SHINKI NEWS

Onegai shimasu

Editorial

Text: Lukas Underwood

Liebe Mitglieder,

das verflixte 2020 neigt sich dem Ende zu, dieses Jahr hat uns allen viel abverlangt. Auch diese Ausgabe der Shinki News steht im Zeichen von Corona und so sieht sie anders aus als ihr es gewohnt seid. Da es kaum Lehrgänge in diesem Jahr gab, findet sich auch nur ein Lehrgangsbericht in der Ausgabe, dafür aber gleich zwei Leitartikel die sich mit dem Thema „Aikido und andere Kampfkünste“ befassen.

Nach dem Rundbrief von Sensei eröffnet Johannes Hofmann mit seinen Erfahrungen zu Begegnungen mit Praktizierenden anderer Kampfkünste. Im Anschluss findet ihr einen Artikel von mir, der Aikido als System mit anderen Systemen vergleicht und für ein neues Selbstbewusstsein plädiert. Dann endlich findet sich der einzige Lehrgangsbericht, der euch vom Sommerlehrgang 2020 in Oldenswort berichtet. Claudia Buder hat im Anschluss einige Gedanken zu verschiedenen Themen, aber auch zum Engagement in unserem Verein formuliert, die überleiten in die Bekanntgabe der Ergebnisse der Kommissionswahlen 2020.

Wir von den Shinki News möchten allen danken, die sich für die Wahlen engagiert haben, indem sie entweder die technischen Möglichkeiten bereitgestellt haben, dass wir alle bequem von zuhause wählen konnten oder sich organisatorisch eingebracht haben. Auch möchten wir allen Mitgliedern danken, die sich zur Wahl gestellt haben und damit zeigten, dass sie dazu bereit sind, Verantwortung zu übernehmen. Zuletzt möchten wir natürlich allen danken, die gewählt haben.

Wir hoffen, dass ihr alle trotz dieser besonderen Bedingungen schöne und ruhige Tage verlebt und wünschen euch einen guten Rutsch ins neue Jahr.
Die Redaktion der Shinki News

SHINKI NEWS

Inhalt

Shinki News No. 22 / Dezember 2020

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

Seite 07 / **Beiträge**

Seite 13 / **Lehrgangsberichte**

Seite 19 / **Shinkirengo-Wahl 2020**

Seite 20 / **Graduierungen** (19. August – 19. November 2020)

Seite 22 / **Lehrgänge** (2021)

Seite 24 / **Impressum**

Soke hat das Wort

Text: Michael Daishiro Nakajima

Eines der ersten Wörter, die ich im Deutschunterricht gelernt habe, war „Urlaub“. Sowohl mein Freund, der mit mir zusammen nach Deutschland kam, als auch ich waren etwas erstaunt. Denn wir wussten noch nicht, dass der Urlaub hierzulande so eine große Rolle spielt.

In Japan haben wir damals nicht viel Urlaub gemacht. Mein Freund und ich sagten uns, so etwas wie der Urlaub ist nicht nötig. Erst mit der Zeit habe ich verstanden, dass der Urlaub eine soziale Errungenschaft ist und für das menschliche Wesen wichtig ist.

Allerdings ist es nicht selbstverständlich, dass man Urlaub nehmen kann. In ärmeren Ländern muss man ständig arbeiten, um überleben zu können. Und jetzt in der Zeit des grassierenden Coronavirus haben auch in den reichen Ländern die sogenannten systemrelevanten Menschen hart zu schuften. Von Urlaub kann keine Rede sein.

Es ist ein langer Weg, bis einigermaßen alle Menschen Urlaub genießen können. Vielleicht ist es nur eine Utopie. Aber besonders diejenigen, die auf der sonnigeren Seite des Lebens stehen, dürfen sich damit nicht einfach so abfinden, dass der Großteil der Menschheit „keinen Urlaub“ haben. Ich habe in einem Buch einen Rat gelesen, dass man nicht speziell eine Ruhezeit einlegen, sondern Abwechslung in den Arbeiten schaffen sollte. Das heißt, wenn man bei einer Arbeit müde wird, dann sollte man sich mit einer anderen Tätigkeit, die auch getan werden muss, beschäftigen. Dieser Rat ist zwar situationsmildernd, wenn es nicht anders geht, ist aber keine grundsätzliche Lösung. Irgendwann ist man von all den Arbeiten müde und braucht „Urlaub“.

Schon in der Vergangenheit habe ich öfters vom Bunbu Ryodo gesprochen. Es geht nicht nur um Kampfkunst und auch nicht nur um Kultur. Beide müssen Hand in Hand gehen. Aber der Begriff Bun ist zwar im weitesten Sinne Kultur, umfasst aber eigentlich alles, was nicht Kampfkunst ist. Besonders wenn man an die ursprüngliche Bedeutung von Samurai, nämlich das Dienen denkt, wird klar, dass zum Bun auch das soziale Engagement gehört. Besonders dann, wenn die Not groß ist. Und die Not in unserer Welt ist groß.

Diejenigen, die nur bequem Kampfkunst trainieren, sind noch lange keine Samurai.

