



SHINKI NEWS

NO. 43

Inhalt

Shinki News No. 43 / März 2026



SHINKI NEWS

Seite 03 / **Soke hat das Wort** (M. D. Nakajima)

Seite 06 / **Artikel**

Seite 11 / **Lehrgangsberichte**

Seite 16 / **Dojo Porträts**

Seite 18 / **Graduierungen** (9. Dezember 2025 – 17. Februar 2026)

Seite 20 / **Lehrgänge** (2025)

Seite 22 / **Impressum**

Soke hat das Wort

Liebe Shinkiryu-Mitglieder, liebe Freund*innen,
 beim Fest damals zu meinem 60. Geburtstag gab es zwei Aussagen, die großes Gelächter bei den Anwesenden hervorgerufen haben:
 Die erste Aussage kam von mir. Ich sagte: „Nun ist die Hälfte meines Lebens vorbei.“
 Die zweite war von Susanne. Sie verriet, was ich damals immer wieder privat geäußert hatte: „Ich freue mich auf meine Verwesung.“

Ob solche Aussagen – wenn sie später schriftlich dargestellt werden – immer noch Gelächter verursachen, weiß ich nicht. Tatsache ist aber, dass ich beide Aussagen halb Spaßhaft und halb ernst gemeint hatte. So oder so würde ich meine Freude haben, dachte ich. Aber damit kein Missverständnis entsteht, füge ich eine kleine Erklärung hinzu:

Es ist nicht mein Ziel 120 Jahre alt zu werden. Ich meinte nur, dass wir mit möglichst viel Energie leben sollten, ohne dem Leben von vornherein eigenmächtig eine Grenze zu setzen.

Und mit der Verwesung stelle ich mir nicht in erster Linie die eher unappetitliche Wirklichkeit der Endstation des menschlichen Lebens vor, sondern denke an etwas darüber Hinausgehendes. Wie in der Bibel zu lesen ist: „Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein; wenn es aber stirbt, bringt es viel Frucht. Wer sein Leben liebt, verliert es; wer aber an seinem Leben in dieser Welt nicht festklammert, wird es bewahren bis in Ewigkeit.“ (Joh 12,24-25) Ferner heißt es: „... dieses Verwesliche muss sich mit Unverweslichkeit bekleiden und dieses Sterbliche mit Unsterblichkeit.“ (1 Kor 15,53) Es geht hier um den Glauben an die Auferstehung. Immerhin sagt Paulus, dass ohne den Auferstehungs-Glauben der christliche Glaube insgesamt nutzlos sei. So ernst hat er es mit der Auferstehung gemeint.

Wir sollten also mit ganzer Energie leben, aber gleichzeitig bereit sein, auch den evtl. baldigen Tod anzunehmen. Viel lachen, aber auch bereit zum weinen. Viel kämpfen, aber auch bereit zu verlieren. Und dies soll nicht beim Individuum „ich“ bleiben, sondern erweitert werden zu dem Blick auf das Ganze. Die wirklich guten Samurai-Führer haben den Blick fürs „Volk“ gehabt, und auch an die Zukunft ihrer Leute gedacht. Denken wir also auch an unsere Welt, in der so viel Leid ertragen werden muss. Unser Blick sollte auch nicht auf die sichtbare Welt eingeschränkt sein. Denn es gibt auch sehr reale spirituelle Kämpfe. Und wenn ich das schreibe, hoffe ich tief in meinem Herzen, dass Ihr es besser macht als ich.

Die äußerliche, Körper-bedingte Kampfkunst ist etwas Kleines. Der eigentliche und viel größere Kampf geschieht in der geistigen Welt. Ja, ich behaupte, es gibt ihn, den Kampf zwischen dem Guten und dem Bösen, auch wenn ein solcher Ausdruck vielleicht ganz archaisch klingt. In Wirklichkeit sehen wir alle die Existenz dieser beiden Mächte. **Die Kampfkunst auf der Matte und im Dojo ist nur eine Einübung in die spirituelle Kampfkunst. In der ersteren dürfen wir ruhig verlieren, in der letzteren müssen wir gewinnen, denn diese ist nicht etwas Vorläufiges, sondern Endgültiges für unsere Seele. Und wenn wir einmal verlieren und fallen, müssen wir wieder aufstehen, um weiterzukämpfen. Die „Gesetzlosen“, wie sie die Bibel beschreibt, dürfen nicht triumphieren. Ja, manchmal müssen wir Farbe bekennen.**

Susanne und ich wünschen Euch allen eine besinnliche Fastenzeit und Karwoche und ein segensreiches, fröhliches Osterfest trotz allem, was uns beunruhigt und verzweifeln machen könnte!

