

EINE ERWEITERUNG DER SPÄTEN VISION VON MORIHEI UESHIBA SENSEI

AIKIDO ALS UNIVERSELLE PRAXIS DES FRIEDENS UND DER SELBST- TRANSZENDENZ

von Donald N. Levine, dem Gründer und früheren Präsidenten von Aiki Extensions¹

aus dem Amerikanischen von Judith Elze

Moi drodzy przyjaciele i wojownik-towarzysze dla pokoju!
Agapitoy mou filoi kai sympolemistés gia tin eirini!
Mes chers amis et guerriers-comrades pour la paix!
My dear friends and fellow warriors for peace!
Meine lieben Freunde und Mit-Kämpfer für den Frieden!

Es ist wunderbar, hier zu sein mit Euch. Bertram Wohak und all den guten Leuten um ihn herum bin ich sehr dankbar dafür, dass sie diese großartige Zusammenkunft organisiert haben. Es ist mir eine besondere Freude, ein paar Gedanken mit Euch zu teilen über das, was wir tun, warum wir es tun und wie wir es womöglich noch besser tun könnten.

Zu allererst: eine tiefe Verneigung vor dem Gründer unseres Trainings, Morihei Ueshiba Sensei, den wir gern O'Sensei nennen. Die Verneigung, die wir ihm zu Beginn unseres Trainings widmen, ist eine Ehrerbietung dafür, dass er das Aikido geschaffen hat. Heute aber möchte ich mich vor ihm in noch zweierlei Hinsicht verneigen. Zum ersten ehre ich ihn als mutigen Vorreiter, der eine inspirierende Vision verbreitete und sie bis zu seinem Lebensende unerschütterlich weiterführte. Er zeigte moralischen Mut auf seiner Suche, als er sich vor und während des Zweiten Weltkriegs gegen die gewaltvolle Politik seines Landes stellte. Sein beispielhaftes Leadership wurde zu einer globalen Bewegung, die generationsübergreifend immer weiter gedeiht.

Und zum zweiten ist O'Sensei ein herausragender Innovator, der nicht an einer bestimmten Form festhielt, sondern sich sein ganzes Leben lang weiterentwickelte. Und das bedeutet, dass er uns als Beispiel dienen kann, mutig zu sein, weiter zu experimentieren und über das, was er erreicht hat, noch hinauszugehen. „Leben ist Wachstum“, sagte er. „Wenn wir – technisch und spirituell – nicht mehr weiter wachsen, sind wir so gut wie tot“(20)². An anderer Stelle deutete er eine Vorgehensweise für dieses Wachstum an. „Ich habe das Aikido nicht erfunden“, sagte er. „Ich habe es entdeckt.“ Das bedeutet, dass Aikido eine Reihe von Phänomenen verkörpert, die in der Natur vorkommen, und wenn wir die Natur aufmerksam studieren, sollten wir dort auch noch andere Dinge entdecken können.

In dieser Hinsicht scheint mir O'Sensei oft mit einem anderen Pionier vergleichbar, der uns geholfen hat, unsere inneren Dissonanzen zu überwinden: mit Sigmund Freud. Sowohl Freud als auch Ueshiba lernten und experimentierten ständig mit neuen Ideen und Techniken. Ihre Schüler folgten nicht immer ihrem Beispiel. Manche betrachteten nur die Lektionen als verbürgt, die sie selbst in ihren Lehrjahren beim Meister wirklich verstanden und integriert hatten. Andererseits gab es sowohl Nachfolger von Freud, die seinem Beispiel folgten und neue analytische Konzepte und Therapiewerkzeuge erfanden, wie auch eine ganze Reihe von Schülern Ueshibas, die im Aikido technische und philosophische Neuerungen einbrachten, um es im Sinne der späten Lehren O'Senseis weiterzuentwickeln. (Dazu gehören Koichi Tohei, Terry Dobson, Seiseki Abe, Motomichi

1 Grundsatzrede zum Europäischen Aiki Extensions Seminar „Aikido – Eine verkörperte Friedenskunst“, Burg Rothenfels, Deutschland, 7. - 9. Juni 2013.

2 Die Seitenangaben aller Zitate von Morihei Ueshiba beziehen sich auf die englische Ausgabe: Ueshiba, *The Art of Peace: Teachings of the Founder of Aikido* (1992), hier direkt übersetzt von J.E.