Bemerkungen

Bokuto: Bei meiner alten Bekannten Frau Yumiko Kôno, die den Budoartikel-Laden Sinonome in der Mie-Präfektur in Japan betreibt, habe ich finanziell günstigere Möglichkeiten gefunden, ein Bokuto (Holzschwert) zu beziehen. Nicht nur, dass das Schwert selbst billiger ist (bei gleicher Qualität), sondern auch dass sie eine bessere Sendungsart verwendet. Schon die ersten sechs Besteller*innen haben davon sehr profitiert. Allerdings gibt es ein großes Problem mit dem Holz (Weißeiche) in Japan, so dass der Preis drastisch erhöht werden soll, was nicht nur ihren Laden, sondern alle Budoläden in Japan betrifft. Frau Kono versucht durch den Kauf einer großen Menge die Preiserhöhung möglichst in Grenzen zu halten. Daher werde ich auch versuchen, viele Schwerter mit einem Mal zu bestellen, so dass Ihr jeder Zeit ein Bokuto bei mir bestellen könnt. Allerdings dauert es im Moment (wegen der schwierigen Beschaffung des Holzes), bis die nächste Sendung kommt. Es hieß, dass es wohl bis zum nächsten Frühling dauern könnte. Wenn es soweit ist, benachrichtige ich Euch. Ich schätze, trotz der Erhöhung des Preises wird es immer noch weniger sein als bis jetzt bei dem anderen Geschäft. Roteiche soll es mehr geben und deswegen billiger sein. Schauen wir mal.

Beiträge

Andere Kampfkünste zu Gast auf der Matte

Text: Johannes Hoffmann

Aikido steht im Reigen der Kampfkünste. Vieles ist ähnlich, manches anders und in einigen Foren wird die Frage, welche nun die beste Kampfkunst sei, hitzig und eitel diskutiert. Oft kommt Aikido dabei eher schlecht weg. Natürlich gibt es gute Gründe, sich auf solche Vergleiche gar nicht erst einzulassen. Nach meiner Wahrnehmung sind Voraussetzungen und Rahmenbedingungen so unterschiedlich, dass am Ende mehr das Können der beteiligten Personen verglichen wird als die Kampfkunst, die sie vertreten.

Sich mit anderen Kampfkünsten auseinanderzusetzen, kann trotzdem nicht schaden, denn an einem Punkt können wir uns nicht davonstehlen: Wenn wir im Shinki betonen, dass die Ausführung kampfwirksam sein muss, dann gilt dieser Anspruch auch in der Begegnung mit anderen Kampfkünsten. Dass man am eigenen Anspruch auch scheitern kann, gehört dazu.

Für mich ist die Frage nicht, welche Kunst die bessere ist, sondern, was man voneinander lernen kann. Ich hatte bisher zweimal Gelegenheit mit Gästen aus anderen Kampfkünsten auf der Matte zu trainieren.

Die erste Begegnung liegt schon einige Jahre zurück. Ich war damals noch in einem anderen Verein und hatte gerade 5. Kyu, als ein Neuer auf der Matte stand: groß, breitschultrig, respekteinfößend. Er habe vor eine Kampfsportschule zu eröffnen und dort wolle er alle Kampfkünste unterrichten, auch Aikido, deshalb sei er jetzt hier.

Im Training war deutlich zu merken, dass er Erfahrung auf der Matte hatte. Er bewegte sich schnell und zog ordentlich durch – ob beim Angriff oder beim Werfen. Vieles sah ungewohnt aus und fühlte sich härter an als bei meinen vertrauten PartnerInnen aus dem Dojo. Ich war erstaunt, wie schnell jemand, der noch nie Aikido gemacht hatte, eine Shiho-nage so zwingend umsetzen konnte. Keine Chance sich rauszudrehen oder sonst irgendwie rauszukommen. Und am Ende hatte ich jedes Mal Angst heil runterzukommen, denn er warf mich über seine Schulter und von da ging es tief nach unten, denn er war sehr groß. Ich habe überlebt. Und das ist eine der Erkenntnisse, die ich in der Begegnung gewonnen habe: obwohl ich damals schon froh war, wenn die Vorwärtsrolle halbwegs klappte und den freien Fall nur vom Zusehen kannte, reichte das, was mein Körper bis dahin geübt hatte, um einen kräftigen Shiho-nage Taifun zu überstehen.

Umgekehrt bekam ich ihn kaum bewegt. Natürlich kam mein damaliger Lehrer zur Hilfe, erklärte ihm, dass er sich führen lassen solle und es hier nicht um Sparring gehe, sondern um eine gemeinsame Bewegung. Mir hat er natürlich auch einige Dinge korrigiert. Danach ging es besser – aber es blieb ernüchternd und ich kam mir mit meinem Aikido, auf das ich so stolz gewesen war, auf einmal sehr verloren vor.

Was mir noch in Erinnerung geblieben ist, war die Unnachgiebigkeit, mit der er jede Technik bis zum Ende führte. Sein Ziel war, mich hart am Boden zu fixieren, und diese Härte war durchgängig zu spüren. Ich versuchte zu erklären, dass es im Aikido nicht um Kraft und Gegeneinander geht, sondern darum, den Gegner anzunehmen und dadurch den Kampf zu beenden. Seine Antwort war: »Keine Gnade. Wer mich angreift, hat keine Gnade verdient.«

Ich habe an diesem Abend viel über Aikido und mich gelernt. Er wahrscheinlich auch. Er kam nicht wieder.

Der zweite Besuch liegt noch kein Jahr zurück. Ich war inzwischen im eigenen Shinki Dojo und hatte 1.Kyu. Unser Gast war Krav Marga Schüler. Sein Lehrer hätte ihm empfohlen, auch andere Kampfkünste anzusehen und ob er zweimal bei uns mittrainieren dürfe.

Er war sehr respektvoll und gab sich groß Mühe, die Dinge so zu machen, wie es bei uns üblich ist (das hatte ihm sein Lehrer auch so mit auf den Weg gegeben). Trotzdem war ich (und Alexander, der das Training leitet, wahrscheinlich auch) etwas aufgeregt. Wer-

den wir der Begegnung gerecht? Sind wir und unser junges Dojo gut genug? Können wir in zwei Einheiten zeigen, was Aikido und Shinki ausmacht? Stimmt das, was wir immer sagen: Es ist Budo und muss kampfwirksam sein? Aikido vs Krav Marga? Werde ich Jahre nach der obigen Erfahrung auch als 1. Kyu wieder ernüchternd von der Matte gehen?

