsmethode und rational-nüchterner Vorgehensweise zog viele Kämpfer zu seinem Dojo „Genbukan", deren Zahl über 3000 gewesen sein soll.

Von dieser ausgeglichenen Haltung von Chiba Shusaku können auch die heutigen Schüler der Kampfkünste viel lernen. Man sollte weder schwächlich noch fanatisch sein. Man soll engagiert - gegebenenfalls sogar todesbereit - und gleichzeitig rational sein. Aber es kommt noch etwas dazu.

Von der Erfahrung Shusakus mit der Weisheit des alten Fischers habe ich schon geschrieben (Nr. 17 / Sep. 2019): Gegebenenfalls soll man die eigene Fackel löschen mitten in der bedrohlichen Dunkelheit.
Die diesmalige Geschichte ist etwas lehr- und märchenhaft. Aber Shusaku hat daraus viel gelernt. Eine Zeit lang hat er im Haus eines großen Gärtners in Edo (= heute Tokyo) gewohnt, der aus dem gleichen Ort im Norden Japans stammte. Eines Tages kam ein Holzfäller, der dem Gärtner bei der Auswahl von Bäumen in den Bergen zu helfen pflegte. Er erzählte von einer Geschichte, die unter den Holzfällern seiner Gegend in Umlauf gewesen sein soll. Sie lautet so:
Eines Tages schlug ein Holzfäller mit der Axt an einem Baum. Da näherte sich etwas von hinten und lachte ihn aus. Der Holzfäller war erschrocken und schaute sich um. Da saß ein ihm völlig unbekanntes Tier. Er wollte es gerne lebendig fangen. Aber es begann zu reden: „Du wolltest mich fangen“, und lachte ihn wieder aus. Der Holzfäller dachte staunend, „Oh, es durchschaut mich“. Da sagte das Tier, „Jetzt hast Du gedacht, Du wurdest durchschaut.“ Da das Tier offenbar seine Gedanken lesen konnte, wurde es ihm lästig. Er wollte es mit seiner Axt töten. „Siehst Du, jetzt wolltest Du mich töten“, sagte das Tier und lachte mit dem offenen Mund. Jetzt wurde es zuviel für den Holzfäller. Er gab auf. Das Tier sagte, „Haha, Du Holzfäller, Du hast gedacht, Du könntest nichts machen, weil ich Deine Gedanken lese.“ So triumphierte das Tier. Aber nun ignorierte der Holzfäller das Tier und widmete sich seiner Arbeit, den Baum zu fällen. Nach einer Weile lockerte sich die Schneide der Axt und flog in Richtung des seltsamen Tiers. Sie traf es am Kopf, und es starb.
Als Shusaku diese Geschichte hörte, war er sehr berührt. Denn bis dahin hat er sich so intensiv geschult, dass er manche Gedanken des Gegners durchschauen konnte. Er wusste nun, dass auch das zu wenig ist. Er übte sich weiter, und als er eines Tages von drei Bösewichten von hinten plötzlich angegriffen wurde, bewegte sich sein Schwert spontan und erschlug alle Drei in wenigen Sekunden. Da wurde ihm klar, dass sich sein Schwert wie die Schneide der Axt des Holzfällers bewegt hatte.

Aber für uns sollte diese Geschichte weitergehen. Denn wir leben nicht in der Samuraizeit. Bitte macht Euch selber darüber Gedanken.
Auch die Menschwerdung Gottes ist eine Art Todesbereitschaft, und wenn Gott Mensch wird - wenn wir diese Aussage ernstnehmen - dann hat er auch gewissermaßen auf sein Gottesbewusstsein und -erkenntnis verzichtet. Er ist Mu geworden - aber in diesem Fall nicht um die Bösen zu töten sondern im Gegenteil, um sie zu heilen.

Ich wünsche Euch und Euren Lieben ein gesegnetes Weihnachtsfest!

Bemerkungen

Bokuto
Die nächste Lieferung der Bokken, diesmal von Fukuda (Budoartikelhändler) in Tokyo ist schon unterwegs. Von den 10 bestellten Bokutos sind bereits 6 reserviert: von Erwin, Yessica, Norbert, Henrik (x 2) und John. Falls ich jemanden vergessen haben sollte, bitte ich mir schnell Bescheid zu geben.

Lehrgänge
Nach langer Zeit hatten wir wieder einen Lehrgang in Bartholomä. Die Teilnehmerzahl blieb innerhalb von Zwanzig, aber er war sehr intensiv. Drei Teilnehmer sind sogar aus Slowenien angereist gekommen.
Der geplante Shinki-Toho-Lehrgang in Schkeuditz am 27.-28. November wird auf 12.-13.März 2022 verschoben wegen der hohen Corona-Inzidenz in Sachsen.
Wir wollen auch den Aikido-Dan-Lehrgang in Edingen am 12.-13. Februar 2022 verwirklichen, vorausgesetzt, die Pandemie lässt das zu.
Die Haltung Chiba Shusakus übrigens könnte m. E. auch unsere Haltung zur Corona-Pandemie inspirieren - rational-nüchtern gegenüber den Maßnahmen und gleichzeitig furchtlos.

Beiträge

Aikido und die Gesundheit!