Anno, Mary Heiny, Seishiro Endo, Robert Nadeau, Mitsugi Saotome und viele andere). Meine nun folgenden Bemerkungen sind in diesem Sinne als Weiterführungen zu verstehen.

O'Senseis Weg in seiner letzten Lebensphase

Aikidoka, die sich an die von Ueshiba in früheren Jahren vertretenen Konzepte vom Aikido halten, definieren es zum Beispiel als japanische Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Diese Definition passt zu den früheren Lehren von Ueshiba Sensei und bietet Anfängern immer noch einen leichten Zugang. Allerdings finde ich diese Beschreibung unangemessen für die Vision, die er in den letzten zwei Jahrzehnten seines Lebens verwirklichte.

Lasst uns diese Definition zunächst im Einzelnen betrachten. Beginnen wir mit „Kampf-“. Obwohl Aikido als *aiki-bujutsu* entstand, also als ein neuer Kampfstil in dem Spektrum der Kampfkunsttraditionen, die mit den Samurais im 16. Jahrhundert ihren Höhepunkt erreichten, entschloss sich Ueshiba nach dem Zweiten Weltkrieg ausdrücklich dazu, sich von den Zielen und Methoden dieser Traditionen loszusagen. Gozo Shioda Sensei berichtet, dass sich O'Sensei schon 1941, als der Krieg zwischen Japan und den USA begann, einem eher spirituellen Weg zuwandte. Shioda Sensei schreibt, er selbst sei an dieser Stelle O'Senseis Lehren nicht weiter gefolgt, und beansprucht – vielleicht etwas übertrieben – für sich, der letzte von O'Senseis Schülern gewesen zu sein, der noch als Kampfkünstler ausgebildet wurde: „Das Konzept des Aikido als kämpferische Fertigkeit ging mit mir zu Ende“ (Shioda 1977, 204).

Laut O'Senseis Langzeit-Uchideshi Mitsugi Saotome Shihan beschleunigten zwei Erlebnisse dessen Entscheidung: Die Katastrophen von Hiroshima und Nagasaki, sowie die Berichte eines japanischen Soldaten, der die Befreiung der nationalsozialistischen Konzentrationslager miterlebt hatte. Seine Absicht teilte O'Sensei 1948 Hikitsuchi Sensei bei einem schicksalhaften Treffen mit, als er letzteren dazu einlud, sich an der Entwicklung einer „neuen Art von Budo“ zu beteiligen, das ausdrücklich der Förderung des Weltfriedens gewidmet sein sollte. Dieses neue Budo sollte, so betonte er, durch einen völlig anderen Lehrplan vermittelt werden. Die Methoden sollten nicht mehr auf Schmerz und physischer Kraft aufbauen, sondern die Energie eines Angriffs willkommen heißen, seine aggressive Ausrichtung neutralisieren und Sorge für den Angreifer tragen. Die Kampfstruktur wurde in einen harmonischen Austausch von Gesten transformiert. Diese Schwerpunktverlagerung findet sich in O'Senseis berühmtem Ausspruch: „Das Geheimnis des Aikido liegt nicht in der Bewegung unserer Füße, sondern in der Bewegung unseres Geistes. Ich lehre euch keine Kampftechniken. Ich lehre euch Gewaltfreiheit.“ Damit änderten sich die Ziele des Lehrplans radikal – vom Sieg über einen Angreifer hin zum Sieg über sich selbst (*agatsu*). In späteren Stellungnahmen benannte O'Sensei für das Aikido zwei konkrete Ziele: den Einzelnen dabei zu helfen, ihre Lebensaufgabe zu verwirklichen, und die Harmonie in der Gesellschaft sowie den Weltfrieden zu fördern. In diesem Sinne übersetzen viele Aikidoka das Wort Aikido als Friedenskunst.

Dabei verwenden sie allerdings den Begriff „Kunst“, der durchaus als problematisch gesehen werden kann. Denn erinnern wir uns: O'Sensei folgte dem Beispiel von Jigoro Kano Sensei, der das Kampftraining neu ausrichtete, indem er den Begriff *bu-jutsu* in *bu-do* änderte. Was ist *jutsu*? Es besagt, dass es sich um eine Kunst handelt, um eine Technik, mit der man etwas erreicht. Das Wort ist ein Synonym für das griechische *techne*, aus dem im Deutschen das Wort „Technik“ abgeleitet ist. Das *jutsu* oder die Kunst eines Tischlers besteht darin, Tische herzustellen, das eines Malers, Bilder zu malen, das eines Arztes, kranke Menschen gesund zu machen, und das eines Kriegers, Feinde zu töten. Im Gegensatz dazu meint *do* eine Art und Weise – eine Art und Weise zu sein, zu handeln. Als *do* ist Aikido nicht eine Kunst, sondern eine Lebensweise. Ausgehend also davon, wie die griechischen, klassischen Philosophen zwischen Kunst (*techne*) und Aktion (*praxis*) unterschieden und die Praxis der Philosophie als „Lebensweise“ betrachteten, könnten wir Aikido als *Praxis* bezeichnen. Diese Auffassung hat eine gewisse Ähnlichkeit mit dem neo-konfuzianischen Konzept des „Praxis Kultivierens“ (*xiuxing*) und passt gut zu dem Ausspruch des