Ich hätte mir meine Aufregung sparen können. Es waren einfach zwei gute Trainingseinheiten. Wir hatten viel Spaß miteinander, schon allein, weil es schön ist, einen neuen Partner auf der Matte zu haben, der nicht Aikido-konditioniert ist, aber gut angreift und bedenkenlos geworfen werden kann. Am Ende der zweiten Einheit haben wir ihn gebeten, ein bisschen etwas von Krav Marga zu zeigen. Die Techniken, die wir gemacht haben, waren erstmal gar nicht so anders. Ein großer Unterschied war allerdings die Gewichtung des Abschlusses, die klare und wirksame Fixierung am Boden, jedes Mal und in vielen Varianten: Knie auf den Kopf, Knie an den Hals, den Ellenbogen auf dem Rücken mit dem Knie fixieren ...

Zwei Erlebnisse, die ich in diesem Training geschenkt bekam, möchte ich erzählen:

Er konnte erstmal mit Katate-dori nichts anfangen. Er hielt meine Handgelenk und fragte, warum wir das so üben. Das sei doch kein sinnvoller Angriff. Ich sagte: »Dein Ziel ist, mich daran zu hindern, mein Schwert zu ziehen.« Sein nächster Angriff kam schnell und überzeugend – mein Fallen lassen und Sabaki flossen butterweich in die Irimi-nage. Ich war total verblüfft, wie weich und harmonisch die Begegnung ablief. Wohlgemerkt: nicht beim zehnten Durchgang mit einer vertrauten Trainingspartnerin, die seit zehn Jahren Aikido trainiert, sondern mit einem Fremden aus einer anderen Kampfkunst beim zweiten Angriff.

Irgendwann später kamen wir beim Üben dann doch ein bisschen ins Sparring. Er suchte meine Lücken (und fand sie auch), kam schnell zurück, brachte mich in Bedrängnis. Ich versuchte in Bewegung zu bleiben, Kraft rauszunehmen, was mir mit zunehmender Anspannung schlechter gelang. Er wollte es wissen – und ich sah ein, dass ich keine Chance hatte, es ihm zu zeigen. Ich beschloss abzubrechen. Ein letztes Sabaki – was dann kam, weiß ich nicht mehr. Aber er war am Boden, ich mit einem angesetzten nikyo über ihm. Nach einem kurzen Moment nickte er anerkennend. Ich gab ihm die Hand und zog ihn hoch.

Im Rückblick zeigen mir beide Begegnungen, wie sehr Aikido körperliches Lernen ist. Wir verbinden Lernen ja eher mit dem Verstand. Aber hier wusste mein Körper was zu tun war, weil er es oft genug geübt hatte – nur mein Kopf kam ihm erstmal in die Quere. Wenn ich etwas beweisen wollte, ging es daneben. Mein Bild von Aikido (und von mir), das Wissen, wie eine Technik funktionieren muss, und meine Befürchtungen – all das blockiert, ich bin nicht wirklich offen und frei für die Begegnung. Wenn es aber gelingt loszulassen, ist mein Körper tatsächlich besser als gedacht. Das macht mich zuversichtlich und lässt mich in Zukunft hoffentlich leichter loslassen.

Außerdem habe ich noch einmal ganz neu begriffen, wie wichtig ein guter Angriff ist. Das konnten beide und ich habe großen Respekt vor der Ernsthaftigkeit mit der sie jedes Mal wieder in die Begegnung hineingingen. Gleichzeitig ist mir an diesem Punkt auch klar geworden, warum ich Aikido mache und wo sich meine Haltung unterscheidet. Ich möchte nicht mit dem Ziel in den Kampf, Uke am Ende besiegt auf den Boden zu nageln. Es ist nichts für mich, Kraft gegen Kraft zu trainieren. Lieber übe ich weiter loszulassen.

Text: Johannes Hoffmann

Aikido ist Nutzlos

Text: Lukas Underwood

ICHI – **Einleitung**

Ich persönlich finde kaum ein Thema langweiliger als die ewige Diskussion darüber, ob Aikido kampftauglich ist oder nicht. Dennoch werden wir mit dieser Frage immer wieder konfrontiert: Sei es in Kampfsportforen, im Gespräch mit anderen Kampfkünstler:innen oder wenn Anfänger:innen ins Training kommen. Gerade Vertreter:innen anderer Disziplinen sind sich bei dieser Frage immer relativ schnell einig: „Aikido funktioniert nicht!" Diese Einigkeit wird immer wieder dadurch befeuert, dass in unregelmäßigen Abständen Videos auftauchen, in denen gezeigt wird, wie ein Aikidoka von einem Ringer[1] oder einem MMA-Fighter auf der Matte[2] oder im Ring[3] lang gemacht wird. Eines der häufigsten Gegenargumente, die für die Funktionstüchtigkeit von Aikido ins Feld geführt wird, ist, dass die Aikidokas sich immer auf das Terrain der anderen begeben, soll heißen: natürlich ist ein MMAler unter MMA-Bedingungen besser als der Aikidoka, immerhin trainiert er genau das Skillset, was von ihm unter diesen spezifischen Bedingungen verlangt wird. Während an der Erklärung durchaus was dran ist, stellt sich aber die Frage, was genau trainiert Aikido? Immerhin gehen die Aikidoka aus den Videos mit dem Glauben in die Konfrontation, dass sie darin durchaus bestehen können. In keinem der drei von mir angeführten Beispiele wurde der Aikidoka überrumpelt oder gegen seinen Willen in das Sparring gezwungen.