Text: Alexander Eisenkrätzer

Was ist Gesundheit?

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen."

Weltgesundheitsorganisation (WHO) - Verfassung (Stand Mai 2014)

Aikido – Liebe, Harmonie, die Verbindung aus geistiger und universeller Kraft. Die Bedeutung des Wortes schafft schon ein Feld von Gesundheit. Persönlicher aber auch gesellschaftlicher. Übt man Aikido regelmäßig und kontinuierlich ist es für unser Körper, Geist und Seele Trias förderlich und kräftigend. O-Sensei hat empfohlen erst sich selbst zu heilen, dann die Familie, im folgenden die Gemeinde, das Land und als höchstes Ziel die Welt. Soweit so gut. Leider ist der Weg nicht immer gradlinig und wir müssen uns bemühen unsere eigene Gesundheit zu pflegen, um zweckmäßiger Weise unsere Aufgaben und das Aikido Training fortführen zu können. Es heißt, die Gesundheit sei das höchste Gut! Und im zunehmenden Alter merkt man das oder wenn man mal länger krank gewesen ist. Wie kann ich also Aikido betreiben und gleichzeitig auf die Lebenspflege achten. Jeder darf das für sich entscheiden und Aikido ist sich selbst genug. Es zum Erhalt der Work-Life- Balance zu betreiben ist ein wichtiger Schritt. Um das Aikido oder Budo herum tummeln sich aber noch viele Möglichkeiten, Sichtweisen, Erkenntnisse, Ansätze, Philosophien. Das ist das Schöne, dass ich Aikido in die eigene Welt integrieren kann, sie aber aber auch dadurch erweitere.

Ich möchte versuchen die Grundlagen der östlichen und westlichen Sichtweisen der Gesundheitspflege gegenüber zu stellen. Nicht als entweder oder, sondern als Sowohl als auch, um die pragmatische Mitte zu finden.
Hierzu nehme ich nicht nur das Aikido selbst als Beispiel sondern auch den Bereich der Erwärmung vor dem eigentlichen Training. Es geht dabei im wesentlichen um die Meridiandehnübungen von Masunaga, Shizuto. Sie begegnen mir häufig auf Lehrgängen oder in neueren aber auch älteren Aikido Videos. Obwohl sie aus dem Shiatsu einer japanischen Massagetechnik stammen, haben die Makko-Ho den Weg in die Aikido Dojos gefunden. Wohl weil manche Shiatsu Praktiker Aikido üben. Es ist naheliegend, denn die japanische Philosophie liegt zu Grunde, so kann leicht eine Verbindung hergestellt werden.
Manche Teile dieser Weltsicht stammen aus dem alten China, das die japanischen Inseln durch die räumliche Nähe beeinflusst hat.

Die Lebenspflege Yang Sheng（養生）- ist der Chinesischen Medizin (CM) entsprungen. Jeder hat schon etwas von Qi Gong oder Akupunktur gehört oder selbst Erfahrungen damit gemacht.

Das Wissen vom Dao, Yin und Yang, Qi und den Leitbahnen kann für die Aikidopraxis von Bedeutung sein.

In der Chinesischen Medizin geht es im wesentlichen darum die Lebenskraft Qi zu kultivieren, sie zu pflegen und wenn sie nicht im Einklang ist zu balancieren oder wieder aufzufüllen. Yin und Yang ist der Ausdruck für die Polaritäten, in der diese Spannung, das Qi fließt. Immer von der Fülle zur Leere, vom Tag zur Nacht, Licht und Schatten, Ruhe und Aktivität sich ausgleichend. Ein immerwährender Fluss der Lebenskraft. Ist dieses fließen behindert oder ins stocken geraten, können verschiedene therapeutische Maßnahmen ergriffen werden.
Die Lebenspflege ist der Bereich, in dem das Qi im Gleichgewicht gehalten wird oder leichte Störungen behoben werden können. Hierzu zählt auch das Aikido. Das Konzept der Mitte/Hara dem Sammelpunkt des Qi z.B. ist dem Aikidoka vertraut.

Die Flüsse des Qi sind die Meridiane oder Leitbahnen. Jedes Organ, jede Struktur ist einer Leitbahn zugeordnet. So unterscheidet man z.B. die Leberleitbahn von der Leber.

Sie gehören aber auch zusammen, weil über die Leitbahn das Organ Leber beeinflusst werden kann. Die Funktion der Leber in der CM unterscheidet sich etwas von den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Ist aber auch kein Wunder, wenn man bedenkt dass diese Erfahrungsheilkunde ca. 200 v. Chr. erstmalig niedergeschrieben wurde. Ich beziehe mich auf das Nèijīng (内經) - „Buch des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin". So hat die Leberleitbahn eine Verbindung zu den Augen, zum Blut und den Sehnen. Sie bezieht ihr Qi aus der Nieren- und Blasenleitbahn und versorgt selber das Herz und den Dünndarm mit Qi. Den Magen kontrolliert sie.
Ich hoffe es ist an dieser Stelle nicht verwirrend. Ich wollte aber zeigen, dass das Qi Regeln folgt und in einem Netzwerk der Wechselwirkungen eingebunden ist. Man kann sich vorstellen, dass jede Leitbahn Zugehörigkeit und Entsprechungen hat. Es gibt insgesamt 12 davon. Außerdem div. Sonderleitbahnen etc.. Es würde aber zu weit führen alle Entsprechungen der Organe und Leitbahnen zu erläutern.
Das Beispiel der Leber lässt erahnen, dass es ganze Systeme in der Lebenspflege gibt, die nach diesen Gesetzmäßigkeiten ihre Bewegungsübungen ausgerichtet haben. Allgemein bekannt als Qi Gong. Übersetzt: Das Arbeiten mit der Energie.

