

(Abhandlung von Hans Reinmiedl, Aikido-Dojo Burghausen, 2015)

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, mehr noch, ein sogenannter „Do“ (Aiki-Do), was meistens mit dem Begriff „Weg“ übersetzt wird. Alle japanischen „Do´s“ haben traditionelle, im Zen-Buddhismus und Shintoismus wurzelnde, Formen und Etiketten, deren Spuren auch im Aikido zu finden sind (auch wenn es bei uns in Europa häufig wie ein Sport-Verein betrieben wird).

Wer mit Aikido beginnt wird deshalb mit einer Reihe von Verhaltensweisen und Begriffen (die alle in Japanisch sind) konfrontiert, die ihm fremd sind und mit denen man zuerst vielleicht noch wenig anfangen kann. Ein paar wesentliche Dinge möchte ich darum im Folgenden erläutern.

Der Raum in dem trainiert wird, nennen wir "Dojo". Dabei ist es ganz egal, ob es sich um eine Turnhalle, oder sonst etwas handelt, es geht nur darum dass dort geübt wird. Das sagt der Begriff Dojo auch ganz simpel aus, er heisst übersetzt "Raum des Weges", oder „Raum des Übens“.

Der Teil des Raumes, wo trainiert wird, ist mit Matten ausgelegt, Vorne, das ist meist gegenüber des Einganges, bezeichnet man als „Shomen“, oder auch „Kamiza“. In der Mitte des Shomens befindet sich ein sogenannter Schrein, „Kamidana“ genannt (wird häufig irrtümlich auch als Kamiza bezeichnet), darüber hängt ein Rollbild, meist mit den japanischen Schriftzeichen für Aikido, oder mit einem Bild des Begründers, O-Sensei Morihei Ueshiba. Auf dem Schrein (der meist nur eine zweckentfremdete Kiste mit Tischdecke ist, aber in manchen Dojos ist es auch ein schöner geschnitzter Holzschrein), befindet sich in der Regel ein Spiegel, ein paar Blumen, vielleicht eine Klangschale, oder Kerze. Obwohl dies (vor allem der Spiegel) Attribute des japanischen Shintoismus sind, bleibt es ein Übungsraum und ist kein Tempel. Trotzdem zeigt sich schon beim Betreten des Dojos der Unterschied zu einer „normalen“ Turnhalle einer anderen Sportart. Man betritt das Dojo nicht Kaugummi-kauend und schlendernd, sondern bleibt kurz stehen und verbeugt sich in Richtung „Shomen“. Dies dient und schult bereits Eigenschaften der japanischen Kampfkünste, wie z.B. innere Haltung, Disziplin, Höflichkeit und Respekt.

Zu Beginn des Trainings reihen sich alle Schüler auf der dem „Shomen“ gegenüberliegenden Seite der Mattenfläche auf (diese Seite hat auch einen japanischen Namen, der aber seltener gebraucht wird: „Shimoza“). Die Schüler blicken in Richtung „Shomen“. Höher graduierte Schüler (japanisch: Sempai) sitzen rechts. Bevor der Lehrer die Mattenfläche betritt, sitzen bereits alle Schüler im Kniesitz (japanisch: Seiza, oder Za-Ho).

Aus der Sicht der Schüler betritt der Lehrer von rechts die Mattenfläche und geht bis zur Mitte, genau vor das Shomen. Jetzt begibt sich auch der Lehrer/Trainer in den Kniesitz, dabei ist er dem Shomen zugewandt.

Es folgt nun eine kurze Meditationsphase, die mit dem japanischen Wort „mokuso“ (ausgesprochen „moku“, was man vielleicht mit „ruhig werden“ übersetzen könnte) angekündigt wird. Man sitzt dabei aufrecht und still, schaut gerade aus, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln oder aufeinander im Schoß wobei die linke Hand oben ist und die Daumen sich leicht berühren. Es ist nichts besonderes zu tun, einfach nur sitzen, auf aufrechte Haltung und tiefe Atmung achten, Gedanken ziehen lassen, ohne diese festzuhalten, oder weiterzudenken. Diese Phase dient der geistigen Vorbereitung auf das Training, man zieht eine Grenze zwischen dem Alltag und der bevorstehenden Übung. Nach dieser kurzen Ruhephase folgt vom Trainer die japanische Aufforderung „Shomen rei“, was bedeutet „Grüßen in Richtung Shomen“. Bei dem nun folgendem Abgrüßen wird zuerst zweimal verbeugt, dann zweimal in die Hände geklatscht und dann noch einmal verbeugt (das ist das sogenannte, japanische „ni rei, ni haku-shu, ichi rei“, ein alte shintoistische Form. Das zweimalige Händeklatschen, das „ni haku-shu“, repräsentiert dabei Himmel und Erde, oder Yin und Yang und es ist ein Reinigungsritual, durch welches schwere und blockierende Schwingungen, Gedanken, und unausgeglichene Bewegungen ausgewischt werden). Nun dreht sich der Trainer um, blickt in Richtung Schüler und „eröffnet“ das Training mit den Worten: "O-negai-shimasu" (gesprochen: "ohnegei-schi-maas"), dies ist eine japanische Redewendung, die verwendet wird, wenn man jemanden sehr höflich um einen Gefallen bitten möchte. Die Schüler antworten darauf, während der Verbeugung, mit denselben Worten. Man könnte es, aufs Training übertragen, auch frei übersetzten mit „wollen wir beginnen“.