buddhistischen Mönchs Thich Nhat Hanh: „Es gibt keinen Weg zum Frieden – Frieden ist der Weg.“

Worum geht es bei dieser Praxis? Ganz sicher nicht um Selbstverteidigung. Zum einen ist Aikido nicht als defensiv zu verstehen. Es ist leicht zu beweisen, dass eine defensive Antwort nicht Harmonie, sondern anhaltende Angst und Dissonanz verursacht. Im Aikido geht es schon eher darum, wie wir Verbindungen herstellen, also *musubi*, wenn ihr so wollt. Saotome Shihan hat es einmal auf der Matte so bezeichnet: „Wenn jemand dein Handgelenk fasst, bedeutet das nicht den Beginn eines Angriffs; es bedeutet den Beginn einer Konversation.“ Um voll und ganz zu begreifen, welche Veränderungen mit unserem Körper geschehen, wenn wir einen Angriff *aufnehmen*, statt uns dagegen zu wehren, braucht es Jahre des Übens. Aber ist das nicht gerade das Wichtigste an unserem Training?

Noch dazu geht es im Aikido nicht darum, das „Selbst“ zu verteidigen. Wenn wir uns erinnern: Morihei Ueshiba beschrieb als Ziele der Aikidopraxis, dass man seine Lebensaufgabe erfüllen und mit anderen in Harmonie kommen solle. Was das Selbst und seine Grenzen betrifft, scheint dies die Anstrengung einzuschließen, die Grenzen des profanen Selbst zu überwinden. Das beginnt bei der einfachen Etikette, die O'Sensei einmal als das wichtigste Ergebnis des Aikidotrainings bezeichnete. Und geht bis hin zu der Fürsorge für unsere gesamte Gattung und unseren Planeten. „Diejenigen, die Aikido praktizieren“, betonte er, „müssen die Sphäre, die der Natur untersteht, schützen... und sie schön und frisch halten“(24). Beides, die Etikette und die Fürsorge für die Erde, sowie alles, was dazwischen liegt, bedeutet zugleich, dass wir das Selbst überwinden und hinter uns lassen müssen. „Kehrt zur Quelle (aller Dinge) zurück“, sagte O'Sensei, „und lasst alle egozentrischen Gedanken, belanglosen Wünsche und allen Zorn hinter euch“(16). An anderer Stelle fügt er hinzu: „Vergesst euer kleines Selbst, nehmt Abstand von den Dingen. Dann werdet ihr Licht und Wärme ausstrahlen“(116).³ Seine Worte stehen im Einklang mit dem neo-konfuzianischen Kontrast zwischen dem „kleinen Selbst“ (*xiao wo*) und dem „großen Selbst“ (*da wo*), der die erweiterte Vision einer Verbindung mit einer größeren Gemeinschaft einbezieht (Madsen 2012, 438). Ebenso besteht hier eine große Nähe zu der hinduistischen Gegenüberstellung zwischen dem individuellen, persönlichen Selbst (*atman*) und dem universellen *atman*, das mit *brahman* identisch ist, dem Urgrund allen Seins.

Wenn wir all diese Ideen im Zusammenhang betrachten, können wir Aikido als *Praxis des Friedens und der Selbst-Transzendenz* beschreiben.

