

Singen – Hören

Aikido Journal N° 70DE

Kloster oder Herberge

„Ja, es wird schon ein wenig Trubel um mich gemacht, diese Woche kommt jemand vom NDR Radio, neulich war ein Radiointerview mit der Landeswelle Thüringen. Wenn ein Mönch Aikido macht oder verbindet, dann ist es etwas Besonderes, ich könnte aber auch Fahrrad fahren ... „

‡ *Es gibt Religionen, die nicht nur das Geistige, das Religionsbezogene sehen – so ist dies zum Beispiel im Daoismus der Fall, eher als im Buddhismus. Im Daoismus, sieht man das Körperliche und das Geistige als eine Einheit [Kästchen Seite 21].*

„Nach meinem Weggang aus dem Kloster Münsterschwarzach, wo ich ja schon Aikido praktizierte, sind mir viele Parallelen aufgefallen. Verwandtschaft sehe ich in dem Benediktinischen Mönchsweg, in unserem Chorgebet und in der Gebetspraxis zu dem Übungsweg der Kampfkunst Aikido. Denn was kommt bei einem Menschen, der den Weg geht, „heraus“ – bedingt durch sein sich öffnen? – ein Zulassen der Kräfte, die durch ihn hindurch wollen. Keine angeeigneten, keine trainierten Kräfte, kein leistungsbedingtes Ergebnis... Dem Geist Raum geben können. So ist Aikido für mich als Kirchenmensch ein hervorragendes Medium. Das KI – es geschieht.

Gerade an diesem Wochenende habe ich hier mit Ministranten gearbeitet. Ich gebe in einer solchen Gruppe nur das mir Bekannte weiter – Die Kraft,

die alles durchfließt. Sie müssen nichts tun, nur sich einfach bewegen, aber aufrecht bewegen – Dasein, mit einer aufrechten Haltung. Diese klare Haltung, an dieser Stelle. Da sind KI und Kampfkunst sehr eng miteinander verbunden.

Ich argumentierte dann: „Ihr habt hier, wie in jeder Messe in der ihr ministriert, eine kostenlose Übungsstunde für den aufrechten Gang“. Aufrecht sit-



Jonathan, Vize-Prior des Kloster Damme, in Damme 2011. © Horst Schwickerath – www.aikidojournal.de

zen, dass die Wirbelsäule frei ist, dass die Energie fließen kann – so könnt ihr euch frei bewegen. Wenn ihr daran denkt, „da fließt eine Kraft“, dann fließt sie – nicht aber die Kraft „verspritzen“, in alle Richtungen – sondern in das Zentrum führen.

Ein Miteinander – gemeinsam mit den

anderen Ministranten die Bewegungen ausführen, auf einander zugehen, bei Drehungen nicht voneinander weg, sondern aufeinander zu bewegen, Rücksicht spüren und führen – das sind liturgische Formen, die in der Kraft wieder auftauchen. Also auch bei dem Aikido.

Die Ministranten sind nach wenigen Stunden fast militärisch einhergeschritten, sie haben sich gleichmäßig bewegt und niedergekniet – wenn ich dieses nur über die Liturgien der Religion versucht hätte zu vermitteln, dann wäre eine typisch abweisende Lernhaltung entstanden – wie dies so oft im Schulunterricht der Fall ist ... Deshalb empfinde ich Aikido im Vergleich mit anderen Kampfkünsten prädestiniert – eine ideale Schulungs- und Übungsmöglichkeit.“

‡ *Ja, ein Wettbewerb, wie in anderen Budoarten wäre da, zumindest in den Anfängen, wenig hilfreich.*

„Du lernst mit der Kraft, die dich durchfließt, umzugehen, du musst sie nicht niederhalten – du darfst sie erfahren. Auch das du sie beherrschen lernst, damit nicht sie dich beherrscht. Alles was die körperliche Präsenz schult, dient der Aufrichtigkeit des Menschen. Alles was ihn aufrichtet, dient seiner Aufrichtigkeit.

So kann ich auch Elemente aus dem Geistlichen im Aikido verwenden. Ich habe jetzt regelmäßig jeden Dienstag einen Schnupperkurs für Aikido



– mittlerweile sind da zwischen zehn bis zwanzig Teilnehmer. Der Jüngste ist zehn und der Älteste 65 Jahre und sie nehmen regelmäßig an dem Training teil.“

‡ *Aikido hat hier seinen festen Platz gefunden – es ist kein Provisorium mehr. Es gibt ein kleines Dojo, „für den täglichen Bedarf“ – dies wird jetzt in einen größeren Raum verlegt. Aber es gibt auch ein großes Dojo für z. B. Lehrgänge. Der Hausmeister hat den Matten eine schöne Umrandung gezimmert, die Räume sind lichtdurchflutet – das hat auch etwas mit dem Respekt vor den Weg zu tun.*

„Seit drei Jahren bin ich nun in Damme – Damme, was sicherlich für japanische Ohren grässlich klingt: ‚Dammme‘, es ist wohl nicht zu unterbieten, für ‚japanisches Klangempfinden‘ – Jonathan verfällt in lautes Lachen – ‚Aber wer weiß, vielleicht kommt es ja eines Tages soweit, dass man auch in Japan sagt: Damme? Ahhhh, hai Damme, hai

neh! ... dann haben wir unsere Position im Aikido.‘ Jonathan lacht wieder herzlich.