Der oben genannte Masunaga Shizuto hat auf den Grundlagen des Nèijīng seine Meridiandehnungsübungen entwickelt. Sie gleichen bekannten Dehnungsübungen, die jeder schon einmal ausgeführt hat. Und im Grunde sind sie es auch. Verbindet man sie jedoch mit der CM entsteht eine ganz andere Vorstellungswelt in der sie ausgeführt werden können. Die Leitbahnen-Verläufe gehen durch den Körper und an der Außenseite des menschlichen Körpers. Sie laufen über die Arme, Beine, Rücken und Bauchseite. Stellt man sie sich wie Linien vor. ist es klar, dass wenn ich mich nach vorne beuge, die Leitbahnen auf der Bauchseite gepresst werden und die auf der Rückseite gedehnt werden. Bewegung regt somit Qi, durch Aktion und Reaktion, zum fließen an.
Masunaga ist es gelungen Körperpositionen und Bewegung den Leitbahnen zuzuordnen und jeweils in einer Übung eine entsprechende Reaktion in dem Organ oder dem Qi des Organs zu erzeugen. Die Grundlage bilden 6 Dehnungsübungen, die den 12 Leitbahnen entsprechen. Wie ich schon erwähnt habe, sind diese 6 Übungen hinreichend bekannt. Und können im Internet auf Videoplattformen angesehen werden. Zusätzlich gibt es Übungsserien, die zum einen den Focus mehr auf Kräftigung und zum anderen auf Beweglichkeit richten. Immer in Verbindung mit den Leitbahnen, der Atmung und der Vorstellungskraft. Masunaga bietet hier ein Yoga ähnliches System. Nein es ist Yoga, Qi-Gong, Stretching mit Wurzeln in der japanisch geprägten Sichtweise der östlichen Traditionen. Es passt für mich gut in die Vorbereitung auf das Aikido Training.
Ich bin der Ansicht, dass die Aufnahme des Ki im Aikibudo Training verbessert wird, wenn vorher entsprechende Ki regulierende Übungen ausgeführt werden. Dieses alles wirkt sich nach Vorstellungen der CM auf das freie fließen von Qi und Blut aus und trägt somit zum Erhalt und im Idealfall der Kräftigung der Gesundheit bei.

Aikido – Der Weg der Harmonie und geistigen Kräfte bietet eine umfassende körperliche und geistige Schulung. Harmonie im Körper bedeutet ein gutes Zusammenspiel der anatomischen Strukturen. Das Nervensystem, Kreislaufsystem und das Bewegungssystem.
Aikido Training erzieht zur Achtsamkeit, verbessert die Durchblutung und stärkt den Kreislauf und das Herz. Die Muskulatur wird nicht einseitig oder isoliert benutzt sondern im Gegenteil das komplexe Zusammenspiel der Knochen, Sehnen, Bänder, Faszien und Muskeln wird ausgenutzt und trainiert. Befindet sich die Anatomie in einem gut ausbalancierten Zustand, ist das sehr förderlich für die Gesundheit.

Das Nervensystem ist zuständig für fühlen, denken und reagieren. Aikido lässt uns fühlen, in den Übungspartner, mit ihm eine Bewegung auszuführen. Es reflektiert uns selbst und lässt uns über die Bewegungen nachdenken und erschafft neues. Neue Nervenverbindungen, bessere Reflexe und Reaktionsvermögen. Alle Aikido Bewegungsabläufe verbinden unsere Gehirnhälften miteinander verbessern unsere Merk- und Denkfähigkeit.
Außerdem beruhigt Aikido die Nerven. In einer mit reizen und äußerem Druck geprägten Welt ist das wichtig. Ständiges Aushalten von unwegsamen Situationen bedeutet Stress und der schädigt unser ganzes Sein. Im Aikido können wir üben Konflikten zu begegnen, uns selbst erst einmal kennen zu lernen und dann langsam, langsam zulassen, dass Aikido oder Budo uns verändert und neuen Raum schafft. Dieser neue Raum wächst in unserem Gehirn oder sogar überall dort wo Nervenzellen entstehen können. Wenn diese Mitte zwischen Angriff / Flucht und zwischen Ruhe / Verdauung gefunden wurde und sie sogar stabil ist, wirkt sich dass positiv auf unsere Gesundheit aus. Ganz achtsam, im Moment sein!

Das Herzkreislaufsystem – eine gute Durchblutung, Kondition, stabiler Blutdruck, gesunde Gefäße, Vermeidung von Arterienverkalkung.