Im Folgenden möchte ich mich beispielhaft anhand der Frage der Funktionstüchtigkeit einem Wesenszug von Aikido annähern. Ich möchte der Frage nachgehen was genau Aikido ist und dafür plädieren die einfachste Antwort ernst zu nehmen – eine Kampfkunst. Im Anschluss soll die Frage gestellt werden, was die Funktion von Aikido ist oder anders gefragt, ob Aikidotraining nützlich ist. Meine These, die ich erörtern möchte, lautet, dass Aikido so wie es heutzutage in den meisten Dojos trainiert wird, nutzlos ist, dass hierin aber die große Stärke liegt.

1 https://www.youtube.com/watch?v=PLP_DInpPHE abgerufen am 01.09.2020
2 https://www.youtube.com/watch?v=Ob0Ta49vx5o abgerufen am 01.09.2020
3 https://www.youtube.com/watch?v=0KUXTC8g_pk abgerufen am 01.09.2020

Ni – **Kampfkunst kein Plastik**

Als ich mit Aikido anfing, war ich zweifelsohne Kampfsport begeistert und kampforientiert. Neben Aikido trainierte ich noch Karate und später eine auf Effektivität ausgerichtete Mischung verschiedener Dinge, das keinen Namen trug (heute würde man es wohl als SV-Hybrid bezeichnen, ich glaube aber mein Trainer hatte einfach Erfahrung in Kneipen). Mein Ziel war es zu lernen, mich im Notfall verteidigen zu können und ich hatte auch eine Menge Spaß am Kämpfen. Eigentlich hatte ich, wenn ich ganz ehrlich bin, kein Interesse an Karate oder Aikido – ich mochte Martial Arts-Romantik, wie sie in den Actionfilmen dargestellt wurde (wobei es bei mir eher Turtles und Power Rangers waren) und ich hatte Lust darauf, mich körperlich intensiv „auseinanderzusetzen" – sprich beim Sparring durfte es gerne ordentlich scheppern. Aikido lief immer mit, nicht zuletzt durch meinen Vater, aber schnell merkte ich, dass ich in den regelmäßigen Sparringsrunden nichts von dem im Aikido-Training erlernten umsetzen konnte. Ich glaube, dass diese Erfahrung den allermeisten Aikidoka zuteil wird, die das erste Mal in den Ring steigen. Die meisten gehen meiner Erfahrung nach, so wie ich damals auch, davon aus, dass sie das, was sie im Training geübt haben, 1 zu 1 im „echten Kampf" umsetzen können. Sprich den Schlag locker aufnehmen und den/die Angreifenden sanft zu Boden führen.[4] Sie glauben schlicht daran, dass Aikido sie zum Kämpfen befähigt und wenn das so ist, dann müssen sie auch mit z.B. einem/r Boxer:in mithalten können. Den Umgang mit Schlägen üben wir im Training schließlich andauernd. Das klappt aber nicht und das liegt im Wesentlichen daran, dass Aikido kein Kampfsport (KS) ist und auch kein Selbstverteidigungssystem (SV). Man könnte es auch anders ausdrücken – Aikido ist nicht dazu gemacht, einen Kampf zu bestreiten und das hat Gründe, die am besten sichtbar werden, wenn man KS und SV als Kontrastfolie wählt.

Kampfsport verfolgt ein klares Ziel. Es wird dafür trainiert, in einem festen Rahmen aus Regeln gegen eine andere Person zu bestehen und diese zu besiegen. Am Ende gibt es eine/n Gewinner:in und eine/n Verlierer:in. Um dieses Ziel zu erreichen, muss ein Skill-

4 Einige Jahre später musste ich dann am eigenen Leib erfahren, dass Aikido auf der Matte und Aikido auf der Straße ganz anders aussehen.

set entwickelt werden, welches dazu geeignet ist, mit verschiedenen Gegner:innentypen zurecht zu kommen, und gleichzeitig ein Level an körperlicher Fitness aufgebaut werden, dass einerseits dazu beiträgt den Körper zu schützen (Muskeln usw. die Treffer abfangen) und andererseits eine Kondition entwickelt, die es erlaubt mehrere Runden im Ring zu überstehen. Dazu muss mehrmals die Woche hart trainiert werden und es muss sich vor allem im Kampf mit anderen zeigen, welche Techniken usw. für den/die individuelle Kämpfer:in funktionieren und welche nicht. Diese werden dann verfeinert und eingeschliffen und verschiedene Taktiken gegen verschiedene Gegner:innen geübt.

Die SV[5] verfolgt ein anderes Ziel. Hier gibt es kein festes Regelwerk, die Konfrontationen können unter Lebensgefahr laufen, spätestens, wenn Waffen im Spiel sind. Da die Trainierenden möglichst schnell für den Ernstfall bereit gemacht werden sollen, lernen sie schnörkellose und den gesamten Rahmen der Legalität nutzende Techniken, um zu überleben. Deshalb muss auch unter möglichst realistischen Bedingungen geübt werden: Das heißt Sparring unter extremen Stressbedingungen. Der Kampf muss möglichst schnell entschieden werden und Gewinner:in ist derjenige/diejenige, welche/r am wenigsten verletzt aus der Situation rauskommt. Da es im Zweifel ein juristisches Nachspiel für die Konfrontation geben kann, sollte das SV-System zumindest rudimentäre juristische Kenntnisse vermitteln zum Beispiel welches Verhalten vom Notwehrparagraphen gedeckt ist und welches nicht.