Bemerkungen

Matten gesucht

Michael Spychalski sucht für seinen neuen Verein in Tauberrettersheim gebrauchte Matten. Die positive Nachricht bitte an mich senden: nakajima.shinki@gmail.com
Danke schön!

Unsere syrischen Freund*innen

Wie wir immer wieder in den Nachrichten hören, ist die Lage in Syrien nach wie vor sehr instabil. Trotzdem kehren nicht wenige ehemalige Flüchtlinge dorthin zurück. Diesen Wunsch haben auch die in Kairo lebenden Familienmitglieder von Fatima: ihre kranke Mutter, ihre jüngere Schwester mit zwei Kindern, ihr Bruder und ihr Neffe, also 6 Personen. Besonders ihre Mutter möchte zurück, weil sie dort in ihrer Heimat sterben möchte. Sie hat dank der großzügigen finanziellen Unterstützung von einigen von uns eine weitere Herzoperatin erfolgreich hinter sich gebracht, und ist nur knapp dem Tod entronnen. Sie ist sich dessen bewusst, dass sie nicht mehr allzu lange leben wird, da sie schon lange an Herzschwäche leidet und hochgradig an Diabetes erkrankt ist. Es ist vielleicht für uns nicht so leicht vorstellbar – aber die schweren Traumata, die sie und andere Familienmitglieder erleben mussten, haben nicht nur ihre seelische Gesundheit, sondern massiv auch ihre physische Widerstandsfähigkeit beschädigt.

Die anderen 5 Familienmitglieder wollen auch gerne zurückkehren, vor allem wollen und können sie die Mutter bzw. die Oma nicht allein nach Syrien schicken, wo sie alle zunächst praktisch vor dem Nichts stünden. Die zurückgelassenen Wohnungen und Häuser sind entweder zerstört oder von anderen Menschen längst besetzt. Die syrischen Papiere für die Ausreise zu erneuern kostet aber per Person ca. 300 Euro, abgesehen von den Reisekosten usw. Deswegen zögern sie noch, denn das Geld zusammenzubringen, ist sehr schwer für sie. Von Rückkehrhilfen, wie sie der deutsche Staat heimkehrwilligen Syrern zusagt, können sie in Ägypten nur träumen.

Fatimas Schwester in Damaskus benötigte wieder einen Krankenhausaufenthalt – die Sorge um die Mutter in Ägypten hat ihre Magen-Darm-Probleme wieder neu aufflammen lassen. Gut ist aber immerhin, dass die beiden kleinen Zwillinge sich dank dem Kindergarten, in den sie gehen können (und der eine Art Vorschule ist), weiter positiv entwickeln. Das Mädchen ist lebhaft und intelligent, der Junge ein bisschen langsamer in der Entwicklung. Er hatte der mangelhaften Ernährungs- und Wohnsituation vermutlich weniger körperliche Widerstandskraft entgegenzusetzen. Und die ältere Schwester, die zwei Knie-OPs hinter sich hat (auch wieder mit Eurer dankenswerten Unterstützung), kann mittlerweile weitgehend schmerzfrei laufen – auch eine positive Entwicklung. Die Wohnsituation ist nach wie vor sehr behelfsmäßig und unbefriedigend.

Aber auch von hier in Deutschland gibt es etwas Erfreuliches zu berichten: Fatimas ältester Sohn hat mit der Ausbildung zum Zugführer begonnen und die ersten Prüfungen glänzend bestanden. Darüber sind wir alle sehr glücklich.

Artikel

Notes



Aikido und Verhaltenstherapie

Aufsatz 1. Dan-Prüfung / Shinki Rengo

Jens Rößler / Shinki Dojo Oberkessach

Der Leser mag sich fragen, wie diese scheinbar unzusammenhängenden Themen zusammenpassen. Dafür ist eine kurze Einführung in die kognitive und metakognitive Verhaltenstherapie nötig.

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist eine Form der Psychotherapie, die davon ausgeht, dass unsere Gedanken, Gefühle und Verhalten in einem engen Wechselverhältnis stehen. Wenn wir in bestimmten Situationen negativ oder verzerrt denken, kann das unser Erleben und Handeln beeinflussen – und so psychische Belastungen verstärken. Ziel der KVT ist es, diese belastenden Denkmuster zu erkennen, zu verstehen und durch konstruktivere und realistischere Gedanken zu ersetzen. Dadurch soll sich das Wohlbefinden verbessern und der Alltag wieder besser bewältigt werden.