Nun eigentlich ist es fast selbsterklärend. Bewegung ist gesund. Und wenn ich mich sportlich bewege, geschehen all die oben genannten Modalitäten im wesentlichen von ganz alleine. Voraussetzung ist allerdings das Aikido auch so betrieben wird, das eine gewisse körperliche Anstrengung vorhanden ist.
Das Intervalltraining ist in den letzten Jahren in den Focus der Sportler gerückt. HITT oder TABATA sind Übungssysteme in denen innerhalb eines Zeitrahmens sich hohe Belastungen mit kurzen Pausen abwechseln. Auf diese Weise wird Körperfett verbrannt und Belastbarkeit ausgebaut. Aikido kann ähnlich betrieben werden, indem sich ruhige und schnellere Phasen abwechseln. Bringt während der Übung Eure Belastbarkeit an die Grenze und führt danach die Übung weniger anstrengend aus. Danach wieder etwas schneller usw. Die Atmung sollte mühelos bis anstrengend sein und auch soweit gebracht werden, dass ihr nach Luft „schnappen" müsst. Es ist durchaus wichtig, den Reiz der Überlastung immer wieder zu „genießen", denn dadurch verschiebt sich diese Grenze. Der Körper wird belastbarer im Herz-Kreislauf und kann sich länger in Phasen einer optimalen Fettverbrennung aufhalten. Die vielseitigen gesundheitlichen Effekte entstehen aber nicht, wenn übertrieben wird. Achtet auf Euch. Was ist angenehm und sinnvoll. Was tut euch gut!

Das Bewegungssystem – Beweglichkeit, Flexibilität, muskulär balanciert und gekräftigt. Das ist das Idealbild, viele sind weit davon entfernt. Insbesondere wenn sie erst mittleren Alters ins Aikidotraining einsteigen. Ein anderer Fall ist der seit vielen Jahren übende Aikidoka. Oft stellen sich Probleme im Knie oder den Hüften ein. Möglich ist, das die Fallschule falsch ausgeführt wurde. Wenn man jung ist, denkt man „ach was, kann ich, ich hab nix", aber wenn man älter wird macht sich das Gelenk schon bemerkbar!

Durch beide Beispiele wird klar, das eine gute Grundlagenausbildung wichtig ist. Ein erfahrener Trainer sollte darauf achten.
Aikido ist beidseitig, bringt durch die Rollübungen Geschmeidigkeit, arbeitet mit dem ganzen Körper und nicht mit isolierten Muskelgruppen. Vor dem eigentlichen Training ist es gut Dehnungs- und Kräftigungsübungen auszuführen. Oben habe ich die Vorteile der Makko-Ho Übungen erklärt. Sie passen in die Welt der Merdianlehre ebenso gut wie in die Welt der Faszien, Sehnen, Bänder und Muskeln. Die Betrachtungsweise ist im Grunde egal. Wichtig ist das durchdachte Aufwärmtraining. Es holt die Menschen ab und macht sie beweglicher und kräftiger. Durch Vorbereitung lässt sich das Budo Training länger, gesünder, achtsamer ausführen.

Ein abschließendes Wort zur Ernährung möchte ich noch loswerden:
„ Was nützt der tollste Sportwagen, wenn das Öl nicht stimmt?" Er geht kaputt. Wenn die Ernährung beim Menschen nicht stimmt, gibt es auch Probleme. Ernährung ist die Grundlage! Ich will kein besonderes Ernährungskonzept in den Vordergrund stellen. Mir ist aufgefallen, dass bei fast allen Konzepten, das Gemüse die Schnittmenge ist. In Gemüse steckt viel gesundes. Es macht nicht dick und belastet nicht. Es ist mehr wert als nur die Beilage auf dem Teller zu sein.
Außerdem ist es wichtig Fertigmahlzeiten, tot gekochtes, Zusatzstoffe und zuckerhaltige Getränke aus eurem Speiseplan zu reduzieren. Natürlich sollte die Nahrung sein.
In diesem Sinne:"Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!"

Text: Alexander Eisenkrätzer

Aikido und Etikette

Text: Rick Soriano

Rei (礼) ist ein Ausdruck von Dank, Dankbarkeit, Höflichkeit und Manieren; gleichbedeutend mit Etikette, einem Verhaltenskodex.

Bevor ein Aikido-Praktizierender ein Dojo (Trainingshalle) betritt, führt er Ritsu-rei (eine stehende Verbeugung) aus, um dem Dojo und allen Aikidoka, die im Dojo trainiert haben oder im Augenblick trainieren, Respekt zu erweisen.

Vor Beginn des Trainings verbeugen sich die in Seiza sitzenden (Zarei) Aikidoka, in Richtung der Kamiza, dem Ehrenplatz, wo das Kanji-Wort "Shinki" und/ oder ein Bild von O'Sensei zu finden ist. Danach erfolgt Zarei, die sitzende Verbeugung, in Richtung des Sensei oder Sempai (Lehrer), je nachdem wer das Training leitet. Am Anfang und nach einer geübten Technik verneigen sich die Trainingspartner voreinander.

