

*Aikido –  
ein Leitfaden für  
Anfänger*

合氣道



[www.aikikai.at](http://www.aikikai.at)

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Was ist Aikido – Geisteshaltung	4
Etikette (Rei-gi) – Dojoregeln	5
Geschichte des Aikido	6
Kosten und Ausrüstung	7
Prinzipien des Aikido	8
<i>Achse/Zentrum/aufrechte Haltung</i>	
<i>Metsuke und Maai</i>	
<i>Non-verbale Kommunikation</i>	
<i>Irimi und Atemi</i>	
<i>Kokyu und Zanshin</i>	
<i>Omote – Ura</i>	
Graduierungen	12
Häufig gestellte Fragen (und mögliche Antworten)	13
<i>Wie unterscheidet sich Aikido von anderen Kampfkünsten?</i>	
<i>Gibt es unterschiedliche Stile im Aikido?</i>	
<i>Funktioniert Aikido überhaupt?</i>	
<i>Ist Aikido etwas für Selbstverteidigung?</i>	
<i>Ist Aikido die beste Kampfkunst?</i>	
<i>Kann man Aikido im täglichen Leben anwenden?</i>	
<i>Aikido sieht aus wie Tanzen, wie kann das eine Kampfkunst sein?</i>	
<i>Ist Aikido eine Religion?</i>	
<i>Warum gibt es im Aikido keinen Wettkampf?</i>	
Danksagung	15
Anhang	16
<i>Die japanische Zählweise</i>	
<i>Übersetzungen</i>	
<i>Quellenangaben</i>	

## Vorwort

Wenn man etwas Neues beginnt, dann stellen sich anfänglich automatisch viele Fragen, es gibt Unklarheiten und Unsicherheiten. Beim Aikido ist das nicht anders. Gerade anfangs sieht man sich mit vielen japanischen Ausdrücken konfrontiert, mit denen man nichts anfangen kann – keine Sorge, es ist uns allen so ergangen.

Aus dem anfänglichen Wunsch heraus einige wichtige Begriffe zu klären, Fragen zu beantworten und die Scheu vor etwas Neuem zu nehmen, sollte ein kurzer und bündiger Leitfaden für Neueinsteiger ins Aikido entstehen. Inzwischen ist das Manuskript jedoch angewachsen und etwas umfangreicher geworden als ursprünglich geplant.

Jeder Lehrer weiß um die Problematik der Begrenztheit der Worte, wenn es darum geht Aikido zu erklären. Man kann mit Worten alleine der umfassenden Bedeutung von Aikido nicht gerecht werden, vielmehr muss man Aikido mit allen Sinnen erfahren. Aikido muss man von „Körper zu Körper“ weitergeben und nicht von „Kopf zu Kopf“. Dieser Leitfaden soll auch nicht als Ersatz für die Unterweisung durch einen Lehrer missverstanden werden, aber ich hoffe dennoch, dass dieser Leitfaden den Einstieg ins Aikido erleichtert.

Obwohl dieser Leitfaden eigentlich für Einsteiger gedacht ist, habe ich beim Verfassen selber sehr viel gelernt und so manchen Zusammenhang erkannt, der mir bis jetzt verschlossen war. Hier möchte ich im Besonderen die Diskussionen mit Bernhard Wardein (4. Dan Aikikai) hervorheben, dessen Anregungen mir eine neue Sichtweise zu manchen Aspekten des Aikido gegeben haben. Ich bin beim Schreiben also Lehrer und Schüler zugleich gewesen und meine Ansichten werden sich sicherlich wieder verändern, in dem Maße, wie ich mich weiterentwickle. Ich beanspruche daher nicht, dass alles in diesem Leitfaden „richtig“ ist, es spiegelt lediglich meinen derzeitigen Entwicklungsstand wider.

Zum Kapitel „Geschichte des Aikido“ sei angemerkt, dass man in unterschiedlichen Quellen unterschiedliche Angaben findet, z. B. wann O Sensei begonnen hat Daito-ryu Aiki-Jujutsu zu lernen oder unterschiedliche Schreibweisen für seinen Namen: Ueshiba bzw. Uyeshiba. Diesbezüglich habe ich mich an die Angaben auf der Homepage vom Hombu Dojo Tokio gehalten.

