



Aikidojournal N°75DE

### ! Warum sind Aikido-Techniken effizient?

Immer wieder wird in verschiedenen Foren auf dem Web diskutiert, ob Aikido eine „wirkliche“ Kampfkunst ist. Ein Aspekt davon ist die Frage, sind Aikido-Techniken effizient? In diesem Beitrag gehe ich auf beide Fragen ein und entwickle dann ein paar Ideen, warum Aikido-Techniken effizient sind. Der Begründer des modernen Aikido, Ueshiba Morihei, war zu seiner Zeit ein berühmter Kampfkünstler, weil er sehr überzeugend, eindrucklich, effizient und elegant mit Angriffen umgehen konnte. Schaut man sich Filmdokumente von seinen Demonstrationen an, dann besteht kein Zweifel, dass seine Kunst und seine Meisterschaft für den echten Kampf gedacht waren. Die vielen Berichte von seinen direkten Schülern, wie sie z.B. in Interviews von Stanley Pranin festgehalten wurden, zeugen ebenfalls davon, dass O-Sensei ein begnadeter Meister in den Kampfkünsten war. Wer ihn angriff, musste mit Allem rechnen.

Nach eigenem Zeugnis und belegt durch die historischen Arbeiten von Stanley Pranin wissen wir, dass die meisten Techniken des modernen Aikido aus der Daito-ryu Aiki-Jujutsu kommen, welche ebenfalls bis heute in ungebrochener Tradition gelehrt wird. Schaut man sich Filme von Demonstrationen von Kondo Sensei an, dann wird das ganz offensichtlich. Aber es werden auch Unterschiede deutlich.

In der Daito-ryu geht es martialischer zu. Damit meine ich, dass der Effekt einer Technik viel deutlicher sichtbar wird als in den entsprechenden Techniken des modernen Aikido. Es ist für mein Gefühl so, dass in der Daito-ryu das Aggressive und Zerstörerische einer Technik ganz offen zu Tage liegt, während dies im Aikido „verpackt“ ist in den typischen „runden“, kreis- und spiralförmigen Bewegungen. Es ist, als ob in der Daito-ryu das tödliche Schwert deutlich zu sehen ist, während es im Aikido ein- oder verhüllt ist. Es blitzt nur auf, wenn es keine andere Möglichkeit gibt, als wirklich zu schneiden.

Daito-ryu wird üblicherweise als traditionelle Kampfkunst angesehen, ähnlich z.B. zu Katori Shinto ryu, und insofern wird gar nicht in Zweifel gezogen, dass die dort gelehrt und tradierten Techniken effizient sind. Jeder erfahrene Kampfkünstler kann unmittelbar sehen, dass diese Techniken, wenn es gelingt sie ein zu setzen, sehr effizient sind. Die Biomechanik zusammen mit der Dynamik der jeweiligen Technik, wie z.B. Ikkyo (ich verwende die Bezeichnungen aus dem Aikido und nicht aus der Daito-ryu), führen zwingend zur Projektion des Anderen (Uke) bäuchlings auf den Boden. Kein anderer Ausgang ist denkbar. Aber wie sieht das im Aikido aus?

Mein Eindruck ist, dass Ikkyo im Aikido lässiger, entspannter wirkt. Schaut man sich Videos von entsprechen-

den Demonstrationen von Endo sensei, Shimamoto sensei oder Watanabe sensei an, dann sieht die Bewegung gerade zu leicht, irgendwie schwebend aus. Dem Angriff wird das Zerstörerische dadurch genommen, dass dem gerade das „Nicht-Zerstörerische“ zugefügt wird. Alle von uns, die bei den genannten oder vergleichbaren anderen Meistern, die immer noch sehr häufig Schüler von Osensei gewesen sind, Uke gewesen sind, berichten übereinstimmend folgendes: Je stärker der Angriff desto nachdrücklicher aber auch weicher wirkte die angewandte Technik auf sie.

Das scheint ein Widerspruch zu sein, denn üblicherweise denkt man und sieht man auch in vielen Kampfkünsten und auch bei nicht wenigen, die Aikido praktizieren, je härter und schneller der Angriff, desto härter und schneller die Antwort. Das sehen und (immer noch) erleben können, ist gegensätzlich: Je härter und effizienter der Angriff, desto weicher und scheinbar schwächer ist die Antwort. Das verwirrt erfahrene Kampfkünstler (und insbesondere Kampfsportler), weil es so ganz gegen die eigene Erfahrung und Praxis spricht. Umso mehr noch beim allgemeinen Publikum, die mit Kampfszenen oft künstlich dramatisierte Bewegungsabläufe verbinden. Es ist bekannt, dass der laido-Meister Sagano vom berühmten Regisseur Kurosawa immer wieder darauf hinwies, dass derartige dramatisierte Bewegungen nicht effizient sind son-

dern „nur“ für die Show da sind. Und wer erinnert sich nicht an die Szene in „Die sieben Samurai“ in der der Schauspieler Mifune in einem provozierten Duell mit Bokken dem Anderen sagt, dieser habe verloren, woraufhin der das wütend anzweifelt und das Duell mit scharfer Klinge verlangt und durch genau dieselbe scheinbar harmlos wirkende Bewegung getötet wird?