Falls man andere Dojos besucht und/ oder zu Aikidoseminaren geht, trifft man auf Aikidoka, die möglicherweise anders trainieren oder einen anderen Aikidostil praktizieren als man selbst. Die meisten von ihnen werden mit Freude und Freundlichkeit trainieren, so dass das Training eine schöne Erfahrung ist. Man mag auch auf jene treffen, die zwischen den unterschiedlichen Stilen Vergleiche anstellen und Unterschiede deutlich machen. Diese Art des Trainings kann sehr produktiv sein. Wenn die Interaktion aber eher negative Züge annimmt, dann ist das für die Entwicklung des Aikido wenig produktiv. Wenn das passiert, sollte man lächeln, sich verbeugen und dem Konflikt widerstehen, besonders dann, wenn man ein anderes Dojo besucht oder bei einem anderen Aikido-Stil/ Verband zu Gast ist.

Eine gute Analogie ist es vielleicht, sich als Gast bei jemandem zu Hause zu begreifen. Man kann sich bedienen an dem, was einem angeboten wird. Wenn der Gastgeber allerdings darauf besteht, dass man etwas isst oder tut, was man nicht möchte, kann man sich höflich verneigen und dankend ablehnen. Im Aikido-Seminar kann man sich dann einen anderen Partner suchen, mit dem man trainieren möchte.
Das klingt nach gesundem Menschenverstand, ist aber ein Thema, über das allgemein wenig gesprochen wird. Das Problem entsteht dann, wenn ein Konflikt auf der Tatami ein Missverständnis nach sich zieht oder schlimmer, zu einer Verletzung beziehungsweise irreparablen Schäden an einer Beziehung führt. Für manche ist es schwer, mit einem unkooperativen Uke umzugehen. Sie ertragen entweder den Konflikt, nehmen das Fehlverhalten hin, fürchten das Training oder noch schlimmer, hören mit Aikido auf.

AIKI ist die Begegnung von KI (Energie). DO ist der Weg. AIKIDO ist der Weg der Harmonie. Die Harmonisierung mit dem KI des anderen erfordert Übung, besonders wenn das Ego involviert ist.

Körperliche und emotionale Konflikte werden so lange andauern, wie man sie zulässt. Wenn der Uke Widerstand bietet, dann sollte man akzeptieren, dass er einen schlechten Tag, ein Ego-Problem oder beides hat. Man kann sich der Bewegung des Uke anpassen und so wenig Widerstand wie möglich anbieten. Ohne Widerstand wird der Uke keine Gegenkraft haben um zu dominieren. Vielleicht wendet der Uke dann auch weniger Kraft an. Falls der Uke immer noch zu viel Kraft und Stärke anwendet, sollte man das sagen. Man kann den Uke bitten, weniger Kraft anzuwenden oder langsamer zu machen, damit man die Bewegung ruhig und sauber ausführen kann.
Wenn der Uke sich nicht auf seinen Partner einlässt, sollte dieser sich einfach verbeugen, sich bedanken und einen anderen Partner oder ein anderes Trainingspaar finden. Vielleicht wird der Uke in Zukunft etwas umsichtiger sein. Wichtiger ist, dass man sich aus einer unangenehmen Situation entfernt hat und sich nicht mehr mit einem unkooperativen Uke auseinandersetzen muss.

Der unkooperative oder gar aggressive Aikido-Partner ist eine Seltenheit. Die meisten Menschen, die Aikido trainieren und dabei bleiben, tun dies wegen der harmonischen Art des Aikido. Andere finden die Ruhe und Freude, die Aikido bietet. Vielleicht ist der Umgang mit einem unkooperativen Aikido-Partner deshalb so schwierig und unangenehm. Wie man aber die verschiedenen Bewegungen und Techniken perfektionieren kann, bietet der Umgang mit Kraft und Aggression auch die Möglichkeit, sich damit auseinanderzusetzen und vielleicht sogar zu einem harmonischen Ergebnis zu kommen.

Im Training sollte man bei sich selbst und bei den Trainingspartnern auf die Etikette achten. Hat man das Gefühl, dass die Etikette fehlt, sollte man sich auf Dank, Dankbarkeit, Höflichkeit und Umgangsformen konzentrieren. Wenn ein Konflikt nicht gelöst werden kann, ist Etikette der beste Ausweg, indem man sich verbeugt und einen anderen Trainingspartner findet. Das Ziel sollte sein, sich selbst zu verbessern, nicht den Partner zu verändern. Alles Gute für das Training!

Text: Rick Soriano

Die Realität fordert heraus

Text: Katrin Reimer

Eigentlichsollte hier der Bericht über den Shinki Toho Lehrgang stehen. Aufgrund der aktuellen Situation gab es leider keinen Lehrgang – sondern Zeit zum Nachdenken.
Rückblick in die Septemberausgabe: Soke schrieb über die Frage, wieso und wozu ist die Übung der Kampfkunst gut? Seine Antwort lautete: Um Ki zu erfahren und wachsen zu lassen, indem man sich bedrohlichen Situationen stellt und sie zu überwinden sucht.