Aufgrund der besseren Lesbarkeit wurde auf eine gendergerechte Sprache verzichtet. Termini wie Partner, Aikidoka, Lehrer, etc. bezeichnen sowohl männliche als auch weibliche Personen.

Ich wünsche auf diesem Weg viel Spaß, Schweiß und Erfolg beim Aikidotraining.

---

Linz, im Juni 2012

*Martin Hölzl (4. Dan Aikikai)*

## Was ist Aikido - Geisteshaltung

Aikido ist eine relativ junge Kampfkunst aus Japan, die in der Mitte der 1920er-Jahre vom Japaner Morihei Ueshiba aus älteren Kampfkünsten entwickelt wurde. Wörtlich könnte man Ai-ki-do als den Weg (Do) der Kraft (Ki) durch Harmonie (Ai) übersetzen. Der Fokus bei den Techniken liegt dabei nicht auf der Zerstörung oder der Verletzung eines Gegners, sondern auf der Kontrolle eines Partners.

*Aikido is a way of unifying the world.  
(Morihei Ueshiba)*

Es gibt noch viele andere gute und prägnante Erklärungen, was Aikido ist: eine Schule für Körper und Geist, eine Kampfkunst zur Persönlichkeitsentwicklung, eine Charakterschulung, etc. Durch das Erlernen von Aikido-Techniken wird der Körper trainiert. Der Aikidoka lernt, Angriffe nicht zu blockieren oder zu stoppen, sondern die Angriffe zu akzeptieren und die Angriffsenergie durch kreis- oder spiralförmige Bewegungen so umzuleiten, dass es zu einer Kontrolle des Partners, nicht aber zu einer Verletzung kommt. Dabei hat die eigene Entwicklung (Do) einen höheren Stellenwert als die rein technische Meisterung der Techniken.

Dieses körperliche Bild lässt sich sehr einfach auch auf eine Geisteshaltung übertragen:

- Im Aikido versucht man immer eine stabile aufrechte Haltung zu bewahren. In dem Maße, wie wir die körperliche „Aufrechtheit“ verinnerlichen, wird auch unsere Aufrichtigkeit im Leben wachsen.
- In Partnerübungen werden Angriffe und Verteidigung immer abwechselnd geübt. Ein respektvoller Umgang mit dem Körper (der Gesundheit und dem Leben) des Partners ist daher ein wichtiger Aspekt, um Aikido trainieren zu können. Durch regelmäßiges Üben werden die Techniken vertraut und man schafft es eine Situation ohne Verlierer (weil es keine Verletzungen gibt) zu schaffen. Dasselbe Verhalten finden wir in Geschäftsbereich: Verhandeln ohne sein Gegenüber zu verletzen, eine win-win Situation zu schaffen, das sind die Grundlagen des modernen Business-Knigge.
- Durch die Fallschule lernt man zu fallen ohne sich zu verletzen. Auch im Leben fällt man oft: der Verlust des Arbeitsplatzes oder der Verlust eines geliebten Menschen sind ebenso Beispiele wie Burn-out oder Mobbing. Auch hier ist es wichtig, sich bei diesen „Stürzen im Leben“ nicht zu verletzen.



Lehrgang in Krems 2009, Foto von Lager Christian

## Etikette (Rei-gi) – Dojoregeln

Zur Geisteshaltung wurde bereits im vorigen Kapitel einiges erwähnt. Auch in der Etikette drückt sich unsere Geisteshaltung aus. Diese Regeln mögen uns anfänglich für Europa unpassend und als steifes Zeremoniell vorkommen, jedoch schult die Etikette auch die Achtsamkeit. Wer unachtsam durch das Leben geht, kann kein gutes Aikido machen. Schon wenn wir das Dojo betreten und unsere Schuhe ordentlich hinstellen, drückt sich darin klar unsere Geisteshaltung aus. Ebenso zeigt sich dieser Unterschied in der Geisteshaltung, ob wir unseren Keiko-Gi nach dem Training ordentlich zusammengelegt in der Trainingstasche verstauen oder einfach nur hineinstopfen.