Und was hat es schließlich noch mit dem Begriff „japanisch“ auf sich? Auch hier ist ein gewisses Umdenken angebracht. Natürlich wurde Aikido in Japan erfunden, es ist durchdrungen von der japanischen Sprache und wird mit der ausgesprochen japanischen Religion des Shinto assoziiert. Und doch ist das Aikido nicht so japanisch, wie Kabuki-Theater, Ikebana oder Sushi japanisch sind. Zum einen reichen die kulturellen Wurzeln des Aikido unzweifelhaft durch ganz Asien. Schlüsselmerkmale des Hinduismus, Buddhismus, Taoismus und Konfuzianismus sind deutlich sichtbar in den Ideen und Ritualen der Aikidopraxis. Obwohl der Shintoismus oft als japanisch definiert wird, knüpft auch er sehr stark an diese anderen Traditionen an, wie William Gleason Sensei (1995) hervorhob. Ueshiba hat in seiner Jugend viele Aspekte dieser Traditionen studiert. Eine Veröffentlichung der Japanischen Budo-Gesellschaft bestätigt, dass Konfuzianismus, taoistisches Denken und Buddhismus integrale Bestandteile der Kultur waren, aus der das Aikido entstanden ist. Ihnen allen liegt die Anbetung der universellen Natur zugrunde, und, „allgemein gesagt, sie bestätigen die Auffassung, dass die Menschheit eins mit Universum und Natur ist.

³ Nachdem ich dies geschrieben hatte, stieß ich auf folgende Passage in einer Ausschreibung von Aikido of Madison zu einem Seminar von Mary Heiny Sensei, in der die Vision von O'Sensei beschrieben ist, die ich zu benennen versuche. Es geht um „*Masakatsu Agatsu Katsuhayabi*, einen Lieblingsausdruck O'Senseis, den der Biograf John Stevens als „echten Sieg, Sieg über sich, Tag eines raschen Sieges“ übersetzt.“ Hikitsuchi Sensei hat an Mary Heiny weitergegeben, was er von O'Sensei als Anweisung zu dem Satz „Finde deine Lebensaufgabe, überwinde das Ego und erfahre einen Sieg, der jenseits von Zeit und Raum liegt“ erhalten hatte.

Dementsprechend *können wir nicht sagen, dass diese Glaubensvorstellungen eine „ursprünglich japanische Vorstellung“ wären*“ (Sadami 2005, 39; Hervorhebung Don Levine). Obwohl wir uns hüten müssen, Traditionen des „Ostens“ zu verallgemeinern, wird Aikido zu Recht und auf eine Weise als Wahrer „östlichen“ Denkens betrachtet, wie es bei anderen japanischen Kampfkünsten nicht der Fall ist.

In diesem Sinne kann die weit verbreitete Wertschätzung des Aikido bei westlichen Praktizierenden als Sehnsucht verstanden werden, die „östliche Weisheit“ zu integrieren. Es erfüllt, was Karl Jaspers in seinem hellsichtigen, kurz nach dem zweiten Weltkrieg erschienenen Buch *Vom Ursprung und Ziel der Geschichte* sich vorstellte, als er die Frage stellte: „Was ist bei allem Vorrang Europas doch dem Abendland verlorengegangen? Es gibt in Asien, was uns fehlt und was uns doch wesentlich angeht!!... Asien ist unsere unerlässliche Ergänzung“ (1983, 95). Diese Erkenntnis zeigt, dass Aikido – wenn es schon in seinem Ursprung über Japan hinausreichte – es heute umso mehr tut. Ueshiba Sensei würde mit Freuden bestätigt haben, dass es *universell* und ein Geschenk an die Menschheit ist.

Warum sollte man dann also Aikido tatsächlich nicht als *Universelle Praxis des Friedens und der Selbst-Transzendenz* bezeichnen?

Aikido als prophetische Lehre

Wenn ich bis hierher nicht ganz falsch liege und ihr die Definition, die ich gerade vorgebracht habe, zumindest diskussionshalber akzeptiert, könnte es sinnvoll sein, einen Schritt zurückzutreten und darüber nachzudenken, worum es in einer so definierten Aikidopraxis eigentlich geht. *Universalität, Selbst-Transzendenz und Frieden* – Woran lassen uns diese Ideen denken? Mich erinnern sie an das, was Karl Jaspers in dem schon zitierten Buch als großen Durchbruch der Menschheit beschrieb: den Komplex der neuen Werte, die im Laufe der mittleren Jahrhunderte im Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung in verschiedenen geographischen Zentren artikuliert wurden: in China durch Konfuzius und Laotse; in Griechenland durch Plato und Thukydides; in Indien durch die Upanischaden und Buddha; im Iran durch Zarathustra und in Palästina durch Jesaja und Jeremia. Jaspers beschrieb diese historische Ära als „Achsenzeit“, wobei er Achse in dem Sinne versteht, dass sie einen Wendepunkt in der Geschichte der Menschheit darstellt. Dieser Ära folgten später vergleichbare Zeiten des Umbruchs, wie zur Zeit von Jesus, von Mohammed und zur Zeit der Europäischen Aufklärung. Unsere heutige Zeit hat meiner Meinung nach zwei prophetische Gestalten hervorgebracht, die neue, bahnbrechende Visionen bezüglich Universalität, Selbst-Transzendenz und Frieden entwickelt haben. Und das sind Mahatma Gandhi und Morihei Ueshiba.