Mein Mentor, Edmund Kern, ist ja schon in Münsterschwarzach, ich meine es war 2001, an mich heranzutreten, da war er natürlich auch verwundert, dass es in Kloster von Münsterschwarzach Aikido gab – er selbst war in den 50iger Jahren im Kloster Münsterschwarzach, ist dann aber vor dem ewigen Gelübde ausgetreten.“

‡ *Ja, ich erinnere mich dunkel, dass mich Edmund damals anrief, nach dem Interview [AJ N°21, Ausgabe1/2000].*

„Wir waren uns sofort sympathisch und seitdem hat sich ein schönes Miteinander entwickelt – es ist aber auch genial für mich und die anderen Teilnehmer – so ein Wochenende oder Lehrgang, das hat schon was. Allein schon das Exakte, aber auch die Traditionslinie – es braucht einfach Wurzeln – den Bezug zu den Wurzeln, dadurch wird ernsthafter geübt – das ist ein weiterer Energieschub. Diese Tradition in Verbindung mit einem Orden, wie dem Benediktiner Orden, der seine 1500 Jahre alte Tradition hat, aber auch die Europäische Kultur mit geprägt hat, das sind zwei Entwicklungspotentiale. Man soll das Aikido nicht missbrauchen, denn Aikido ist etwas Eigenständiges, was den klösterlichen Weg inspiriert – wie umgekehrt die christliche Spiritualität das Aikido bereichern kann.

Beides für sich genommen, als auch



gemeinsam, ist eine gegenseitige Bereicherung – in meinen Augen. Man sollte es aber nicht vermischen. Dies zumindest versuche ich zu praktizieren. Jetzt bin ich auch noch dabei, die alten Mönchsväter – die Väter der christlichen Tradition in Europa, das waren die Wüstenväter in Ägypten, im 2., 3. und 4. Jahrhundert, als die Kirche unter Konstantin dem Großen Reichskirche wurde, zu erkunden. Sie, zumindest einige von ihnen, waren der Meinung, dass durch diese Ernennung zur Reichskirche der Glaubensweg ‚zu lasch‘ wird, so haben sich in die Wüste, ins Eremitendasein zurück gezogen. Der Weg Jesus ist nicht ‚billig‘ zu haben, da musst du kämpfen wollen und

*... statt mich ‚aufs Ohr zu legen‘
gehe ich auf die Matte.*

kämpfen können. Diese Wüstenmönche haben das als geistigen Kampf aufgefasst. Wenn man deren Schriften und Sätze mit dem vergleicht was östliche Schwert- und Kampfkunstmuster schrieben, dann findet man teilweise nur wenig veränderte Deckungsgleichheit. Es ist höchst interessant, nur wenige Begriffe geändert und du findest die gleichen Forderungen für den Einsatz, den der Weg verlangt – Konsequenz, eben dem totalen Einsatz für die Sache. Was für ein Mensch kommt da bei heraus, der diese Formgebung durchläuft – eben sicherlich keiner der aggressiv mit gezogenen Schwertern herum läuft – sondern ein Mensch der in sich ist, im Frieden mit sich und der Umwelt – auf dem Weg der Kampfkunst.

Es wird gerne vergessen, dass schon während des Shogunat, wenn keine Fehden anstanden, die Samurai in den schönen Künsten geschult wurden – um diesen verruchten Kerlen eine Aufgabe zu geben. In dem Benediktiner Orden findest du Regeln, die aus der römischen Armee stammen – wie z. B. die Nocturnen, die Nachtwachen, die Tagesabläufe und die vom Mönch erwarteten Disziplinen tragen noch heute diese römischen Bezeichnungen. Selbst die römische Verteidigungsstellung – die Schildkröte, den meisten sicherlich durch Zeichnungen von Asterix und Obelix bekannt, hat bei uns Einzug gefunden, diese Metapher steht für das Miteinander, sich Aufeinander verlassen können, sowie eine aufrichtige und keine bucklige

Demut ... du findest den aufrichtigen Übungsweg auf beiden Seiten. Ich mache aber auch nach und nach die Erfahrung, dass man nur einen einzigen Übungsweg richtig gehen kann.

