



Überlegungen zur
Ordnung im Aikido

1. Einleitung

Ich bin das Universum. Wir können diese Aussage des Aikido-Begründers *Morihei Ueshiba* abtun als die Worte eines religiösen alten Mannes, der von der europäischen Aufklärung nichts wusste. Oder wir können uns fragen, was er mit seinen Worten gemeint haben könnte, und ob sie für unsere eigene Entwicklung im Aikido hilfreich sein könnten. Ich habe mich für die zweite Möglichkeit entschieden. Mit dem vorliegenden Text möchte ich einen Bericht über den aktuellen Stand meiner Überlegungen vorlegen.

Aufgetaucht ist diese Frage, als ich ein Schüler von *Claude Pellerin* geworden bin. In seinem Training hat er immer wieder von der *Achse* gesprochen. Zunächst dachte ich, es ginge dabei nur um Techniken, mittlerweile sehe ich, dass eine Achse einen ganzen Kosmos erschafft.

Ein spirituelles Erlebnis kann mit Worten nur umschrieben werden. Sein Kern ist Stille. Wie das Auge eines Sturms. Im Zusammenhang mit dem spirituellen Erlebnis des Begründers verweist der Lehrer meines Lehrers, *Nobuyoshi Tamura*, in seinem Buch *Aikido* von 1986 auf das Werk des Religionswissenschaftlers *Mircea Eliade*. Mit ihm will ich beginnen.

2. Kosmos als Ordnung

Man „bewohnt“ den Körper, wie man ein Haus bewohnt oder den Kosmos, den man sich selber geschaffen hat. [Eliade(1984) S.154]

Die Religionen der Welt verwenden unterschiedliche Sprachen und Begriffswelten, um über das Unaussprechliche zu sprechen. Eliade versucht herauszuarbeiten, was allen religiösen Vorstellungen gemeinsam ist, was hinter deren kulturellen Eigenheiten steht. In seinem Buch *Schamanismus und archaische Ekstasetechnik* zeigt er deutlich, wie aus der Naturbeobachtung die Religionen entstanden sind: mit dem *Himmel* über uns und der *Erde* unter uns. Zwischen beiden lebt der *Mensch*. Eine *Achse* im Zentrum des Universums verbindet Über-, Unter- und Menschenwelt, oft wird sie als *Weltenbaum* dargestellt.

Die Dreiheit von *Himmel – Erde – Mensch* zeigt sich im Taoismus sehr klar. Im Japanischen heißt sie *ten – chi – jin*. Die Verbindung zum *tenchi nage* im Aikido liegt nahe.

Die Achse stiftet *Ordnung*, sie macht aus dem Chaos einen Kosmos. Eliade zeigt, dass sich diese makrokosmische Ordnung auf den Mikrokosmos übertragen lässt.

3. Ordnung in der Gemeinschaft

Der *Kamidana*, wir sagen meist *Kamiza*, macht aus einem Trainingsraum einen besonderen Ort, ein Dojo. Indem wir uns vor der Kamiza verbeugen, bekunden wir Respekt vor der Tradition. Aber es geht noch weiter, sofern wir das als aufgeklärte Menschen zulassen wollen: Wir nehmen unseren Platz ein und fügen uns in die kosmische Ordnung.

Damit wird das Dojo zu einem Abbild der Welt und das Training zu einem Abbild des Lebens. Ein symbolischer Rahmen entsteht, in dem wir die Gesetze des Lebens auf relativ gefahrlose Weise studieren können. Das *Reigi*, die Etikette, unterstützt uns dabei. Tamura Sensei hat ein ganzes Buch über *Etikette und Weitergabe* geschrieben, um uns auf die Wichtigkeit dieses Rahmens hinzuweisen.

Aus unserer Ausbildung und unserem beruflichen Alltag sind wir Konkurrenz gewohnt, im Aikido-Training ist es eigentlich nicht notwendig, sich mit anderen zu messen. Indem wir zum ersten Mal die Matte betreten, ist unser Platz zwischen den Älteren – *Sempai* – und Jüngeren – *Kohei*, bezogen auf die Dauer des Übens, festgelegt. Damit entsteht ein Raum, in dem uns die Selbstentfaltung überhaupt erst möglich wird. In den Worten von Tamura Sensei:

Seinen rechten Platz zu kennen, bedeutet für jedes Wesen, sich selbst zu kennen. In Wahrheit bedeutet, sich selbst zu kennen, die vom Himmel übertragene Bestimmung zu kennen. Die Bestimmung des Himmels zu erfüllen, bedeutet, sich nach der Ordnung des Universums zu richten: dort gibt es keinen Platz, weder für Zögern noch für Opposition, es ist der wahre Friede. [Tamura(2000) S.35]

4. Ordnung zwischen Übenden

Die Übung mit einem Partner hat einen klaren Anfang und ein klares Ende, beides wird durch eine Verbeugung ausgedrückt. Die Rollen von *Uke* – Empfangender – und *Tori* – Gebender – sind vorgegeben und wechseln immer wieder. Jede/r von uns bevorzugt aufgrund ihrer/seiner Persönlichkeit eine dieser Rollen. Es gilt jedoch, beide, wie auch den Wechsel zwischen beiden, genau zu studieren. Will ich den Partner dominieren, wenn ich *Tori* bin? Kann ich die Fixierung am Ende der Übung akzeptieren, wenn ich *Uke* bin? Bin ich mutig genug, mich zu zeigen, wenn ich *Tori* bin? Würde ich am liebsten liegen bleiben, wenn ich *Uke* bin? Die Antworten auf diese Fragen sind für jede/n von uns anders.