In der Praxis beginnt die Therapie meist mit einer genauen Analyse der Probleme und Ziele. Betroffene lernen ihre Gedanken und Reaktionen in schwierigen Situationen zu beobachten – etwa mit Gedankenprotokollen – und neue Denk- und Verhaltensmuster einzüben. Zentrale Methoden sind das Erkennen und Verändern negativer Gedanken, Konfrontation mit belastenden Situationen, positive Aktivitäten und das Stärken sozialer Fähigkeiten. Die metakognitive Verhaltenstherapie (MKT) geht darüber hinaus. Sie betrachtet wie jemand über seine Gedanken denkt, anstatt was. Nicht die Gedanken selbst sind das Kernproblem, sondern der Umgang mit ihnen – etwa ständiges Grübeln oder übermäßiges Sorgen. Ziel der MKT ist es, sich solcher Denkgewohnheiten bewusst zu machen, zu verändern und so einen gelasseneren Umgang mit den Gedanken zu entwickeln.

Beide Therapieformen fördern den bewussten Umgang mit Gedanken und Gefühlen, stärken die innere Kontrolle und helfen, Probleme aktiver zu bewältigen.

Mein Ansatz ist, das Grundprinzip des Aikido als Methode zu nutzen und mit negativen bzw. belastenden Gedanken genauso umzugehen wie mit einem Angreifer (Uke). Der Uke versucht dem Nage habhaft zu werden, indem er greift, schlägt, tritt oder ihn festhält – ihn also bindet. Im Aikido lernen wir, diese Angriffsenergie zu unserem Vorteil zu nutzen und umzuleiten; daraus entstehen wirksame Techniken. Gerade in der MKT zeigt sich, dass es nicht zielführend ist, an belastenden Gedanken festzuhalten.

Stattdessen erkennt man sie bewusst und lässt sie los bzw. verwirft sie sofort, um eine Auseinandersetzung oder ein Festsetzen zu verhindern. Wenden wir dieses Prinzip auf unsere schadhafte Gedanken an, entsteht eine visualisierbare Methode für Aikido-kas (Gedanken-Aikido). Als Bild kann man sich gut Juji-nage (Soto-tenkan) vorstellen: der Uke wird direkt empfangen und in seiner initialen Bewegungsrichtung weitergeführt, ohne lange an ihn gebunden zu sein.

Ebenso lässt sich jede Variante des Aiki-Otoshi auf diese Methodik übertragen, denn sie folgt demselben Prinzip: dem Loslassen von Widerstand und dem Einklang mit dem Angreifer. Besonders aufschlussreich ist in diesem Zusammenhang das Jiyu-Waza – jene freie Form, in der man sich mehreren Angreifern und unvorhersehbaren Bewegungen zugleich stellen muss. Hier zeigt sich, wie sehr Aikido einer inneren Praxis gleicht: Man begegnet den Angriffen nicht mit Kampf, sondern mit Bewusstheit, Präsenz und Anpassung. In ähnlicher Weise treten auch belastende Gedanken oder Emotionen oft gleichzeitig und unerwartet auf – und verlangen von uns, sie mit derselben Gelassenheit, Klarheit und Souveränität „abzufertigen“, einen nach dem anderen, ohne den eigenen Mittelpunkt (Hara/Tanden) zu verlieren.

Der Einwand, dass eine solche Herangehensweise nur für einen bestimmten Personenkreis geeignet sein könnte, ist natürlich nachvollziehbar. Doch dieser Ansatz will gar nicht bestehende verhaltenstherapeutische Methoden ablösen oder revolutionieren. Vielmehr versteht er sich als Ergänzung – als ein alternativer Zugang, der neue Perspektiven eröffnet und den Weg zu vertrauten Methoden auf eine andere, vielleicht intuitivere Weise bereitet. Indem Aikido-Prinzipien in die psychologische Arbeit einfließen, öffnet sich ein anderer Weg, innere Prozesse zu verstehen: nicht durch Konfrontation, sondern durch Einklang.

Aikidō, das unendliche Spiel

Aikidō Aufsatz zur Begleitung der 1. Dan Prüfung, Aikidō Shinkiryū,
von Michael Dieterle,



In diesem Aufsatz nehme ich Bezug auf das Buch „Finite and Infinite Games: A Vision of Life As Play and Possibility“ („Endliche und Unendliche Spiele*: Eine Vision des Lebens als Spiel und Möglichkeit“) von Dr. James P. Carse. Zitate sind von mir frei aus dem englischen Original übersetzt.