Oder anders formuliert: Indem man sich der Angst stellt und sie zu überwinden sucht, schafft man Raum für den freien Fluss des Lebens – in sich selbst und in der Gemeinschaft mit anderen.
Das zu üben ist aus meiner Sicht der innerste Kern im Aiki Budo.
Wie weit ist dieser Gedanke schon lebendig geworden, wenn man auf der Matte intensiv übt, mit bedrohlichen Situationen umzugehen und dabei Raum für Entwicklung zu schaffen, und sich beim Entscheiden und Handeln im Alltag von irrationalen Impulsen, vielleicht Ängsten, leiten lässt?
Wenn Angst zur Motivation unseres Handelns wird, dann wird das Ergebnis höchstwahrscheinlich klein, eng, blockiert, hart, gewaltsam, aggressiv – und abgeschnitten vom Fluss. Das kennt jeder aus immer wieder neuen Übungssituationen auf der Matte. In solchen Situationen steht oft nicht die Angst an sich im Vordergrund, sondern eine bestimmte Absicht, ein Wollen, das in seinem Kern von Angst getrieben sein kann: der Befürchtung, etwas falsch zu machen, nicht perfekt zu sein, oder an Status oder Ansehen zu verlieren.
Im Alltag begegnet man Angst nicht unbedingt nur in offensichtlicher Konfrontation mit physischer oder verbaler Gewalt, sondern auch sehr subtil in Form eines unguten Gefühls gegenüber bestimmten Situationen – vielleicht zusammen mit dem Gedanken: Oh, dies könnte mir Schwierigkeiten machen. Und immer wieder neu steht man vor der Frage: Was jetzt?
Eine sehr präsente Situation dieser Art ist die Entscheidung darüber, sich impfen zu lassen gegen das COVID-19-Virus oder nicht. Kümmert man sich um die Herden-Immunität oder mahnt man an das Recht auf persönliche Entscheidungsfreiheit?
Die derzeitige Faktenlage ist recht klar.[1 2] Objektiv betrachtet wäre die Konsequenz logisch. Dennoch gibt es vollkommen gegensätzliche persönliche Einstellungen. Und das ist logisch schwer nachzuvollziehen. Der rationale Verstand müsste sofort fragen: Welche Konsequenzen hat meine Entscheidung für andere Menschen? Was erwarte ich von der Gesellschaft und was bin ich zu geben bereit? Im Fall der Impfung geht es weniger um die Ansteckungsgefahr, sondern vor allem um die Belastung der Krankenhäuser/Intensivstationen und der dort arbeitenden Menschen. Wenn die Absicherung eigener Belange gegen eine vage Vermutung mehr wiegt als die Entlastung derjenigen, die tatsächlich an den Grenzen ihrer Kapazitäten stehen, was hat diese Haltung mit Solidarität und menschlichem Miteinander zu tun? Genau betrachtet, wächst dann aus der Angst des Einzelnen Zerstörung innerhalb der Gemeinschaft.
Warum trotzdem der Zwiespalt? Was passiert hier? Vielleicht spürt man tatsächlich Angst: Was bedeutet das für meinen Körper – jetzt, in der nächsten Zeit, in 10, 20, 30 Jahren? Im Fall der Impfung und im Fall der Krankheit? Dem kann man sich stellen und sich bemühen, Risiken greifbar zu machen. Inzwischen gibt es Erfahrungen und Zahlenmaterial.[3] Und trotzdem bleibt vielleicht das ungute Gefühl im Untergrund. Ist der Weg dann hier schon zu Ende gedacht? Oder lohnt es sich, weiter zu fragen und zu schauen, was vielleicht noch dahinter steckt? Wovor versucht man auszuweichen?

Möglicherweise meldet sich aber auch ein kurzer Impuls, vielleicht Abneigung, und gleich darauf die Frage: Was ist, wenn die Daten, die in den Nachrichten täglich präsentiert werden, „gemacht“ sind? Eine gezielte Täuschung mit der Absicht, eine bestimmte Haltung oder Meinung in der Öffentlichkeit zu erzeugen? Was, wenn dahinter weitere Absichten stehen, die auf bestimmte politische bzw. wirtschaftliche Ziele gerichtet sind? Was ist, wenn man die Informationen, die Bund und Länder täglich im Internet veröffentlichen, allesamt in Zweifel ziehen muss in der Vermutung einer arglistigen Täuschung?
Man beobachtet eventuell, dass an öffentlichen Stellen Entscheidungen getroffen werden, bei denen wirtschaftliche bzw. politische Gesichtspunkte offensichtlich höher eingestuft werden, als soziale oder ökologische. Oder man stolpert über Nachrichten, in denen einzelne Fakten fehlen, wodurch ein verzerrtes Bild der tatsächlichen Situation entsteht. Selbstverständlich stellt sich die Frage: Was bedeutet das? Sind das Zufälle? Oder steckt mehr dahinter?
Anstatt direkt nach Antworten darauf zu suchen, könnte man erst einmal die Situation an sich, das ungute Gefühl und die Zweifel, die es aufgeworfen hat, näher betrachten: Das sehen, was ist.
Zen lehrt uns, die Dinge zu sehen, wie sie sind, oder besser: das immer wieder neu zu üben. Es geht darum, sich von Erfahrungen, Maßstäben, Erwartungen, Urteilen, inneren Kommentaren usw. zu lösen und das, was ist, ohne diese zusätzlichen „Filter“ wahrzunehmen: Beobachten ohne zu werten.
Absolut sicher ist: Die „mysteriösen Anderen“, die man hinter den o.g. Beobachtungen vermuten könnte, sind auch „nur“ Menschen. Das heißt: Menschen mit Fehlern, Unvollkommenheiten, eigenen Ängsten, die sie zu verstecken oder zu kompensieren versuchen. Menschen, denen Pannen unterlaufen. Menschen, die vielleicht gerade, weil sie im Rampenlicht stehen, vor jeder Entscheidung zögern. Menschen, deren Handeln eventuell von Ego-zentrierten Absichten getrieben ist. Und dennoch sind alle mit dem selben Urgrund verbunden, wie man selbst.
Eine weit verzweigte „Seilschaft“ von „Fadenziehern“ ist natürlich denkbar.
Aber wie wahrscheinlich ist sie?
Durchaus ernst zu nehmen ist allerdings ein Verfall moralischer Werte innerhalb einer Gemeinschaft (oder einer ganzen Gesellschaft). Dies scheint mir wahrscheinlicher als Erklärung für die o.g. Beobachtungen unangemessener Entscheidungen oder verzerrter Berichterstattung.