Allein dieser grobe und notwendigerweise unvollständige Abriss über die Charakteristika von SV und KS sollte deutlich machen, dass sich SV und KS-Training wesentlich von unserem Aikidotraining unterscheiden.[6] Beide Arten des Kämpfenlernens werden in überschaubarer Zeit dem/der Übenden eines beibringen: Kämpfen. Dies liegt daran, dass sie genau das üben. Immer wieder geht es in den Ring, immer wieder werden Techniken reduziert usw., bis final das übrig bleibt, was für den Zweck brauchbar ist. Dabei müssen sich die Systeme auch mit der Zeit bzw. den gesellschaftlichen Veränderungen entwickeln. Dies zeigt insbesondere ein Beispiel aus der SV: in den USA ist der Gebrauch von Schusswaffen in Auseinandersetzung deutlich wahrscheinlicher als in Deutschland. Ein ziviles SV-System in den USA sollte daher auf die Konfrontation mit diesen vorbereiten bzw. sollte schlicht der Umgang mit legalen Waffen geübt werden.

Aikido tut all das nicht – es kann daher auf diesen Ebenen nicht mit KS- oder SV-Systemen mithalten. Es hat, aus dieser Perspektive, keinen offensichtlichen Nutzen. Darin liegt aber kein Problem, das Problem entsteht dann, wenn Schüler:innen eine andere Vorstellung verkauft wird. Dann entstehen Videos wie die als Beispiel aufgeführten. Eigentlich ist es ganz einfach: Ein/e Schwimmer:in, der/die zwar an Land jeden Tag Schwimmbewegungen macht und diese ausgezeichnet beherrscht, wird sich ganz schön umsehen, wenn er/sie auf einmal ins Meer geworfen wird und gegen Wind und Wellen ankämpfen muss. Aikido ist wie diese/r Schwimmer:in. Natürlich vermittelt es Ideen davon, wie eine körperliche Auseinandersetzung laufen könnte und gibt auch Handwerkszeug mit, um sich zur Wehr zu setzen, es lehrt aber nicht dieses Handwerkszeug richtig zu gebrauchen. Dabei wäre es kein Problem, das zu ändern. Es wäre einfach die veralteten Angriffsformen zu modernisieren und Sparring mit Schützern usw. zu machen um am Ende ein mehr oder weniger effektives und modernes Aikido zu haben.[7] Aber warum das Ganze? Damit Aikido am Ende dann effektiv in der UFC vertreten sein kann? Ich glaube, daran hat niemand wirklich ein Interesse. Vielmehr geht es wahrscheinlich um Anerkennung in der Kampfsportgemeinde als ernstzunehmende Kampfkunst. Wenn Aikido also keinen praktischen Nutzen hat, stellt sich natürlich die Frage, ob man nicht einfach etwas Anderes trainieren sollte und Aikido der Vergessenheit anheimfallen lassen sollte. Meine Antwort darauf ist: nein!

5 Ich spreche hier von ziviler SV, nicht von militärischer, die mit ganz anderen Gefahren usw. konfrontiert sind. Wie sich das System ändert bzw. erweitert, wenn es um eine militärische Auseinandersetzung geht kann jede:r am Beispiel von Krav Maga nachvollziehen.

6 Ich abstrahiere hier zur Verdeutlichung vom individuellen Faktor. Selbstverständlich gibt es nicht das eine System, dass allen überlegen ist, sondern es kommt immer drauf an wie der/die Einzelne mit dem Gelernten umgeht usw.

7 Dies geschieht auch zum Beispiel hier https://www.youtube.com/channel/UC-fnqzr38_yiPuO2xna1djQ (abgerufen am 01.09.2020), hier https://www.youtube.com/watch?v=wSgiKehbIW8 (abgerufen am 01.09.2020)

SAN – **Nutzlosigkeit als Gewinn**

Immer wieder kommen Freund:innen zu mir und fragen mich, ob sie nicht mal mit zum Training kommen könnten, sie wollten eine Form an Selbstverteidigung lernen. Ich verweise die Freund:innen dann meistens an ein Krav Maga-Gym hier in der Ecke oder an ein Tai Box Club, bei dem viele Bekannte trainieren. Wenn die Leute mich dann fragen, warum ich Aikido mache, wenn ich der Meinung bin, dass Aikido kein kampftaugliches System ist, stehe ich meist recht doof da, denn das Vermitteln von dem, was ich in Aikido sehe, ist schwer zu erklären. Dabei fängt das Missverständnis schon dabei an, dass ein Kategoriensystem an etwas angelegt wird, dass sich diesem entzieht. Das hat im Wesentlichen etwas damit zu tun, dass Aikido eine Kampfkunst ist. Dieser Begriff unterscheidet sich vom Kampfsport nicht einfach nur dadurch, dass es kein Sport ist, sondern auch durch eine inhärente Logik. Genau wie das Kunstwerk, dass über das aktuelle gesellschaftliche Verhältnis hinausweisen kann, ist die Kampfkunst nicht in der aktuellen gesellschaftlichen Formation verhaftet. Daher muss Aikido seine Angriffe nicht anpassen, um modern zu sein – die Kampfkunst beschäftigt sich inhaltlich nicht mit der modernen Welt, die Übenden tun dies nur und können es nicht abstreifen. Das Problem liegt daher nicht in Aikido als Kampfkunstsystem, sondern in den Übenden, die glauben, dass Aikido innerhalb von modernen gesellschaftlichen Kategorien zu funktionieren hat bzw. nützlich zu sein hat. Die Forderung aber, dass (Kampf-)Kunst zu etwas nützlich sein soll, ist genau so absurd wie die Forderung, dass sie sich von der aktuellen Gesellschaft lossagen soll.