*Die Einwirkung des Ritus auf die Bildung des Menschen ist von geheimer Art. Sie kommt dem Bösen zuvor, ehe es noch auftritt; sie rückt ihn dem Guten näher und dem Bösen ferner, ohne dass er es merkt.  
(Li-Ki, Mémoires sur les rites).*

Um Verletzungen vorzubeugen und dem Gedanken von „fair play“ gerecht zu werden sind Wettkämpfe normalerweise reglementiert. Obwohl es im Aikido keinen Wettkampf<sup>1</sup> gibt, gibt es auch hier gewisse Verhaltensregeln im Dojo. Diese variieren natürlich von Dojo zu Dojo, beinhalten aber im Wesentlichen dieselben Punkte und verfolgen denselben Grundgedanken, nämlich die Verletzungsgefahr im Training zu minimieren und eine gewisse Etikette einzuhalten. Einige wichtige Regeln möchte ich hier auflisten:

- Versuche pünktlich ins Dojo zu kommen.
- Das Dojo ist nicht mit Straßenschuhen zu betreten.
- Beim Betreten des Dojo bzw. der Tatami wird in Richtung der Kamiza begrüßt.
- Der Keiko-Gi sollte immer sauber zu sein.
- Finger- und Zehennägel sind zur Vermeidung von Kratz- und Schnittwunden immer kurz zu schneiden. Ebenfalls um der Verletzungsgefahr vorzubeugen, darf während des Trainings keinerlei Schmuck (Fingerringe, Kettchen, Uhren, Ohrringe) getragen werden.
- Im Umgang mit dem Partner sind Fairness und Rücksichtnahme das oberste Gebot. Beim gemeinsamen Training nimmt der höher gradierte Aikidoka Rücksicht auf den weniger fortgeschrittenen Partner.
- Das Blockieren von Techniken ist prinzipiell untersagt, da es sowohl die eigene Entwicklung als auch die Entwicklung des Partners blockiert.
- Gäste und Zuschauer sollten sich während des Trainings ruhig verhalten.
- Nach Beendigung des Trainings helfen alle mit, die Tatamis wieder richtig zu verstauen.
- Das Wort des Trainingsleiters ist für jeden verbindlich. Er hat das Recht und die Pflicht, jeden zurechtzuweisen, der sich nicht in die Disziplin einordnet. Gleichzeitig soll er aber auch Vorbild in Bezug auf die Einhaltung der Dojo-Etikette sein.

Du siehst also, dass der Begriff Rei-gi umfassend ist und auch Höflichkeit, gutes Benehmen, Hierarchie, Respekt und Dankbarkeit beinhaltet.

*Der Kampf ohne Regel und Ethik gehört in die Tierwelt und nicht in die des Budos.  
(N. Tamura)*

---

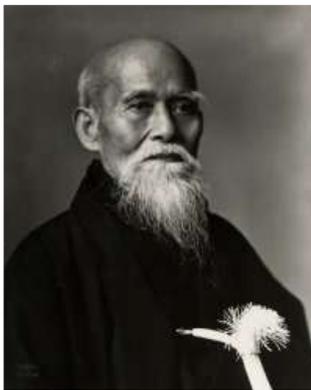
<sup>1</sup> Siehe auch „Warum gibt es im Aikido keinen Wettkampf?“ auf Seite 15.

## Geschichte des Aikido

Obwohl Aikido eine relativ junge japanische Kampfkunst ist, dessen Entstehung eng mit dem Lebensweg des Begründer Morihei Ueshiba (14.12.1883 - 26.4.1969) zusammenhängt, ist es tief in der japanischen Geschichte der Kampfkünste verwurzelt.

Der Begründer Morihei Ueshiba wurde 1883 in Tanabe (Präfektur Wakayama, Japan) geboren. Seine Erziehung erfolgte der Tradition entsprechend im Geiste des Buddhismus und des Bushido (Weg des Kriegers). Die wichtigsten beiden Einflussfaktoren für sein späteres Aikido waren dabei einerseits die Kampfkunst Daito-ryu Aiki-Jujutsu und andererseits das Gedankengut der Omote-kyo Bewegung, welche zum Shin-Buddhismus gehört.

Im Jahr 1912 begegnete Morihei Ueshiba dem bekannten Kampfkunstmeister Sokaku Takeda. Unter ihm trainierte er intensiv die Kampfkunst Daito-ryu Aiki-Jujutsu, deren Wurzeln man heute mit der Familie des Herrschers Seiwa (Regierungszeit: 858 – 876) und einem seiner Nachkommen, Shinara Saburo Minamoto no Yoshimitsu (11. Jahrhundert), verbindet. 1919 lernte er Onisaburo Deguchi kennen, den Begründer der Omoto-kyo Bewegung, und er war von dessen Botschaft fasziniert: Friede und Harmonie auf Erden können nur über die Liebe, Toleranz und Güte der Menschen verwirklicht werden.