Angst, Misstrauen, Zweifel, Missgunst, Neid und Egoismus können sich Schritt für Schritt in eine Gemeinschaft einschleichen und dort wachsen, bis der gesamte Umgang miteinander davon geprägt ist. Vielleicht ist man ähnlichen Situationen im Arbeitsleben schon begegnet: Wenn man Druck, Kontrolle und keinerlei Fehlertoleranz bei nahezu jeder Aufgabe spürt, wird man nach und nach selbst immer unsicherer und ängstlicher. Und diese Stimmung breitet sich unter den Kollegen aus. Die allgemeine Unsicherheit wächst – und damit auch die Anzahl der Fehler. Häufig reagieren die führenden Positionen mit noch mehr Druck und Kontrolle. Bald gibt es so etwas wie ein kollektives von Angst, Zweifeln und Misstrauen zersetztes Unterbewusstsein. Und es entsteht der Anschein von etwas Größerem, was zerstörerisch im Hintergrund agiert. In einer solchen Atmosphäre gelingt oder wächst selten noch etwas. Es sei denn, jemand findet den Mut und steht auf, um das Gespräch zu suchen.

Die Atmosphäre innerhalb der Gemeinschaft, in der wir leben, ist nichts von uns Unabhängiges. Wir selbst bestimmten sie durch unsere Haltung, durch das, was wir in die Gemeinschaft tragen, ganz entscheidend mit. Die Angst, die wir für unser Entscheiden und Handeln wirken lassen, setzt sich sehr sicher fort und steckt andere an.[4] Genau das spricht klar dafür, Angst bzw. dem Impuls von Abneigung nicht leichtfertig die Führung zu überlassen.
Das, was wir gerade erleben, wird nicht die letzte problematische Situation sein, die wir als Gesellschaft bewältigen müssen. Kommen wir weiter, wenn wir uns von irrationalen Impulsen im Handeln leiten lassen? Kommen wir weiter, wenn vage Vermutungen und damit verknüpfte Befürchtungen dazu führen, am eigenen Status quo hängen zu bleiben und die echten Schwierigkeiten der Gemeinschaft nicht mehr zu sehen?
Optionen und Konsequenzen.
Angst begegnet uns nicht nur in der Konfrontation mit Gewalt. Im alltäglichen Leben taucht sie oft in Form eines unguten Gefühls auf und vielleicht auch nur am Rand der Wahrnehmung. Man hat immer die Wahl: Man kann sich mit dem Gefühl arrangieren und bestimmte Situationen, Personen oder Aufgaben meiden. Das Leben geht trotzdem weiter. Meistens zumindest. Vielleicht wird es begrenzter, beengter, isolierter, stressiger und hat weniger Raum für lebendiges Ki. Oder man kann sich auf die Suche machen und der Abneigung auf den Zahn fühlen. Das bedeutet, so wie man sich beim Üben voll und ganz auf den Gegenüber einlässt, sich voll und ganz auf die Situation einzulassen, die das unterschwellige Unwohlsein weckt. Es bedeutet, neue Blickwinkel zu suchen, die Angelegenheit aus vertrauten und neuen Perspektiven zu betrachten und

offen anzunehmen, was man dabei entdeckt. Die Fakten klar zu sehen, ist umso bedeutsamer, je mehr man mit einer Entscheidung nicht nur für sich, sondern auch für andere Verantwortung trägt.

Angst als Schutzmechanismus ist vollkommen natürlich. Der erste Impuls zu reagieren, muss nicht immer angemessen sein. Sich dem zu stellen und Angst zu überwinden ist unser Weg.
Raum zu schaffen für Lebendigkeit, für Entwicklung, für Gemeinschaft – letztlich für Shinki – ist die Hoffnung dabei.