Entkleidet man Aikido jedoch von diesen modernen Ansprüchen, bleibt etwas übrig, das nutzlos ist und genau deswegen ein ungemeines Potenzial bietet. Es wird so ein Raum geschaffen, der offen für Interpretation ist, der sich tatsächlich der Logik unseres Alltags wiedersetzt da er ihm in seiner Funktionsweise gegenübersteht. Dieses nutzlose Nichts kann dann im Verlauf entwickelt werden und zwar in verschiedene Richtungen. Das bedeutet selbstverständlich nicht, dass in der Übung von Kata nicht Dinge vermittelt werden, die in konkreten alltäglichen Situationen, auch in körperlichen Auseinandersetzungen, von Nutzen wären. Als ich vor 15 Jahren mit meiner damaligen Freundin durch England trampte und nachts in Nottingham am Busbahnhof von sieben Jugendlichen angegriffen wurde, kamen wir, dank meines Aikido-Trainings und dem Pfefferspray meiner Ex-Freundin, heil aus der Nummer raus, da wir flüchten konnten – aber nein, ich habe weder eine Technik angewendet, noch Schläge verteilt und sie auch nicht Wolken an Pfeffer versprüht.

Die Stärke von Aikido liegt aber genau darin, keinen Fokus auf Selbstverteidigungen oder Kämpfen im Ring zu legen, sondern lässt den Übenden den Raum, Dinge zu üben, nur um sie zu üben. Das entscheidende ist daher, wie wir den Raum, der uns durch Aikido gegeben wird, mit Inhalt füllen und alle Ausprägungen haben eine Berechtigung, solange sie ehrlich zu sich sind und auch das trainieren was sie vorgeben in den Mittelpunkt zu stellen. Ich verstehe Aikido als einen leeren Raum, den jede/r Einzelne einrichten kann wie es seinen/ihren Bedürfnissen entspricht – aber das bedeutet auch, dass wir diesen Raum aktiv gestalten müssen. Uns ist eben nicht vorgegeben, wie der Raum auszusehen hat auch wenn wir uns an der Einrichtung von anderen orientieren können. Aikido ist nutzlos und das ist die große Stärke, die es meiner Meinung nach so wertvoll macht.

Text: Lukas Underwood

Lehrgangsberichte

Ersatz-Sommerlehrgang Oldenswort

Mit Duncan Underwood / 29.06./01.07./03.07.2020

Text: Christina Ahrens

2020 ist vieles anders.

Das betrifft auch unsere Lehrgänge, unser wöchentliches Training - unseren Alltag.

Duncan hat lange überlegt, gewartet und gehofft bis er die Entscheidung getroffen hat, dieses Jahr einen Ersatz-Sommerlehrgang zu geben.

Statt eine Woche, ist nur an drei Nachmittagen Training, statt in der Halle, findet der Lehrgang draußen statt, statt Aikido und Shinki Toho anzubieten, wird ausschließlich Shinki Toho trainiert, statt alle unsere Freunde dabei zu haben, sind nur die Schleswig-Holsteiner dabei.

Eine abgespeckte Variante von dem, was wir kennen. Deswegen Ersatz-Sommerlehrgang...

Aber:
Es war alles andere als ein Ersatz!

Wir haben intensiv mit allen – in Gedanken verbunden – fleißig trainiert.
Danke für eure E-Mails und lieben Worte! Ihr ward somit trotz allem bei uns.

Auf dem Hof bei Maike war es unglaublich. Diese Natürlichkeit in der wir üben durften.

Wir haben mit dem Wind trainiert, mussten uns der Sonne, dem Regen und uns selbst stellen.
Wir haben darüber gesprochen, was es für einen Unterschied macht in der Halle oder im Freien zu meditieren und zu trainieren.
Ob etwas verloren geht, wenn man keinen Raum hat, der einen begrenzt oder ob der Raum, der einen begrenzt, einem etwas nimmt.

Im Freien gibt es viel mehr Ablenkungen und Widrigkeiten, denen man sich zusätzlich stellen muss. Aber das ist auch eine viel natürlichere Umgebung als sie in der Halle ist. In der Halle ist der Boden eben und es gibt keinen Windzug, der einen fast umstößt oder wo plötzlich Dinge im Weg stehen könnten.

Das kann man gar nicht vergleichen. Wir haben das Glück beide Erfahrungen machen zu können.

Es war jedenfalls definitiv eine Bereicherung!
Und dafür sind wir allen sehr dankbar, die uns das ermöglicht haben.

Am Freitag kam sogar noch ein Kälbchen zur Welt.

Neben den Kühen zu meditieren, dem Wind, dem Rauschen der Blätter, den Kätzchen, die sich während der Meditation bei uns hingekuschelt haben - eine natürlichere und bessere Umgebung gibt es eigentlich gar nicht.

Weil all diese Dinge da sind und wir sie alle weglassen mussten.

Der Inhalt des gesamten Lehrgangs war intensiv, scharf und klar.

Ihr alle kennt Lehrgänge – jeder nimmt unterschiedliche Dinge für sich mit und jeder hat eine ganz eigene Wahrnehmung.

Für mich bei diesem Lehrgang habe ich wieder intensiv mitgenommen, wie wichtig es ist zuzuhören und zu lernen.

Hören, was der Lehrer sagt – ohne Kommentare.
Üben – trotz der Umstände, ob die Sonne brennt, der Regen immer stärker wird oder der Boden uneben ist. Konzentration.
Weglassen und alles geben.

Nicht nur die Techniken – Duncan will, dass wir uns mit unserem Schwert verbinden, dass wir eins mit ihm werden.