In den letzten Jahrzehnten hat sich ein internationales Collegium von Wissenschaftlern Jaspers Formulierungen als Ausgangspunkt für weitreichende Analysen von Quellen, Formen, Inhalten und Auswirkungen der Achsenzeit ausgewählt. Unter den vielen Einsichten, die aus diesen Analysen hervorgegangen sind, fallen mir gewisse Spannungen ein, die mit der Ausarbeitung dieser prophetischen Lehren in der Welt der Menschen zwangsläufig verbunden sind. Die eine beruht auf der Konkurrenz zwischen den Anhängern dieser prophetischen Gestalten, die jeweils den Anspruch darauf erheben, die einzig wahre Botschaft der Lehre verstanden zu haben. Eine weitere Spannung entsteht aus der Behauptung von Partikularismen, die die Universalität der Botschaft untergraben.

Die kurze Geschichte des Aikido kennt diese beiden Arten von Spannung. Obwohl O'Sensei auf dem Totenbett, wie Augenzeugen berichten, seine Schüler inständig gebeten hat, die Bewegung zusammenzuhalten, kamen nicht lange nach seinem Tod Spannungen auf zwischen denen, die sich jeweils für die Verfechter der einzig wahren Version seiner Lehren hielten. Im Laufe der Jahre verstärkten sich die Spannungen und sind bis heute vorhanden. Hinzu kamen bestimmte partikularistische Tendenzen, besonders unter denen, die den Begriff Aikido als charakteristische japanische Praxis verstanden wissen wollten, die einzig und allein den Japanern gehörte. Erinnern wir uns, dass es erst wenige Jahre her ist, seit die Japanischen Autoritäten auch Nicht-Japaner mit

den höchsten Ehrentiteln zu zertifizieren bereit sind, die vorher ausschließlich Japanern vorbehalten waren.

Solche Spannungen drücken völlig natürliche Reaktionen auf ethisch ambitionierte Ansprüche aus. Der Wunsch, als der wichtigste oder einzige legitime Vertreter einer Achsenvision dazustehen, und der Wunsch, an Gruppenidentitäten festzuhalten, sind Ausdruck tiefer menschlicher Bedürfnisse. Das ist der Grund, aus dem immer wieder viele gefragt sind, den Anspruch auf Universalität und auf Positionen, die jenseits der Streitigkeiten zwischen Epigonen stehen, neu zu finden und geltend zu machen.

Von Anfang an stand Aiki Extensions in der Aikidowelt als hervorstechende Organisation da, die an dem universalistischen Ideal der späten, prophetischen Vision Ueshibas festhält. Das Seminar „Training Across Borders“ von AE auf Zypern 2005 drückte dieses Ideal sehr klar aus. In dem Video, das zu dieser Veranstaltung entstand, hob Richard Strozzi-Heckler hervor, wie bereit dort die Menschen aus antagonistischen Gruppierungen waren, im Aikido zusammenzukommen, ganz einfach, weil sie durch ihr Menschsein miteinander in Beziehung stehen. Seit damals hat Shihan Hiroshi Ikeda in Nordamerika regelmäßig für Begegnungen zwischen Praktizierenden verschiedener Aikido-Organisationen gesorgt. Das aktuelle, bemerkenswerte Seminar in Rothenfels, an dem Teilnehmer aus verschiedenen Ländern und verschiedenen Aikido-Organisationen teilnehmen, setzt diese Bemühungen fort.

Abgesehen davon spricht dies direkt die Frage an, wie das Unterrichten von Aikido noch mehr mit anderen Aspekten von O'Senseis gewachsener Vision in Übereinstimmung gebracht werden kann. In diesem Sinne möchte ich in meinen abschließenden Bemerkungen Anstöße geben, die uns herausfordern, unsere Vorstellung vom Aikido-Lehrplan ganz neu zu überdenken.