Die Ordnung während der Übung wird natürlich auch dadurch aufrecht erhalten, dass wir jene *Techniken* üben, die der Lehrer vorzeigt, und jene *Prinzipien* in die Praxis umsetzen, welche das Aikido ausmachen.

5. Ordnung in mir

In der heutigen Welt, mit ihren vielfältigen beruflichen und privaten Anforderungen, haben die wenigsten Übenden die Zeit und die Ruhe, noch einen Schritt weiter zu gehen: Der Weltenbaum macht aus dem Chaos einen Kosmos, die Kamiza macht aus dem Übungsraum ein Dojo – schließlich macht die Achse aus dem Leib eine innere Welt. Tamura Sensei schreibt:

Aikido drückt durch die Vermittlung des Körpers die Weltordnung aus. Wird die Weltordnung korrekt auf den Körper übertragen, entfalten sich Technik und Gesundheit auf natürliche Weise. Wird die Weltordnung im Alltag richtig angewendet, entfalten sich Erziehung, Arbeit und Persönlichkeit auf natürliche Weise. [Tamura(2000) S.21]

Dem liegen Konzepte zugrunde, die Jahrtausende alt sind: Der Mikrokosmos in unserem Inneren spiegelt den Makrokosmos wider. *Die Integration von Himmel und Erde geschieht in uns.* Das indische Yoga, das chinesische Qigong, die TCM und zahlreiche andere traditionelle medizinische und/oder spirituelle Systeme basieren auf dieser Idee. Ich hoffe, damit wird deutlich, was die Worte des Begründers bedeuten: *Mir ist die Integration in mir gelungen.*

Im folgenden Zitat beschreibt Tamura Sensei seinen Lehrer mit einer Metapher, die uns einen klaren Hinweis gibt:

Wenn ich es heute noch einmal überdenke, habe ich das Gefühl von einem in die Muttererde fest verwurzelten Baum, der seine Äste in den Himmel streckt. Aikido war da, im Schmelzpunkt zwischen dem Ki des Himmels und der Erde, wo der Himmel, die Erde und Ueshiba aufhörten zu sein. Er offenbarte vor unseren Augen diese Integration des Himmels und der Erde. [Tamura(2000) S.139]

6. Zusammenfassung

Aiki besteht darin, sich mit dem Ki des Himmels und dem der Erde zu vereinigen. [Tamura(2000) S.66]

Aikido ist demnach der Weg, diese Vereinigung zu studieren. Dabei dürfen wir uns nicht von der Sprache verwirren lassen: Es geht hier weder um esoterische Spekulationen, noch um religiöse oder spirituelle Überzeugungen. Alles, was es zu finden gibt, liegt in uns, und der Weg dorthin lässt sich auch mit ganz profanen Worten beschreiben. Aikido ist eine leibliche Praxis sowie die Reflexion dieser Praxis.

Meine persönliche Konklusion aus diesen Überlegungen: Erst die Ordnung, die wir um uns und in uns schaffen und achtsam bewahren, erlaubt uns das Fortschreiten auf dem Weg des Aiki, hin zu mehr und mehr *Selbstentfaltung in Freiheit*.

7. Grafik: Drei Zentren und Achse



heute	China	Indien
Scheitel	<i>Yang</i>	<i>Shiva</i>
Kopf Oberes Zentrum spirituell	Himmel Shang Dantian Shen	Sahasrara Chakra Ajna Chakra
<i>denken</i>	○	
Herz Mittleres Zentrum psychisch	Mensch Zhong Dantian Qi	Vishuddha Chakra Anahata Chakra Manipura Chakra
<i>fühlen</i>	△	
Bauch Unteres Zentrum physisch	Erde Xia Dantian Jing	Svadhithana Chakra Muladhara Chakra
<i>handeln</i>	□	
Damm	<i>Yin</i>	<i>Shakti</i>
Achse	Chong Mai	Sushumna Nadi

Vereine Oberes, Mittleres und Unteres, tritt ein, drehe dich und verschmelze mit deinen Gegnern, vorn und hinten, links und rechts. [Ueshiba(1997) S.41]

8. Quellen

Amdur, Ellis: Hidden in Plain Sight / Tracing the Roots of Ueshiba Morihei's Power, 2009

Eliade, Mircea: Schamanismus und archaische Ekstasetechnik, 1975

Eliade, Mircea: Das Heilige und das Profane, 1984

Laotse, Tao Te King, 1979

Milbrat, Gerhard: Himmel – Erde – Mensch / Einführung in die Alchemie des Qigong, 2014

Olvedi, Ulli: Das stille Qi Gong nach Meister Zhi-Chang Li / Innere Übungen zur Stärkung der Lebensenergie, 2011

Tamura, Nobuyoshi: Aikido, 1986

Tamura, Nobuyoshi: Aikido / Etikette und Weitergabe, 2000

Ueshiba, Morihei: Budo / Das Lehrbuch des Gründers des Aikido, 1997

Ueshiba, Morihei: The Heart of Aikido / The Philosophy of Takemusu Aiki, 2013