Text: Katrin Reimer

1 Dies in der Tiefe zu verfolgen, ist hier nicht Gegenstand. Verweise finden sich in den weiteren Fußnoten. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern stehen exemplarisch für die Fülle verfügbarer Informationen.
Die Bundesländer mit einer höheren Impfquote haben niedrigere Infektionszahlen und umgekehrt. Karten zu Infektionszahlen, Hospitalisierung, Impfstatus und Todesfällen finden sich hier:
https://www.spiegel.de/thema/coronavirus/ [09.12.2021]
Weiterführende Aufbereitungen und Diskussion der Daten finden sich hier:
https://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/coronavirus-infizierte-genesene-tote-alle-live-daten-a-242d71d5-554b-47b6-969a-cd920e8821f1 [09.12.2021]
Umfangreiches Datenmaterial und Erläuterungen dazu finden sich hier (Robert Koch Institut): https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html;jsessionid=D80371149ADBB186F230879ACCA21F9C.internet082?nn=2386228#doc13490882bodyText2 [09.12.2021]
2 Die Impfung schließt eine Ansteckung mit dem Virus zwar nicht aus, doch die Wahrscheinlichkeit, Krankheitssymptome zu entwickeln oder sogar medizinische/intensivmedizinische Betreuung zu benötigen ist nach vollst. Impfung deutlich geringer als für Ungeimpfte. Daten dazu finden sich hier:
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Daten/Inzidenz_Impfstatus.html [09.12.2021]
3 Ein Überblick mit Fragen und Antworten findet sich hier:
https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/fragen-und-antworten/alles-zu-den-impfstoffen/nebenwirkungen-und-impfreaktionen/#tab-5134-1 [09.12.2021]
4 Das Gleichnis von den Talenten (Mt 25, 14-30) bringt die Konsequenz von Angst und Misstrauen im Umgang miteinander in einer kurzen Geschichte auf den Punkt: Drei Knechte bekommen Leihgaben von ihrem Herrn. Alle drei erfahren sie ihr Gegenüber so, wie es zu ihren Annahmen und Vorstellungen passt. Die beiden ersten nutzen das, was sie bekommen haben in einer inneren Haltung des Vertrauens. Dabei entsteht etwas. Und das Gegenüber würdigt dies. Der Dritte lebt in Angst und Misstrauen vor seinem Gegenüber. Er versucht, das, was er bekommen hat, zu sichern, indem er es vergräbt bzw. versucht zu konservieren. Dabei entsteht nichts. Und sein Gegenüber regiert passend zu seiner Meinung und nimmt ihm das vermeintlich Gesicherte letzten Endes weg. An sich ist mit dem Gegenüber die Person Gottes gemeint. Doch ich denke, es ist durchaus valide, Parallelen zu ziehen zum Gegenüber von Einzelnem und menschlicher Gemeinschaft.

Graduierungen

**25. August 2021 –
15. November 2021**

Aikido

5. Kyu	Haser, Dorothea	Weiler
5. Kyu	Kleinert, Sven	Cottbus
4. Kyu	Link, Silke	Oberkessach
3. Kyu	Tischer, Martin	Großräschen

Daitoryu Aiki Jujutsu

5. Kyu	Dimulete, Lacramioara	Sibiu
5. Kyu	Mutiu, Ciprian Ilie	Sibiu
5. Kyu	Weiß, Björn	Linz
4. Kyu	Paluszek, Gabriel	Coburg
3. Kyu	Indries, Paul - Olivian	Sibiu
2. Kyu	Tranca, Liviu	Sibiu

Lehrgänge

2022

Lehrgänge 2022

Sa. 12. – So 13. Februar	**Edingen: Aikido Dan Lehrgang:** mit den PK-Mitgliedern und Nakajima Shihan
Sa. 12. – So 13. März	**Schkeuditz: Shinki Toho Lehrgang** mit M. D. Nakajima Hoshu
Sa. 2. – So 10. April	**Hiddensee: Aiki Budo Lehrgang** mit Petra and Bernd Hubl
Sa 2. – So 3. Juli	**München: Aikido/Daitoryu Lehrgang** mit M. D. Nakajima Shihan
Mo 25. – Sat 30. Juli	**Oldenswort: Eiderstedter Aiki-Budo-Sommerlehrgang** **mit** Duncan Underwood
August	**München / Fürstenfeldbruck: Aiki Budo Sommerlehrgang** mit M. D. Nakajima Soke

Arigato gozaimasu

Ausblick Shinki News No. 27

Die nächste „kleine“ Ausgabe der Shinki News erscheint im März 2022.

Wenn Ihr einen Beitrag schreiben wollt, schreibt uns bitte vorher an shinkinews@shinkiryu.de oder sprecht uns an, damit wir planen können.

Einen Winter voller Ki wünscht das Shinki News Team.

Impressum

Copyright 2021 Aikido Shinki Rengo
Realisierung: Lukas Underwood und Jann-Volquard Posenauer
Lektorat: Monika Popp
Englische Übersetzung: Rick Soriano, Nigel Downes
Layout und Design: Jann-Volquard Posenauer und Johannes Hoffmann

Die abgebildeten Meinungen entsprechen nicht notwendigerweise der Redaktion von Shinki News. Für den Inhalt der Beiträge sind die AutorInnen selbst verantwortlich.

Alle Bilder dürfen mit Zustimmung der UrheberInnen für die Shinki News und auch nur für diese verwendet werden. Die Urheberrechte der Bilder liegen beim Fotografen. Alle abgebildeten Personen gaben im Vorweg der Verwendung ihre Zustimmung.

Lukas Underwood

Monika Popp

Rick Soriano

Nigel Downes

Johannes Hoffmann

Jann-Volquard Posenauer