*Das Wort „Spiel“ darf hierbei nicht zu wörtlich genommen werden.

In seinem Buch Finite and Infinite Games unterscheidet James Carse zwei grundsätzliche „Spielarten des Lebens“:

„Ein endliches Spiel wird mit dem Ziel gespielt, zu gewinnen. Ein unendliches Spiel wird gespielt, um das Spiel fortzusetzen.“¹

Endliche Spiele sind meist durch Regeln festgelegt, die (Mit)Spieler und ihre Umwelt sind klar definiert. Das Ziel von endlichen Spielen ist der Abschluss dieser Spiele, mit klarem Gewinner und Verlierer.

Beispiel: Schachturnier, Arbeitsprojekt, Doktorarbeit, Konzernkarriere, Krieg, Wahlkampagne, Therapie (Curing)

Unendliche Spiele bestimmen sich durch die Mitspieler selbst, die sich entweder freiwillig Regeln unterwerfen, diese brechen oder es lassen sich gar nicht erst welche definieren.

Das Ziel von unendlichen Spielen ist das Weiterführen des Spieles, es geht um das Spielen des Spielens willens, nicht um einen erfolgreichen Abschluss. Ein unendliches Spiel beenden zu wollen, kann auch als das Verlieren des Spieles betrachtet werden.

Beispiel: Kultur, Sprache, Bücher lesen, ein Feld bestellen, Familie, Heilung (Healing)

Alle endlichen Spiele finden letztlich in einem unendlichen Spiel statt, so Carse.² Auch ist die Einordnung in ein endliches oder unendliches Spiel per se keine Wertung.

„Das Böse besteht nicht darin, endliche Spiele in ein unendliches Spiel einzubetten, sondern darin, jedes Spielen auf das eine oder das andere endliche Spiel zu beschränken.“³

**Es kann als falsch angesehen werden,
alle Spiele auf endliche zu beschränken.**

Kampfsportarten unterscheiden sich von Kampfkünsten häufig durch Regeln, die ein Wettbewerb vorgibt, um die einzelnen „Spieler“ gegeneinander antreten und sich messen zu lassen. Es geht um Punkte, entscheidende Treffer, Sieg oder Niederlage. Nach dem Abpfiff, KO, „Yame!“ oder „Ippon!“ ist das Spiel zu Ende.

Kampfkünste hingegen kennen meist keinen Wettbewerb. Der Fokus liegt hier mehr auf die persönliche Entwicklung und Verbesserung der Ausführung der Techniken.

Dies lässt sich nach meinen Erfahrungen besonders für Aikidō beobachten. Es gibt keine Wettkämpfe, keine Punktwertung, keine „Verlierer“. Stattdessen steht das gemeinsame Üben, Wachsen und „Weiterspielen“ im Mittelpunkt – mit jedem Partner, mit jeder Technik, an jedem Trainingstag aufs Neue.

„Ein endliches Spiel wird gespielt, um zu gewinnen; ein unendliches Spiel, um das Spiel fortzusetzen.“¹

Aikidō kennt keinen „Sieg“ über den Partner – Ziel ist lebenslange Übung und Vertiefung des Gelernten, nicht das Besiegen von Uke.

Diese Haltung zeigt sich bereits in der Beziehung von Uke und Nage. Während Uke meist mit linearen, festgelegten Angriffen agiert – also aus einem endlichen Spiel heraus denkt („Ich greife an, ich halte fest, ich gewinne“) –, antwortet Nage mit kreisförmigen, offenen Bewegungen. Aikidō-Techniken lenken nicht primär durch Blockade, sondern durch Umleitung, nehmen den Angriff auf, führen ihn weiter, neutralisieren ihn. In einem korrekt ausgeführten Wurf bleibt Uke unversehrt und hat – symbolisch wie wörtlich – die Möglichkeit, wieder aufzustehen.

Diese Möglichkeit ist zentral: Das Spiel geht weiter.

Carse schreibt dazu sinngemäß: „In einem unendlichen Spiel spielen wir mit anderen, nicht gegen sie.“⁴

Genau so hat sich Aikidō für mich anzufühlen. Ich trainiere nicht, um jemanden zu bezwingen, sondern um mit Anderen das Spiel fortzuführen. Auch die „Regeln“ im Aikidō – Etikette, Technik, Grundprinzipien – sind nicht dazu da, jemanden zu disqualifizieren. Vielmehr werden sie in der Praxis immer wieder flexibel angewendet, angepasst an die Partner, das Niveau, die Situation.