O Sensei Morihei Ueshiba  
Quelle: [www.aikikai.co.jp](http://www.aikikai.co.jp)



Kisshomaru Ueshiba Sensei



Doshu Moriteru Ueshiba Sensei

Diese Kampfkunst und die religiösen Einflüsse waren nun die Basis für die Entstehung des späteren Aikido. Morihei Ueshiba entwickelte aus diesen vielen Aspekten seines Lebens seine eigene Kampfkunst, die erstmals 1921 Aiki-Bujutsu genannt wurde. Im Jahr 1925 soll Morihei Ueshiba eine große Erleuchtung gehabt haben, die ihm eine tiefe spirituelle Einsicht ins Universum ermöglichte. Eine wichtige Erkenntnis daraus war, dass nicht der Streit, sondern die Liebe der Kern des Kampfes sein soll. Das bedeutet, dass auch der Gegner im Kampf zu achten und zu schützen und nicht zu zerstören sei. 1927 zieht Morihei Ueshiba nach Tokio und beginnt dort den „Weg des Aiki“ zu unterrichten.

Bis ins hohe Alter von 86 Jahren hat O Sensei Morihei Ueshiba noch selbst Aikido unterrichtet und ausgeübt. Seine Arbeit wurde nach seinem Tod im Jahr 1969 von seinem Sohn Kisshomaru Ueshiba und seit 1999 von seinem Enkel, Moriteru Ueshiba, fortgeführt. Moriteru Ueshiba ist der derzeitige Doshu, der Leiter des Hombu Dojo in Tokio, der Weltzentrale des Aikikai-Aikido.

Da es im Aikido keine Wettkämpfe gibt, ist es auch nicht so populär wie z. B. Judo oder Karate, dafür hat es aber seinen Charakter eines anspruchsvollen Bugei weitgehend erhalten. Aikido ist daher für Menschen, die mehr suchen als nur eine wirksame Form der Selbstverteidigung.

## Kosten und Ausrüstung

Aikido ist eine relativ kostengünstige Kampfkunst. Für das anfängliche Training genügt eine lockere und bequeme Sportbekleidung. Da auch im Knien gearbeitet wird, empfiehlt es sich eine lange Hose zu tragen. Trainiert wird barfuß.

Solltest du dich entschließen Aikido weiterhin regelmäßig zu betreiben, dann ist es ratsam sich einen Keiko-Gi (Kimono) zuzulegen. So ein Kimono kostet ca. 30 €. Wenn du einen Kimono kaufst, achte darauf, dass er einen dicken Stoff hat (kein Karate-Kimono), weil es Angriffe im Aikido gibt, die einen Griff z. B. an der Schulter vorsehen.

Später gehört dann noch ein Hakama (Hosenrock), ein Bokken oder Bokuto (Holzschwert), ein Jo (Holzstock) und ein Tanto (Holzmesser) zur Standardausrüstung eines jeden Aikidokas. Alle diese Dinge gibt es relativ kostengünstig in brauchbarer Qualität. Wenn du Aikido wirklich intensiver betreiben willst, macht es sich aber bezahlt, hier durchaus auf Qualität zu achten.



Stéphane Goffin und Christian Tissier Sensei, Kyoto 2010. Foto von Bernhard Wardein

Ansonsten kommen noch die Kosten für das Training selbst dazu; diese können beträchtlich variieren. Vereine mit 2-3 Trainingsmöglichkeiten pro Woche sind zumeist relativ billig, Privatschulen sind da meist teurer, haben aber oft den Vorteil eines umfangreicheren Angebots an Trainingsmöglichkeiten. Mein persönlicher Tipp hierzu, suche dir dein Dojo nicht nach dem Preis aus, sondern trainiere dort, wo du dich wohlfühlst.