Dafür sollen wir nicht nur die verschiedenen Techniken kennen – viel wichtiger ist es, dass wir die einzelne Technik beherrschen, sie sauber ausführen können – was Jahre dauern kann.
Wichtig ist nicht wie viel sondern wie sauber und wie gut.
Was Konzentration, Ausdauer und Hingabe bedeutet.

Das ist das, was wir üben. Immer und immer wieder. Und es ist dabei trotzdem immer wieder anders und neu.

Ja und was schreibe ich – es ging auch darum Dinge wegzulassen, loszulassen und dennoch aufzunehmen.

Das muss aber von alleine passieren – ganz natürlich.
Nicht darauf zu warten, sondern es „einfach“ passieren zu lassen. Wir müssen es „nur“ aufnehmen.

So und nun sind meine beiden Lieblingswörter „einfach“ und „nur“ auch wieder gefallen.
Es sind die Wörter, die viel mehr beinhalten als sie eigentlich sind.
Aber vielleicht auch nicht – vielleicht sind es am Ende auch wieder einfach nur Wörter.

Das war ein toller Lehrgang und wir freuen uns euch alle bald wiedersehen zu dürfen.

Text: Christina Ahrens

Von A nach B

Text: Claudia Buder

Von A nach B.
Was für ein Bild! Gegenwärtig betrachtet erscheint es surreal, aber am 25.01.2020 war es noch ganz real: Aiki Budo Lehrgang mit Duncan Underwood in Weimar. Die fließende Bewegung des Wandbildes aufnehmend wollten wir gemeinsam ganz Einssein.

Wo ist unser Einssein jetzt?
Von A nach B gewandert?
Aikido? Bunbu Ryōdō?

Unsere Übung hat sich verändert. Was üben wir? Wie üben wir?
Die äußeren Umstände mögen sich ändern, die Aufgabe der inneren Übung bleibt.

Der Philosoph und Pädagoge Otto Friedrich Bollnow untersuchte diese Aspekte in seinem Buch „Vom Geist des Übens".
Ein Nachlesen ermöglicht dankenswerterweise die Bollnow-Gesellschaft hier:
https://bollnow-gesellschaft.de/getmedia.php/_media/ofbg/201411/153v0-orig.pdf
Die Einblicke sind so vielschichtig und lohnenswert wie unser Leben.

Von A nach B.

Die gegenwärtige Zeit zeigt, dass die Matte allein für das Üben nicht ausreichend ist. Egal, ob Aikido oder Budō, es gehören mehrere Komponenten zum Gesamtbild einer Entwicklung.

Ja, es gehören auch vielseitige Komponenten zum Gesamtbild unserer Shinki-Gemeinschaft.

Einmal mehr sei deshalb dem Redaktionsteam der Shinki News gedankt: Ihr Handeln baut die Plattform für ein gemeinsames Reflektieren.

Während die Buchstaben für diese Zeilen getippt werden, sind aber auch andere Zeichen zu setzen: In diesem Moment ist unsere Gemeinschaft aufgefordert, die Häkchen für die Neuwahl der Kommissionen zu verteilen (beim Erscheinen der Shinki News gehört dieser Moment schon zur Vergangenheit -).

Wenn die Entscheidung im Kopf klar ist, lassen sich die Häkchen locker flockig antippen. Click and done!

Beim Klick frage ich mich dann, ob ich als Musikerin überhaupt zu erfassen vermag, welche technische Arbeit dahinter steckt, so einen Klick im System zu realisieren.

An dieser Stelle möchte ich im Namen von uns allen besonders Svenja Clausen, Dennis Utdenwiede und auch Johannes Hoffmann danken. In nicht zu zählender Stundenarbeit haben sie programmiert und konstruiert, damit wir wählen können. Domo arigatou!

Nicht nur auf der Matte, sondern auch neben der Matte trägt jede und jeder seinen Teil dazu bei, dass die Gemeinschaft weiter bestehen kann. Gerade im Zeichen der Neuwahl muss dies für uns klar sein. Die Kommissionen stehen für eine Gemeinsamkeit, die durch unseren Sensei Michael Daishiro Nakajima geführt wird, aber durch unsere Aktivität Bestand hat.

Von A nach B.

Führen und Folgen.
Planen und Realisieren.
Denken und Handeln.