„Die Regeln eines unendlichen Spiels ändern sich im Laufe des Spiels, um die Spielbarkeit zu erhalten.“⁵

Diese Offenheit hält das Training lebendig. Techniken entwickeln sich, werden auf das Niveau der Trainierenden angepasst. Variationen und Interpretationen von Techniken werden kultiviert, vertieft oder auch verworfen. Ein Angriff von Uke fällt mal hart und direkt, oder auch kooperativ aus, bis schließlich auch die Rolle zu Nage wechselt, also das Spielbrett sich 180° dreht. Die Partnerschaft im Training bleibt dynamisch. Auch ist das Aikidō, das ich heute übe, nicht mehr dasselbe wie vor 10 Jahren oder wie in 10 Jahren – und das ist (hoffentlich) gut so.

„Ausbildung (training) wiederholt eine abgeschlossene Vergangenheit; Bildung (education) setzt eine unvollendete Vergangenheit in die Zukunft fort.“⁶

Wer nur für eine Prüfung trainiert, behandelt Aikidō wie eine endliche Erfahrung. Wer hingegen Keiko als Bildung sieht, lernt nie aus.

Drei beispielhafte Aspekte von endlichen Spielen:

- Im Boxen gibt es klare Regeln (Regelwerk, Gewichtsklassen, erlaubte Techniken), ein abgestecktes Spielfeld (Boxring mit Rundenzeiten und Pausen) und festgelegte Rollen (zwei Kämpfer, Ring- und Punkterichter). Egal ob die einzelne Runde, der Boxkampf, die Titelverteidigung oder die Profikarriere: Jedes dieser einzelnen Spiele ist auf einen Abschluss ausgelegt.
- Im Judō (Shiai) wird auf einen Sieg hintrainiert. Zwar wird hier auch, ähnlich wie im Aikidō, versucht die Angriffsenergie des Uke zum eigenen Vorteil zu manipulieren. Jedoch endet Waza in der Regel mit der klaren Überlegenheit einer der Wettkampfteilnehmer. Es wird Ippon bzw wiederholt Waza-ari vergeben, der Kampf ist entschieden und damit zu Ende.
- Im Karate würde Tori auf Yokomen-uchi vielleicht mit einem Block reagieren und anschließend mit einem direkten Tsuki kontern. Diese Angriffsenergie endet im Torso von Uke (bzw im Training kurz davor). Die Angriffssituation ist damit aufgelöst, da Uke verletzt ist und nicht mehr angreifen kann bzw will.

Wenn wir die letzte Angriffssituation (Yokomen-uchi) im Aikidō haben verhält es sich anders. Als Beispiel:

Hier tritt Nage seitlich ein, verbindet sich mit der Bewegung und führt Uke durch Tenkan in einen kontrollierten Wurf, z. B. Irimi-nage. Uke wird nicht verletzt, sondern geführt – und kann sich durch Ukemi schützen. Die Energie beider Beteiligten wird harmonisch abgeführt, sie endet nicht in einer Blockade. Nach dem Wurf üben beide weiter. Niemand hat „verloren“ – vielmehr haben beide gewonnen, weil sie das Spiel fortsetzen können.

Das spiegelt auch den Geist wider, den Carse so formuliert: „Das endliche Spiel ist ernst – das unendliche Spiel ist freudvoll.“⁷

Ich habe selbst erlebt, wie Trainingstage, an denen Techniken mit Spielfreude und Offenheit geübt wurden, tiefere Einsichten brachten als solche, die von verbissenem Ernst geprägt waren. In der Leichtigkeit liegt Tiefe. Das Lachen im Training ist nicht Spott oder Ablenkung, sondern Ausdruck eines gemeinsamen Spiels – mit dem Partner, nicht über ihn, und nicht um ihn zu beherrschen oder final zu besiegen. Dies liegt nicht im Widerspruch zu einer konsequenten, motivierten und ernsthaften Ausführung der Techniken. Vielmehr beseelt und bereichert es diese.

Aber was macht dann ein unendliches Spiel aus?