Nun beginnt das eigentliche Training. Während der Trainer etwas zeigt, oder erklärt, ist es für die Schüler üblich, im Kniesitz zu sitzen und aufzupassen. Dabei gilt es als unhöflich, wenn man sich normal auf den Hintern setzen würde und die Füße in Richtung Trainer auszustrecken würde. Ebenso entspricht es nicht der Aikido-Etikette, währenddessen zu essen, zu trinken, oder mit anderen zu ratschen. Wer Durst hat, darf natürlich jederzeit trinken, aber nicht auf der Matte. Man zieht sich dazu zurück, ohne die anderen zu stören. Wenn man vom Trainer aufgefordert wird (manchmal mit dem japanischen Wort „dozo“, was heißt „bitte sehr“), sucht man sich einen Partner, verbeugt sich und fordert ihn mit den Worten "ohnegei-schi-maas", auf und trainiert. Wenn der Trainer das Wort „yame“ ruft, (das heißt „Ende, oder „aufhören“) dann beendet man das Training.

Ganz am Ende des Trainings wird wieder abgegrüßt. Dazu setzen sich die Schüler wieder wie am Beginn in einer Linie ab, der Trainer sitzt vorne, vor dem Shomen, man kommt im Sitzen wieder zur Ruhe, lässt alle schwirrenden Gedanken ziehen, dann wird wieder zweimal verbeugt, zweimal geklatscht und einmal verbeugt. Der Trainer dreht

sich um, zu den Schülern und beendet das Training mit den Worten "domo arigato gozaimashita" (gespr. „domo-arigato-gosei-maasch-da“) was einem sehr höflichem Danke entspricht, etwa "Vielen, herzlichen Dank". Die Schüler antworten darauf, während der Verbeugung, mit denselben Worten.

Die Etikette, wie sie hier beschrieben ist, wird so bei uns im Dojo praktiziert. Wer auf Lehrgänge mit fremden Lehrern, oder in andere Dojos kommt, der wird sehen, dass es die eine, oder andere Variante davon gibt, oder gewisse Dinge anders gehandhabt werden. Die Varianten sind so zahlreich, dass man sie hier nicht aufzählen kann. Die Grundprinzipien Höflichkeit, Respekt und unaufgeregte Gelassenheit in allem Tun sind aber immer vorhanden. Bei solchen Gelegenheiten ist es wichtig, einen offenen Geist zu pflegen und sich durch feinfühliges Beobachten auf die fremde Etikette einzustellen.

Das mag jetzt alles (vor allem auf den ersten Blick) sehr kompliziert und steif anmuten, ist es aber bei weitem nicht. Das Einhalten dieser Rituale führt im Gegenteil zu einem sehr flexiblen, freundschaftlichen und respektvollen miteinander. Was für den westlich orientierten Menschen überflüssig anmutet, ja als Zeitverschwendung empfunden werden kann, ist in Wahrheit bereits ein nicht unwesentlicher Bestandteil des Übungswegs.

Übrigens gibt es auch einen japanischen Namen für diese (meist ungeschriebenen) Regeln: Dojo-Kun.

Quellen:

- Do-In Buch, von Michio Kushi
- Budo – der geistige Weg der Kampfkünste, von Werner Lind
- Zen in den Kampfkünsten Japans, von Taisen Deshimaru-Roshi
- Artikel von Franz Matejka, 4. Dan, Aikido-Dojo Braunau (mit dessen freundlicher
Genehmigung
- Internetrecherchen

P.S.: Was oben nicht erwähnt wurde, weil es selbstverständlich sein sollte, ist Sauberkeit und Hygiene, weil wir uns im Training doch ständig gegenseitig anfassen!