Und noch ein Hinweis in eigener Sache: das Wichtigste, was du im Aikido brauchst, ist dein eigener Körper. Achte daher auf deine Gesundheit<sup>2</sup>. Eine Technik zu vermitteln, das ist die Aufgabe deines Lehrers, aber für deine Gesundheit bist letztlich nur du selber verantwortlich. Gutes und richtiges Aufwärmen verringert das Verletzungsrisiko, weil die Muskeln warm sind. Wenn du darüber mehr wissen willst, kann ich dir folgenden Link empfehlen:

<http://www.kendo-austria.at/downloads/Mach%20mich%20hei%20Preface.html>.

Schmerzen zeigen dir immer, dass etwas nicht stimmt, und Aikido, das Schmerzen bereitet, macht keinen Spaß<sup>3</sup>.

*Die Unversehrtheit des Körpers ist eines der Prinzipien des Aikido.  
(C. Tissier)*

<sup>2</sup> Betrachte die Verteidigung der eigenen Gesundheit im Training (z. B. bei auftretenden Schmerzen in Gelenken bei falsch oder zu kraftvoll ausgeführten Techniken) durchaus als Form der „Selbst-Verteidigung“.

<sup>3</sup> Diesbezüglich gibt es kontroverse Meinungen, z. B. dass man durch Schmerz sehr effektiv lernen kann; im Endeffekt muss man für sich selbst entscheiden, welchen Weg und welche Art des Lernens man bevorzugt.

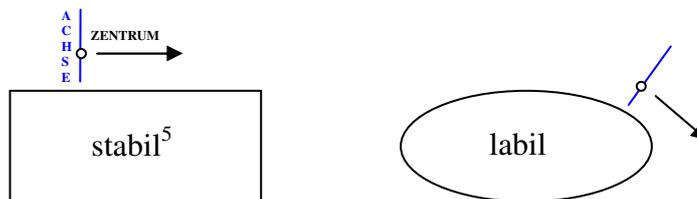
# Prinzipien des Aikido

Im Aikido gibt es eine Reihe von Prinzipien, die in jeder Technik vorkommen. Einige dieser Prinzipien möchte ich hier kurz näher erklären.

## Achse/Zentrum/aufrechte Haltung:

Oft wird davon gesprochen, dass man das Zentrum (Körperschwerpunkt, Seika Tanden, Kikai, One Point, Dantian) des Partners kontrollieren soll. Leichter ist es sich vorzustellen, dass man die Körperachse (entspricht ca. der Wirbelsäule) kontrollieren soll<sup>4</sup>. Das Körperzentrum befindet sich auf der Körperachse, d. h., wenn man die Körperachse kontrolliert, dann kontrolliert man zugleich auch das Zentrum.

Ist die Körperachse lotrecht, so steht man stabil. Schafft man es aber die Körperachse des Partners in eine schiefe Position zu bringen, so spricht man von einem labilen Gleichgewicht. Ein kleiner Kraftaufwand genügt, um den Partner zu bewegen oder ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen und ihn z. B. zu werfen.



Aus diesen Überlegungen ergibt sich ganz zwangsläufig auch das Prinzip der aufrechten Haltung. Eine aufrechte Haltung entspricht einer stabilen Position und ist daher auch ein sehr wichtiges Prinzip im Aikido.

Nun stellt sich aber auch gleichzeitig die Frage, wie man es bewerkstelligt das Zentrum oder die Körperachse des Partners zu kontrollieren. Hierzu ist es wichtig, dass man lernt und versteht, dass die Techniken im Aikido, die z. B. eine Verdrehung des Handgelenks beinhalten, nicht dazu gedacht sind primär Schmerzen im Handgelenk zu erzeugen und dadurch die Kontrolle des Partners zu erlangen, sondern von Gelenk zu Gelenk (z. B. Handgelenk → Ellbogen → Schulter) eine Verbindung vom eigenen Körperschwerpunkt bis zur Körperachse des Partners zu schaffen um somit den Partner in eine instabile Position zu bringen.

## Metsuke und Maai

Metsuke könnte man als Augenkontakt oder Fokus übersetzen, wobei diese Übersetzungen der dahinter liegenden Bedeutung nicht gerecht werden. Wenn ich eine bestimmte Technik machen will, z. B. Nikyo, wo die Kontrolle des Zentrums des Partners über das Handgelenk ausgeführt wird, so ist es ganz natürlich, dass mein Fokus und meine Augen auf das Handgelenk des Partners gerichtet ist. Durch diese Fixierung auf das Handgelenk, durch diese Absicht die Technik machen zu wollen, ist mein Geist aber nicht mehr frei. Wenn der Geist aber nicht frei und beweglich ist, dann ist es auch der Körper nicht, und die Technik wird nicht harmonisch sein.