Carse beschreibt es so: „Ein unendliches Spiel beginnt, um nicht beendet zu werden.“⁸

Genauso erlebe ich Aikidō. Es geht nicht darum, irgendwann „fertig“ zu sein. Auch eine Dan-Prüfung ist kein Endpunkt, sondern nur ein weiterer Schritt in einem Kreislauf, der sich nicht schließt, sondern sich (hoffentlich) immer mehr spiralförmig vertieft. Aikidō lädt ein, immer wieder neu zu beginnen – mit jedem Partner, jedem Angriff, jeder Technik, jedem Atemzug. Und genau darin liegt sein Wert: Es ist eine (aus)Übung, die nicht endet. Solange ich trainiere, übe ich weiter. Und solange ich trainiere, lerne ich



„Einen Horizont erreicht man nie;
beim Darauf-Zu-gehen entsteht einfach ein neuer Horizont.“⁹

Das Dō im Budō beschreibt das BeSTREITEN eines Weges,
der um des BeSTREITEN Willens beGANGEN wird,
nicht um ein Ziel zu erreichen und ihn abzuschließen.

1. „A finite game is played for the purpose of winning, an infinite game for the purpose of continuing the play.“ S. 1
2. „Finite games can be played within an infinite game, but an infinite game cannot be played within a finite game.“ S. 7
3. „„Evil is not the inclusion of finite games in an infinite game, but the restriction of all play to one or another finite game.“ S. 32
4. „To the degree that one is protected against the future, one has established a boundary and no longer plays with but against others.“ S. 24
5. „„The rules of an infinite game must change in the course of play. The rules are changed when the players of an infinite game agree that the play is imperiled by a finite outcome—that is, by the victory of some players and the defeat of others. The rules of an infinite game are changed to prevent anyone from winning the game and to bring as many persons as possible into the play.“ S.9
6. „Training repeats a completed past in the future. Education continues an unfinished past into the future.“, S. 18
7. „The finite play for life is serious; the infinite play of life is joyous.“ S. 24
8. „...it can be said only that these persons played with each other and in such a way that what they began cannot be finished.“ S. 15 // „„The joyfulness of infinite play, its laughter, lies in learning to start something we cannot finish.“ S. 25
9. „One never reaches a horizon. It is not a line; it has no place; it encloses no field; its location is always relative to the view. To move toward a horizon is simply to have a new horizon.“ S. 57

Lehrgangsberichte



Daitoryu Seminar

7.– 8. Februar in Weimar mit M. D. Nakajima Shihan

Totos: Arian Wichmann / Text: Claudia Buder, Franziska Dierschke, Dorothea Winge



Sensei

Klarer, weiser Blick.
Wenige Worte weisen
auf den weiten Pfad.

Qi Gong

Sonnenhauch, ganz still.
Arme zeichnen weiten Kreis.
Atem wird zu Licht.

Daitōryū

Stille Kraft erwacht.
Stahl im inneren Feuer
wird weich wie der Wind.

Dorothea Winge

Dorothea:

In der Tradition des Haiku schrieb ich einen dreiteiligen Zyklus: „Meister, Atem, Bewegung“ — über Sensei, Qi Gong und Daitoryu als untrennbare Einheit und als einen stillen Kraftkreis, den ich während des Lehrgangs erleben durfte.





Franziska:

Zwei Tage Daitoryu-Lehrgang in Weimar – ein kleines Heimspiel für uns Weimarer und eine große Freude, dass so viele gekommen sind.

Aus dem Lehrgang möchte ich die zwei Kernerfahrungen der Tiefe aus Senseis Worten zur Meditation aufgreifen – Verbundenheit und Demut. Für unseren Lehrgang bedeutete dies: Verbindung und Getragensein von der Gemeinschaft und der gemeinsamen Leidenschaft – Dankbarkeit und Demut für das Empfangen und Daseindürfen.

Im Besonderen trug dieser Lehrgang für mich das Gefühl der Gemeinschaft in sich – im konzentrierten wie auch im Umgang miteinander lockeren und direkten Training. Das gemeinsame Ausprobieren, Hineinfühlen und Hineinführen der Daitoryu-Techniken, die mit Kern, Idee und Ki sich zu entfalten vermögen. Langsam schärft sich die Idee der Technik zum Körpergefühl und wird überaus effektiv, wenn sie im Zusammenspiel der Kräfte umsetzbar verstanden ist.

Dies ist ein Weg. Wege benötigen Schritte, und die geht man einen nach dem anderen. Schön, diesen Weg mit allen hier beim Lehrgang gegangen zu sein und ihn weiterzugehen.

Claudia:

Aikiage!

Aikisage!