Neue Visionen für das Aikido

Der Gründer betonte, dass die Lehren des Aikido die Art und Weise unseres gesamten alltäglichen Daseins gestalten sollen. Einer seiner unvergesslichen Aussprüche lautete *aiki waza michi shirube*, was so viel heißt wie: Das Training im Aikido ist ein Wegweiser für den „Weg“. Dies beinhaltet, dass die Praxis auf der Matte uns direkt dahingehend beeinflussen soll, wie wir unseren privaten und öffentlichen Alltag bewältigen. Viele oder sogar alle Aikido-Lehrer vermitteln diesen Anspruch in ihrem Unterricht. Und doch könnte man fragen, ob das, was sich im normalen Aikidotraining abspielt, mit diesem Ideal übereinstimmt. Ich schlage vier Möglichkeiten vor, mit denen wir das systematischer tun könnten. Möglichkeiten, die ich in einer einfachen Typologie als vier Dimensionen des Aikido darstellen werde: als reflektierende, empfangende, projektorientierte und Mediations-orientierte Dimension.

1. Der konventionelle Aikido-Lehrplan besteht daraus, dass wir auf der Matte Techniken üben, um die aggressive Energie von Angreifern zu neutralisieren und umzuleiten. Diese Tatsache allein sollte uns bereits innehalten lassen. Erstens bestand O'Senseis Lehrplan, wie Robert Nadeau uns gern immer wieder erzählt, aus zwei Teilen. Zusätzlich zu *keiko* oder der Praxis auf der Matte beinhaltete es auch *benkyu* oder das Studium. Dieses Modell lädt uns dazu ein, genauer zu untersuchen, was O'Sensei über das Aikido sagte, und aktuelle Themen und Versuche zu erforschen, die sich darauf beziehen. Dies könnte ein formaler Bestandteil unserer Arbeit werden und sollte nicht zufälligen Plaudereien beim Bier nach dem Training überlassen bleiben. Ich schlage vor, eine Trainingskategorie zu erwägen, die sich „reflektierendes Aikido“ nennen könnte. In der Internationalen Friedenswoche von AE wollen wir den Fokus darauf legen.

2. Wenn wir darüber sprechen, dass wir einen Angriff umleiten, gebrauchen wir Worte und Techniken aus dem Bereich des Kampfes. Hier beziehe ich mich vor allem auf den Begriff des „*nage*“. *Nageru* (= werfen) stammt aus den Tagen der Samurai und impliziert eine aggressive Antwort auf einen Angreifer. Auf der Matte taucht diese Implikation auf, wenn – nach dem anfänglichen harmonischen Herstellen von Verbindung oder *musubi* – derjenige, der den *nage*

spielt, dazu übergeht, den Angreifer zu Boden zu schleudern. Diese Reaktion entspricht nicht der Bedeutung von *aiki*. Vor kurzem hatte ich ein Gespräch mit Anno Sensei, der auf die Frage, ob es nicht endlich an der Zeit sei, den Begriff des „*nage*“ aufzugeben, nach einem Moment des Nachdenkens antwortete: „Vielleicht hast Du recht.“ (Würde das Wort „*uke*“ nicht schon dafür benutzt, den Angreifer zu bezeichnen, dann würde ich als Begriff für die angemessene Reaktion der angegriffenen Person *ukeru* vorschlagen, was so viel bedeutet wie „empfangen“).

Uns allen ist der Sinn von folgendem Ausspruch O'Senseis vertraut: „Wenn ein Gegner kommt, gehe ihm entgegen, um ihn zu empfangen“(77). Seien wir also so mutig, nehmen wir uns O'Senseis Weisheit zu Herzen und nennen wir diese Art zu trainieren „empfangendes Aikido“. Dies ist das Brot und die Butter des Aikido *keiko*, wie wir es kennen. Und ich hätte noch zwei weitere Vorschläge. Erstens, dass wir das Wort und die Haltung von *nageru* überwinden und unseren Angreifer nicht mehr zu Boden schleudern, sondern die Aiki-Transaktion beenden, indem wir das Ki einfach durchfließen lassen. Und zweitens etwas, was ich von Mary Heini gelernt habe: dass wir unseren Körper bewegen, um Platz für den Angreifer zu schaffen, denn das fördert eine einladendere Haltung.