Ich muss meinen ursprünglichen Traum Abbitte leisten, beides wollte ich noch mehr miteinander verbinden, aber eine allzu große Enge vertragen diese beiden Wege nicht. Ich bin Mönch, und als dieser mache ich Aikido – die Priorität muss klar sein. Sprich, das Training auf der Matte darf und kann uns nicht die Gebetszeit ersetzen.“

‡ *Das scheinbar simple Fotografieren zeigte mir sehr schnell, dass man immer eine Priorität haben muss, anfänglich ging ich noch auf die Tatami, der Fotoapparat lag am Rand, etwas Befriedigendes ergab sich so nicht.*

„Aber das Training auf der Matte inspiriert mich für die Gebetszeit.“

‡ *Könnte es nicht klappen, wenn alle Mönche, die hier in Damme sind – mal vom Alter abgesehen – auf die Tatami gingen ...*

„... Nein. Nein, aber ich halte das auch nicht für schlimm – das eine muss ja nicht den anderen Weg ersetzen, oder teilweise ersetzen. Wenn ich beides praktiziere, dann ist das ein Zeichen, dass der geistliche Weg mir mehr wert ist, als der über den Körper – das füge ich für mich noch hinzu, es ist ein Zu-



gewinn an Freude, was ich aber nicht ‚umsonst‘ bekomme, ich muss mich darum bemühen, statt mich ‚aufs Ohr zu legen‘ gehe ich auf die Matte. Ein ‚komm, lass uns auf die Matte gehen‘, spornst auch an – ‚es ist gescheitert als ein Mittagsschlaf‘. Wenn ich dann noch bemerke, dass es mir gut tut, dann werde ich dies gerne fortführen. Für mich sind die Gebetszeiten äquivalent, es ist was Geniales – nicht umsonst besteht dieses System seit 1500 Jahren, wenn es keine Kraft brächte. Es gab eine Zeit, in der ich am schwanken war, dann fand ich die Wertigkeit des Klösterlichen über das Aikidotraining. So ist mir das Kraftbringende des Benediktinerordens bewusst geworden – denn wenn dies nicht so wäre, dann wäre das schon lange über Bord geworfen worden. Wenn ich es nun augenblicklich nicht spüre, dann liegt es an mir ... so kam ich wieder in die Spur, worüber ich heute sehr froh bin.

‡ *Wann hast Du Dir diese Frage gestellt?*

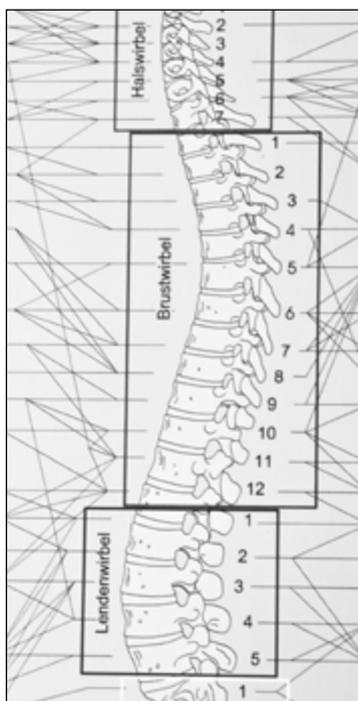
1986 habe ich Aikido kennen gelernt,

es ergab sich irgendwann für mich die Frage, ob ich ganz im Kloster bleiben möchte. Ich ging regelmäßig ins Training und stellte fest, dass ich auf der Matte alles mitmachte, aber dort, im Kloster hatte ich Probleme ... irgendwas passt da doch nicht... ich ging mit dieser Frage schwanger und erkannte so meinen Weg.

Dazu kam, was vielleicht auch ein Zeichen war, dass ich 1989 einen Rückenunfall hatte – zu dieser Zeit legte ich auch mein ewiges Gelübde ab – dieser Unfall zwang mich, meine Aikidoambitionen einzustellen. Andererseits, bedingt durch den Unfall, begann ich 1996 wieder mit dem Aikido, denn ich musste mich häufig einrenken lassen – seit der Wiederaufnahme des Trainings kann ich durch die gestärkte Muskulatur, diese aufmüpfigen Rückenwirbel schnell wieder in Reih und Glied verweisen.

Ich habe auch mittlerweile eine ‚Wirbelkarte‘ auf der abzulesen ist, welcher Wirbel welche Körperpartie mit Energie versorgt. Wenn ich das lokalisiert habe, dann heißt es üben, üben, bis es wieder fließt.