... bis der Körper es weiß und der Geist sich frei bewegen kann.





Claudia:

Wir üben nicht nur für uns selbst – wir üben für das Menschsein und die Menschen, die mit uns sind.

Das Lehrgangs-Ki widmen wir nicht nur dem frisch operierten Helmut, sondern auch Duncan, der gerade einen langen Weg mit besonderen Prüfungen zu bestehen hat. Aikiiii!!

.....



Fotos: Arian Wichmann



Text: Claudia Buder



Text: Franziska Dierschke



Text: Dorothea Winge

Dojo Porträts



Shinki Aikido, Mt. Pleasant Dojo

Das Mount Pleasant Dojo für Shinki Aikido Rengo wurde im Oktober 1995 gegründet, nachdem Scott Vogel von Deutschland nach Mt. Pleasant (Michigan) zog. Wir haben an verschiedenen Orten unter dem Dach des Mt. Pleasant Public School's Adult Education Program trainiert. Wir haben dann vor über einer Dekade begonnen, mit Morey Courts Recreation zusammenzuarbeiten. Heute trainieren wir in einem großen, hohen Gruppenfitnessraum im zweiten Stock des Morey-Courts-Complex. Wir sind zu Zeit das einzige Shinki Aikido Dojo in den USA, obwohl Brian Roberts (3. Dan) vielleicht einen Dojo-Ableger in Virginia eröffnet.

Wir halten die Kosten für unsere Aikido-Studenten möglichst gering. Für Mitglieder des Morey Courts ist das Training kostenlos. Nichtmitglieder können für \$50 eine Lochkarte für 10 Einheiten kaufen. Unsere Trainer verlangen nichts für den Kampfkunstunterricht einschließlich Aikido. Da keiner von uns davon leben muss, sehen wir unseren Unterricht als Dienst an der Gemeinschaft. Wir unterrichten gerne Aikido, weil seine Philosophie und Methoden selbstsichere, ausgeglichene und konstruktive Bürger hervorbringt.

Wir trainieren Dienstag und Donnerstag Abend 18:30 bis 20:15. Dienstagabend üben wir Aikido mit rudimentärem Daitoryu, Donnerstag Shinki Toho Kenjutsu. Wir freuen uns sehr, dass wir nun zwei Paar hochwertige Onigote von Midori San in Kashima haben. Das hilft uns etwas mehr Realismus in die Ōdachi Übungen mit dem Bokken zu bringen.

Hauptlehrer im Mt. Pleasant Shinki Aikido Dojo waren immer Scott Vogel zusammen mit Bill Mrdeza (der 1997 mit Aikido anfang). Zur Zeit haben wir einen weiteren Senior Student, Keith Palmer, der seit 2010 bei uns trainiert. Wir sind eine kleine, aber ernsthafte Gruppe, deren Größe und Erfahrung variierte. Da wir in einer kleinen, ländlichen Studentenstadt sind, gab es immer eine große Fluktuation unter den Teilnehmenden, wenn sie neue Arbeitsmöglichkeiten fanden. Zur Zeit haben alle fortgeschrittenen Aikidoka im Mt. Pleasant Dojo zuvor eine Vielfalt an Kampfkünsten trainiert, unter anderem Taekwon Do, Tang Soo Do, Hwa Rang Do, Japanese Jujitsu, Hsing-I Chuan, Bagua Zhang, Folk Style Wrestling, Silat, Filipino Kali and military defensive tactics. Dadurch gibt es, neben Stabilität, Verbindung und Fluss, eine heilsame Perspektive, die mögliche Schwächen der Haltung und der Gegenmaßnahmen in unserer Budo-Disziplin versucht zu verstehen. Die Aikido-Trainer im Mt. Pleasant ermutigen, Fragen zu stellen und fühlen sich verpflichtet eine Antwort zu finden, warum wir eine bestimmte Aikido-Technik bei einem bestimmten Angriff oder auch mehreren Angreifern nutzen. Manchmal braucht es dafür mehr Zeit, Nachdenken und Übung. Wir nehmen unser Training ernst, unsere Egos dagegen sind nicht so wichtig. Unser Aikido-Training macht Spaß, ist lebendig und offen. Aber es gibt immer auch pragmatische Elemente in den Hintergrunddetails des Trainings.