3. Hinzu kommt, dass der Umgang mit Angriffen kein zentraler Bestandteil unseres Lebens ist, es sei denn, wir wären Soldaten im Krieg oder Politiker im Wahlkampf. Unsere Hauptaufmerksamkeit ist eher darauf gerichtet, unsere Tagesenergien zu erneuern und unseren jeweiligen Aufgaben nachzugehen. Sollten wir dann unser Training nicht auch so gestalten, dass ein Fokus auf dem Anstoßen und Durchführen unserer *Projekte* liegt? Diesen Teil der Arbeit könnten wir „projektorientiertes Aikido“ nennen, d.h. also eine Praxis, die die Anbahnung und Durchführung von Projekten mit einbezieht.

Hierfür scheint mir die Auswahl an Übungen, die der verstorbene Koichi Tohei entwickelt hat, ein fruchtbarer Ausgangspunkt zu sein. Sie sind darauf ausgerichtet, Wege zu finden, wie wir das *ki* ausdehnen können, anstatt es zu brechen. Dabei muss man berücksichtigen, dass Tohei Senseis Rat, *ki* „auszudehnen“, *ki o dasu*, nicht bedeutet, dass man versucht, *etwas* mit der eigenen Energie *zu tun*. Vielmehr geht es darum, sich in einem guten, zentrierten Stand zu entspannen, sich dabei des größeren Handlungsumfeldes bewusst zu sein und einen klaren Fokus zu haben. Wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, folgt der *ki*-Fluss ganz natürlich der Richtung der eigenen Aufmerksamkeit. Dies kann für alle Vorgänge eines projektorientierten Aikido angewendet werden.

Projektorientiertes Aikido ist vor allem für die Schulung von Führungskräften entwickelt worden, wo körperlich verankerte Richtlinien sehr zweckdienlich sind. Richard Strozzi-Heckler führt Tohei Senseis Betonung der gezielten Aufmerksamkeit weiter, wenn er rät: „Wenn wir unser Versprechen als Führungskräfte einhalten wollen, müssen wir unser Ziel kennen und wissen, wie wir unsere Aufmerksamkeit auf dieses Ziel richten können. Die Energie folgt dann der Zielrichtung“ (2007, 148). Mit dem Begriff des Kriegers ermutigt er Führungskräfte dazu, für das einzustehen, worum es ihnen geht. Das beinhaltet „die Fähigkeit abzuweisen, was belanglos ist, auf den wichtigen Dingen zu beharren, von anderen zu fordern, aufmerksam zu sein, Gerechtigkeit zu fordern, denjenigen zu kündigen, die uns von unserer Position fortziehen wollen und bei Bedarf unsere Identität und unseren Körper für das, was uns wichtig ist, aufs Spiel zu setzen“(114). In ähnlichem Sinne hat Wendy Palmer die von Aiki inspirierte Arbeit im *Conscious Embodiment* in ein Trainingsprogramm für Führungskräfte umgestaltet, in dem gelehrt wird, wie man andere Reaktionsmuster auf Stress entwickeln, Unterschiedlichkeit zuzulassen und laut und deutlich sprechen kann, ohne gleich kämpferisch zu wirken oder in sich zusammenzufallen. Sie hat dieses Programm ausgeweitet und arbeitet mit Führungskräften in und um Kapstadt, Südafrika, für eine positive Zukunft in einem Vielvölkerstaat.

Außerdem wird projektorientiertes Aikido im künstlerischen Bereich angewandt. Ein gutes Beispiel hat der verstorbene Seiseki Abe Sensei gezeigt, für den die Aiki-Prinzipien im wesentlichen denen des *shodo*, der Kalligraphie entsprachen. In den darstellenden Künsten können wir uns von einer ganzen Reihe von Vorbildern inspirieren lassen. Darunter Dance Improv, das

direkt vom Aikido beeinflusst war; die Arbeit, die Paul Linden und Pamela Ricard mit Theaterschauspielern durchgeführt haben; und in der Musik zum Beispiel Craig Naylor's Aiki-Dirigieren, Bill Levines Aiki-Spielen auf dem Keyboard, Masumi per Rostad im Viola-do und Jack Wada im Aiki-Flowing auf der Trompete.

Als ich begann, mit dieser Ausrichtung auf der Matte zu experimentieren, benutzte ich den Begriff „uke-zentriertes“ Aikido. Aber auch hier erwies sich *ukeru*, empfangen, als ebenso unzutreffend für die Aktivität, Projekte anzustoßen, wie *nageru* es für das Empfangen der Energie eines Angreifers war. Ich fand in diesem Fall das japanische Wort *hajimi* genau passend, das jemanden meint, der mit etwas beginnt. Und so geht es – egal ob es ein Angriff auf der Matte, ein Pinselstrich auf Pergament oder der Strich eines Bogens auf einer Bratschensaiten ist – im Training darum, die Fähigkeit zu stärken, die Aufmerksamkeit zu fokussieren, sich vor einer Bewegung zu zentrieren, dann frei und im Kontakt vorzugehen und auf eine fürsorgliche und schützende Weise mit Hindernissen umzugehen. Kreatives Aikido verkörpert ganz sicher eine Handlungsdimension, für die der Begriff *takemusu aiki* außerordentlich wichtig ist.