Also könnte es sein, dass unsere Vorurteile und Erwartungen über das, was einen „richtigen“ Kampf charakterisiert und was eine effiziente Technik ist, nur bedingt zutrifft und uns durchaus in die Irre gehen lassen kann. Nicht alles, was wir für eine super gute Technik halten, ist es auch. Und umgekehrt, manches, was wir für harmlos oder ineffizient halten, ist super effizient. Das trifft erst einmal für alle Kampfsysteme zu. Ein Grund für unsere nur teilweise zutreffenden Vorurteile mag in dem unbewusst unverstandenen Unterschied zwischen Wettkampf und Kampf liegen. Schon in der Antike haben die Spartaner die eigene Teilnahme an den Olympischen Spielen mit der Begründung abgelehnt, was nützlich ist, um den Lorbeer in Olympia zu gewinnen, unbrauchbar auf dem Schlachtfeld sei. Im Wettkampf ist das Techniksystem, die Regeln, Ort und Zeit, der Gegner vorherbestimmt. Und es gibt einen Schiedsrichter, der auf die Einhaltung der Regeln achtet und dass keine ernsthafte Gefahr für die Kämpfenden besteht. In einer Kampfsituation trifft dies aber alles nicht zu. Da

kann David gegen Goliath gewinnen, Hannibal jahrelang in Italien die Feldschlachten gewinnen, abgeschnitten von jedem Nachschub, Alexander das Perserreich besiegen, Dschingis Khan das größte je existierende Reich mit Nomadenreitern errichten. Wer sich an die Spielregeln hält, alle Techniken gut beherrscht, zum definierten Wettkampfzeitpunkt topfit ist, ist ein guter Kämpfer aber nicht zwingend ein guter Krieger und umgekehrt. Nur der Vollständigkeit halber weise ich auf ein drittes Konzept hin: den Soldaten. Hier besteht der Unterschied zum Krieger darin, dass Soldaten bereit sein müssen, auf Befehl zu töten und selber zu sterben. Der Krieger (in seiner idealisierten Form) bestimmt das (wenigstens teilweise) selber.

Die Aikido-Techniken sind prinzipiell genau so effizient wie die der Daito-ryu, weil sie von der Biomechanik und teilweise auch in der Dynamik einfach identisch sind. Wer also die Daito-ryu Techniken für effizient hält und geeignet für einen „richtigen“ Kampf, der kann getrost auch die vergleichbaren Aikido-Techniken so sehen. Aber Aikido-Techniken sind eben doch nicht vollständig identisch, wie oben beschrieben. Deshalb stellt sich doch die spezifische Frage für Aikido: Warum sind die Techniken effizient? Bevor ich diese Frage beantworte, mache ich einen kleinen Umweg und erläutere, warum ich das Bewusstsein von Verwundbarkeit für die Ausführung von Aikido-Techniken zentral halte.

In ihrem Buch „Daring Greatly“ gibt Brené Brown folgende Definition von Verwundbarkeit (engl. vulnerability): Verwundbarkeit bedeutet nichts über Sieg oder Niederlage zu wissen, es ist das Verstehen der Notwendigkeit von Beidem; es heißt sich einzubringen. Es ist vollständig mitten drin sein.

Verwundbarkeit ist nicht Schwäche und die Ungewissheit. Das Risiko und die emotionale Blöße, der wir täglich begegnen, wählen wir nicht aus. Unsere Bereitschaft, unser Wille, Verwundbarkeit zu besitzen und uns mit ihr zu verbinden, bestimmt das Ausmaß unseres Mutes und die Klarheit unserer Ziele; das Ausmaß, in dem wir uns davor schützen, verwundbar zu sein ist ein Maß für unsere Angst und Unverbundenheit.

Wenn wir unser Leben so lange damit zubringen, bis wir perfekt oder kugelsicher sind, bevor wir in die Arena steigen, dann beschädigen wir unsere Beziehungen und Möglichkeiten, die sich vielleicht nicht wieder herstellen lassen, wir verschwenden unsere kostbare Zeit und wir drehen unseren besonderen Fähigkeiten den Rücken zu diesen einmaligen Beiträgen, die nur wir leisten können.

Der Untertitel dieses Buches lautet übrigens: „Wie der Mut, verwundbar zu sein, unsere Art zu Leben, Lieben, Eltern zu sein und zu Führen verändert“. ((Ist das korrekt zitiert?)) Sie hat das Buch nicht für Kampfkünstler geschrieben, sondern sie hat den modernen Menschen hier und heute im Blick,