Zu einem Seminar hatte ich eine Schwester hier, sie kam mit Halskrause und klagte über Schmerzen im Arm. Ich zeigte ihr meine Übungen für diese Rückenregion und klopfte auf den Tisch, ‚das wird jetzt geübt‘, denn sie wollte gleich wieder aufhören – dann zwei Tage später: ‚deine Übungen sind klasse‘, sagte sie, ‚auch war die Halskrause verschwunden...‘



Das ist auch etwas, was mich am Aikido fasziniert, es macht aufrecht und aufrichtig.“

‡ *Du sagtest vorhin schon einmal aufrecht und aufrichtig sein – da schoss es mir durch den Kopf, Aufrecht kann nicht betrügen – frag mich nicht wie ich darauf kam. Ein trotzdem aufrecht Gehender wird seine innere Unordnung haben und adäquat schief einher kommen. Apropos schief, du gehst jetzt gerade aufrecht die Treppe hoch – vor 13 Jahren sagte ich dir, dass du wie ein alter Mann die Treppe erklommst.*

„Ja, das hast du damals angesprochen – ich habe mir nur gedacht, du ziehst dein Bein aber auch hinterher. (Lacht kräftig) Ich erinnere mich sehr gut an dieses Gespräch. Ja, das war 1999 und das Dojo im Kloster Münsterschwarzach noch jung. Heute wird es weiter geführt, auch mit Edmund Kern und Linus unterrichtet, denn Aikido ist in unserem Schulunterricht integriert.

Bevor ich wegging, hatte ich über 100 Schüler in 14 Gruppen – ich unterrichtete 14 Stunden Aikido und 6 Stunden Religion. (lacht)

Die Schülerinnen und Schüler, die regelmäßig trainierten, hatten allgemein eine sehr gute Entwicklung – das hat mich immer wieder fasziniert. Man konnte deren Gespür sehen, auch der Umgang mit den Anderen war speziell. Doch habe ich schweren Herzens Münsterschwarzach verlassen. Aber ich sagte dann: ‚OK Gott, wenn du willst, dass ich nach Damme gehe, dann tue ich das – es schmeckt mir nicht, aber wenn es in deinem Sinne ist ... Wenn es nicht so ist, dann lasse es mich wissen!‘

‡ *Du schriebst mir irgendwann eine E-Mail, daraus las ich eine gewisse Freude.*

„Das muss 2008 gewesen sein, da war schon alles gegessen. Ich habe lange gerungen. Aber so wie es jetzt hier läuft – es fühlt sich gut an. Die Entscheidung war gut. Am Anfang tat ich mich schwer – ich bin ein stabiler Mensch, deshalb bin ich bei den Benediktinern, sonst wäre ich zu den Franziskanern gegangen, die sind ewig unterwegs. Wir sind an einem Ort – Stabilitas – [ist eines der drei Gelübde-Versprechen der Benediktiner. Sie wird oft als ‚stabilitas loci = Orts-Beständigkeit‘ verstanden und in diesem Verständnis zu kurz gedeutet. Bei Benedikt ist die ‚stabilitas in congregatione = Verankerung in der Gemeinschaft‘. „Stabilitas“ ist in diesem Sinn also ein zwischen-

In vielen Daoistischen Religionen und Klöstern ist der geistliche und körperliche Aspekt untrennbar. Körper, Seele und Geist unterstehen den Naturgesetzen. So ist die Pflege und das Training des Körpers ebenso wichtig wie die Meditation – im Qi Gong wird unter anderem auch die Meditation in der Bewegung geübt. Anders als im Buddhismus haben die Daoisten den Körper nicht als etwas gesehen, was überwunden werden muss, sondern diesen als Instrument genutzt. Eine besondere

(göttliche) Energie wird auch der Sexualität zugeschrieben, die in den meisten Religionen eher eine untergeordnete, wenn nicht sogar abgelehnte Rolle spielt.



Aïkido Journal

B.P. 27
F-07260 Joyeuse

Telefon
+ 33-(0)475 395 632

E-mail:
abo@aikidojournal.de

www.aikidojournal.de
www.aikidojournal.eu

Geschenkabonnement

Ja, ich möchte einem/r Aikidofreund/in eine Freude machen und schenke ihm/r ein Abonnement des AJs für mind. ein Jahr zum Preis von € 38.-/58.- CHF (der Abrechnungszeitraum endet mit Ausgabe N°4 im September / jährlich).

Das Abonnement endet automatisch nach diesem Zeitraum, wenn es nicht verlängert wird.

Das Abonnement erhält:

Name / Vorname

Straße

PLZ/Ort

Die Rechnung geht an:

Name / Vorname

Straße

PLZ/Ort

Datum / Unterschrift / Telefon

Lieferung nur gegen Vorausrechnung oder Bankeinzugsermächtigung (umseitig).

Bitte
frankieren

Aïkido Journal

B. P. 27

F – 07260 Joyeuse