4. Und zu allerletzt: Was in unserem Alltagstraining verkörpert das Ziel, soziale Antagonismen in Harmonie zu verwandeln? Viele von uns betonen, dass soziale Konfliktlösung ein wichtiger Beitrag des Aikido sei. Aber wie oft nutzen wir das Aikido wirklich, um Gewalt zu verhindern oder Kämpfe zwischen anderen zu beenden? Es bietet sich uns an, die Literatur und Aikidopraxis nach Übungen zu durchkämmen, die erlauben, Konflikte konstruktiv zu lösen. Hier wären wir gut beraten, mit anderen Disziplinen zu kooperieren, die sich mit Konfliktlösung beschäftigen. In den letzten Jahren haben Rechtsanwälte und frühere Richter eine beachtliche Mediationstätigkeit entwickelt. Gewaltfreie Kommunikation verfügt ebenfalls über eine internationale Anhängerschaft.

Für professionelle Mediation haben wir bereits eine ganze Reihe direkt anwendbarer Ideen. Darunter zum Beispiel Möglichkeiten, das Verhalten streitender Parteien und ihrer Rechtsanwälte zu beeinflussen; die Wirkung eines Mediators auf den interaktiven Kontext der Mediationsbemühungen zu stärken; und das persönliche Verhalten der Mediatoren selbst anzuleiten (Levine 2013). Könnten wir neue Übungen auf der Matte entwickeln, mit denen man Prügeleien beenden und die Streitenden zu harmonischen Lösungen bewegen kann? Dieser gesamte Komplex könnte einen anspruchsvollen Grenzbereich bilden: ein mediations-orientiertes Aikido.

Zusammenfassend sei gesagt: Um den Aikido-Lehrplan aufzufrischen, damit er in größerer Übereinstimmung mit der gesamten Lehre des späten Ueshiba Sensei steht, schlage ich eine Herangehensweise an unsere Praxis vor, die sie im Sinne von vier verschiedenen Dimensionen organisiert: 1) *reflektierendes* Aikido als Reflexion über die Bedeutung unserer Praxis; 2) *empfangendes* Aikido als Umgang mit den Angriffen anderer; 3) *projektorientiertes* Aikido als Förderung des Anstoßens und der Ausführung von Projekten; und 4) *mediations-orientiertes* Aikido als Unterstützung für die Konfliktlösung zwischen dritten.

Meine Überlegungen heute Abend haben sich in der Dimension des reflexiven Aikido oder *benkyu* bewegt. Morgen früh werde ich im *keiko* einige Techniken dazu anbieten. Jetzt aber schließe ich mit großer Dankbarkeit dafür, dass Ihr mir heute Abend zugehört und Eure Zeit mit mir geteilt habt. *Domo arigato gozai mashita*.

Bibliographie

Gleason, William. *Spiritual Foundations of Aikido*. Location: Destiny Books 1995.

Jaspers, Karl. *Vom Ursprung und Ziel der Geschichte*. München: Piper-Verlag 1983 [1949].

Levine, Donald. "[Aikido and the Art of Mediation](#)". 2013.

- Madsen, Richard. *Democracy's Dharma: Religious Renaissance and Political Development in Taiwan*. Berkeley: University of California Press 2007.
- Sadami, Suzuki. "Twentieth Century *Budo* and Mystic Experience." In *Budo Perspectives*, ed. Alexander Bennett. Auckland, NZ: Kendo World 2005.
- Shioda, Gozo. *Dynamic Aikido: The Way of the Warrior*. NY: Kodansha International 1977.
- Strozzi-Heckler, Richard. *The Leadership Dojo: Build Your Foundation as an Exemplary Leader*. Frog Books 2007.
- Suzuki, Shunryu. *Zen Mind, Beginner's Mind*. Boston: Shambala 2011 [1970].
- Ueshiba, Morihei. *The Art of Peace: Teachings of the Founder of Aikido*. Boston: Shambhala 1992.