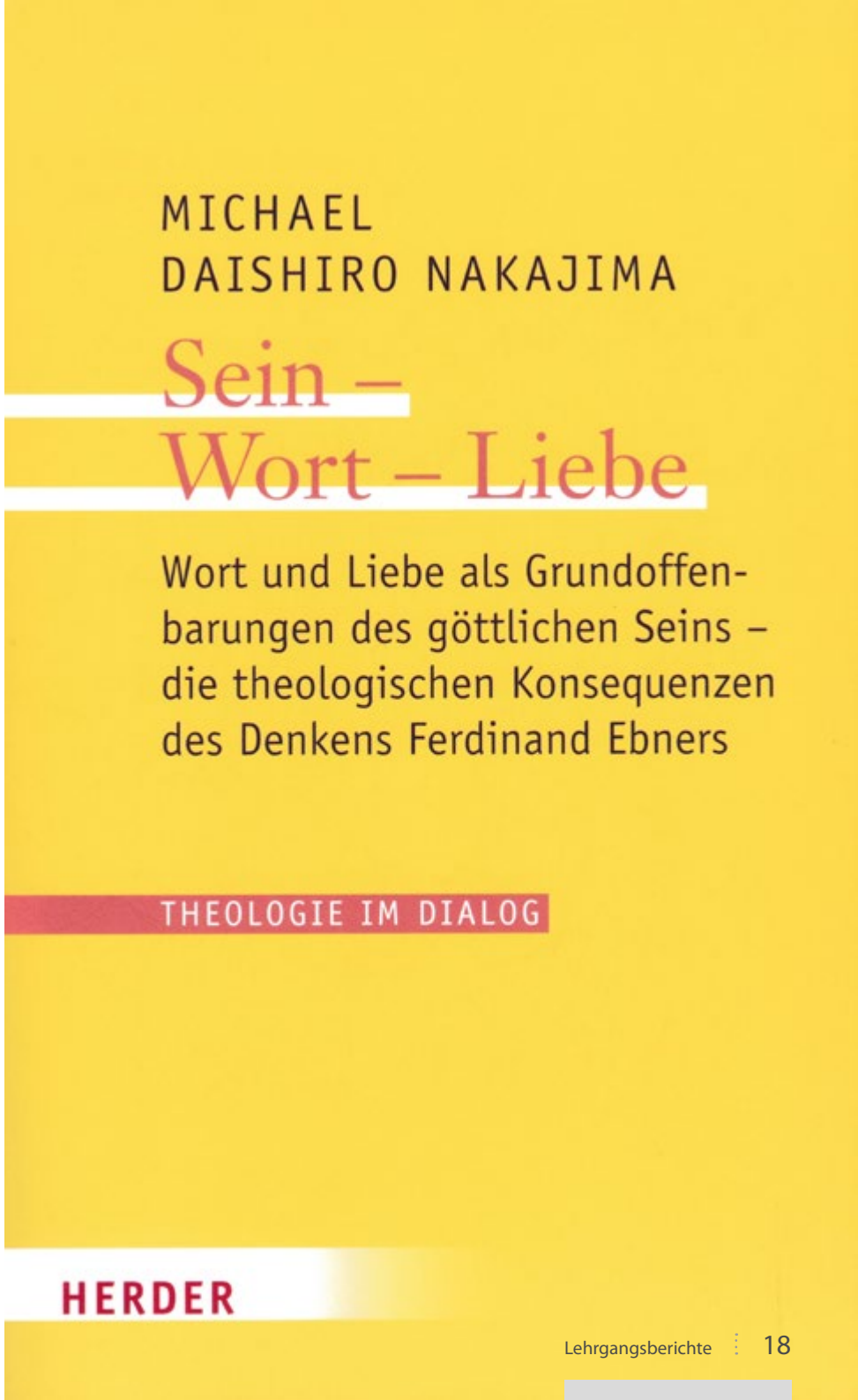
Unser Sensei handelt.
Sein Wort zieht Kreise.
Shinki!
Wir alle haben Senseis Doktorarbeit begleitet und vor allem bei den Lehrgängen seine Worte gehört.

„Im Anfang war das Wort." So lautete das Motto des LIX. Konvent des St. Georgs Ordens der Evangelischen Bruderschaft, zu der unser Sensei für einen Vortrag am 10.10.2020 im Augustinerkloster zu Erfurt eingeladen war.
A reist nach B.
Senseis Doktorarbeit wird zum Auslöser für neue Begegnungen.
„Wort und Liebe als Grundoffenbarungen des göttlichen Seins":
Mit diesem Thema präsentierte Sensei Nakajima einige Grundgedanken seiner Arbeit.

Vielseitig wie unsere Gemeinschaft.
„Dienet einander ein jeglicher mit der Gabe, die er empfangen hat."
(1. Petrus 4,10)
Neben Ameisen und Blaumeisen werden unsere Weisen zeigen, wie die Zukunft klingen wird.

Hai!

Text: Claudia Buder



Shinkirengo-Wahl 2020

Prüfer*innen- und Trainer*innenkommission

Die Wahl ist beendet und ein wichtiges Ergebnis ist, dass es etliche Dinge gibt, die wir beim nächsten Mal verbessern müssen. Das wird in der nächsten Sitzung Thema sein.

Die TK hat wegen eines Stimmengleichstandes nun sechs Mitglieder.

In die Prüfer*innenkommission wurden gewählt:
Claudia Buder
Duncan Underwood
Henry Kowallik
Rick Soriano
Bernd Hubl

In die Trainer*innenkommission wurden gewählt:
Helmut Theobald
Gunnar Clausen
Katrin Reimer
Birgit Smentek
Michael Danner
Danijel Rolli

Graduierungen

19. August – 19. November 2020

Aikido

9. Kyu	Buhr, Niklas	Rheinbreitbach
9. Kyu	Buhr, Sophie	Rheinbreitbach
8. Kyu	Krenzer, Lea	Wi-Sonnenberg
7. Kyu	Bittner, Nike	Wi-Sonnenberg
5. Kyu	Lindenbach, Yves	Oberkessach
3. Kyu	Roessler, Jens	Oberkessach

Daitoryu Aiki Jujutsu

5. Kyu	Tischer, Martin	Großräschen
4. Kyu	Pötig, Matthias	Cottbus

Lehrgänge

2021

Lehrgänge 2021

Sa 10. – So 18. April 2021	**Hiddensee: Aiki Budo Lehrgang** mit Petra und Bernd Hubl
Sa 17. – So 18. April 2021	**Landau: Daitoryu Lehrgang** mit M. D. Nakajima Shihan
Sa 8. – So 9. Mai 2021	**Bad Segeberg: Aiki Budo Lehrgang** mit M. D. Nakajima Shihan
Mo 5. – Sa 10. Juli 2021	**Oldenswort: Eiderstedter Aiki-Budo-Sommerlehrgang** mit Duncan Underwood

Arigato gozaimasu

Ausblick Shinki News No. 23

Die nächste „kleine“ Ausgabe der Shinki News erscheint im März 2021.

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 2020 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