Graduierungen

9. Dezember 2025 – 17. Februar 2026

Aikido

10. Kyu	Tesleanu, Rares	Pforzheim
10. Kyu	Karbstein, Angelina	Leopoldshafen-JG
10. Kyu	Westenfelder, Samu	Leopoldshafen-JG
10. Kyu	Hörenz, Damian	Dresden
10. Kyu	Hauf, Milo	Leopoldshafen-JG
9. Kyu	Engisch, Michel	Rheinbreitbach
9. Kyu	Finkbeiner, Lina	Pforzheim
9. Kyu	Razik, Sophie Inga	Pforzheim
9. Kyu	Gabriel, Linus	Leopoldshafen-JG
9. Kyu	Dietz, Emma	Leopoldshafen-JG
9. Kyu	Buck, Emma	Leopoldshafen-JG
9. Kyu	Breyer, Phil	Leopoldshafen-JG
9. Kyu	Grether, Nola Anwen	Leopoldshafen-JG
9. Kyu	Mialkin, Liubomyr	Leopoldshafen-JG
9. Kyu	Geißler, Sheyla	Leopoldshafen-JG
8. Kyu	Kopic, Darijo	Leopoldshafen-JG
8. Kyu	Li, Marco Huofei	Leopoldshafen-JG
8. Kyu	Sushkov Zotov, Alex	Leopoldshafen-JG
7. Kyu	Kelmendi, Alexander	Leopoldshafen-JG
7. Kyu	Efe, Bekir Semih	Leopoldshafen-JG
7. Kyu	Efe, Batuhan	Leopoldshafen-JG
5. Kyu	Lentz, Isaac	Mt. Pleasant
5. Kyu	Steeg, Benjamin	Karlsruhe KIT
3. Kyu	Langemeyer, Ines	Karlsruhe KIT
5. Dan	Boesl, Franz	Regensburg

Daitoryu Aiki Jujutsu

5. Kyu	Hammann, Christopher	Ulm-Jablonski
4. Kyu	Dunkel, Stefan	Weimar
3. Kyu	Kaden, Mario	Dresden
3. Kyu	Lang (Dittrich), Nathalie	Weimar
2. Kyu	Pötig, Matthias	Cottbus
1. Kyu	Krüger, Lisa	Cottbus
3. Dan	Kowallik, Gudrun	Dresden

Lehrgänge

2026

Lehrgänge

Sa 21. – So 22. März

Heidelberg: Aikido Dan Lehrgang
mit den Mitgliedern der Prüfer-Kommission
D. Underwood und M. D. Nakajima Shihan

So 29. März – Fr 6. April

Donauschlinge: 3. Aikidolehrgang Donauschlinge
mit Petra und Bernd Hubl

Sa 18. April

Pforzheim: Aikido-Prüfungsvorbereitungs-Lehrgang
mit

Michael Danner 6. Dan Aikido
Matthias Böttcher 3. Dan Aikido
Jochen Schröder 2. Dan Aikido

Sa 25. – So 26. April

München: Itto-den Shinki Toho
mit Michael Daishiro Nakajima

Sa 9. – So 10. Mai

Weimar: Lehrgang der drei Shinkiryu-Disziplinen
mit Duncan Underwood, Danijel Tomašević,
Helmut Theobald
(Änderungen vorbehalten!)

Sa 6. – So 7. Juni

Sieboldingen: Daitoryu Aiki Jujutsu
mit M. D. Nakajima Shihan

Fr 26. bis So 28. Juni

**Mt. Pleasant, Michigan,
USA: International Aiki-Budo Seminar**
mit Danijel Tomašević

Sa 4. – So 5. Juli

München: Aikido/Daitoryu Lehrgang
mit M. D. Nakajima Shihan

Mo 13. – Sa 18. Juli

Oldenswort: Eiderstedter Aiki-Budo Sommerlehrgang
mit Duncan Underwood

Sa 19. – So 20. September

**Königheim: Itto-den Shinki Toho
mit M. D. Nakajima Soke**
und H. Theobald Menkyokaiden

Sa 3. – So 4. Oktober

Pforzheim: Shinkiryu Lehrgang
mit M. D. Nakajima Soke

Sa 7. – So 8. November

Bartholomä: Shinkiryu Aiki Budo Lehrgang
mit Michael Daishiro Nakajima Soke

Sa 21. – So 22. November

Dohna bei Dresden: Shinkiryu Aiki Budo Lehrgang
mit M. D. Nakajima Soke

Arigato gozaimasu

Ausblick Shinki News No. 44

Die nächste Ausgabe der Shinki News erscheint im Juni 2026.

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

Genießt den Frühling!
das Shinki News Team.

Impressum

Copyright 2026 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