Man soll eine Technik also ohne Absicht durchführen. Dieser Aspekt wird ganz besonders in allen Kampfkünsten mit Wettkampf sichtbar. Wenn ich die Absicht habe eine gewisse Technik anzuwenden, dann ist diese Absicht spürbar oder sogar sichtbar (z. B. indem mein Blick die Körperstelle des Partners fixiert, die ich angreifen möchte). Ein Gegner mit hohem Niveau wird dann wenig Mühe haben, eine Gegentechnik zu machen.

Man muss natürlich, wenn man beginnt eine Aikido-Technik zu erlernen, unterschiedliche Aspekte studieren und seinen Fokus darauf richten. Später sollte eine Technik aber nicht „aktiv“ gemacht werden, sondern ganz natürlich entstehen, weil es die natürlichste Antwort auf einen bestimmten Angriff war.

<sup>4</sup> Ebenso kann man sich entlang der Körperachse die drei Energiezentren (unteres Dantian: Xia Dantian, mittleres Dantian: Zhong Dantian und oberes Dantian: Shang Dantian) vorstellen, die man kontrollieren soll.

<sup>5</sup> Streng genommen spricht die Physik hier nicht von einem stabilen, sondern von einem indifferenten Gleichgewicht. Im normalen Sprachgebrauch würden wir eine solche Position aber als stabil bezeichnen.

Metsuke sollte soweit gehen, dass es einen „Augenkontakt zum Zentrum des Partners“ gibt. Es ist die Wahrnehmung von allem, was rund um einen geschieht, und eine Wahrnehmung, die es einem erlaubt einen Angriff oder eine Aggression zu „erspüren“, bevor die Gefahr tatsächlich auftritt. So kann ein Kampf, bevor er entsteht, durch Aufmerksamkeit verhindert werden – das ist Budo auf sehr hohem Niveau.

Maai ist einfach ausgedrückt der Abstand zwischen Uke und Tori. Wörtlich heißt es „Harmonie des Raumes“ und es beinhaltet die korrekte Distanz, Richtung und Position von Uke und Tori zueinander. Die korrekte Position zum Partner bringt einen Vorteil für den Tori und einen Nachteil für den Uke (z. B. der Tori erreicht den Uke, der Uke aber nicht den Tori).

Der richtige Abstand ist kein konstanter Abstand, sondern kann beträchtlich variieren während der Ausführung einer Technik. Als sicheren Abstand sieht man normalerweise zwei Armlängen zwischen den Partnern an. Ein Angriff kann nicht unmittelbar stattfinden, sondern muss durch einen Schritt und damit einer Verkürzung des Abstands eingeleitet werden.



Stéphane Benedetti Sensei, Linz 2010, Foto von Christian Lager

### **Non-verbale Kommunikation**

Aikido ist 50 % Uke-arbeit (Angreifer) und 50 % Tori-arbeit (Verteidiger). Da Aikidotechniken passiver Natur sind, wird ein korrekter Angriff benötigt, um eine Technik durchzuführen. (In Wahrheit kann man auch ohne angegriffen zu werden eine Aikidotechnik machen, das entspricht aber nicht dem Aiki-do im eigentlichen Sinne, sondern fällt eher in die Kategorie Aiki-jutsu). Anfänglich lernt man statisch die Technik zu studieren, später wird der Angriff dynamisch. So kann man ein „Gefühl“ für die Technik und die Prinzipien entwickeln.

Dieses Gefühl ist besonders bei einem freien Training (wechselnde Angriffe, freie Wahl an Techniken) sehr wichtig, da jeder Angriff individuell anders ausgeführt werden kann (schnell, langsam, kraftvoll, statisch, dynamisch, ...). Eine gute Kommunikation ist einerseits für den Tori wichtig, um die Technik und die

Geschwindigkeit dem Angriff anpassen zu können, andererseits ist es aber auch für den Uke wichtig zu fühlen, was der Partner macht, um Verletzungen zu vermeiden und keine kampftechnisch unsinnigen Positionen einzunehmen oder Bewegungen zu machen.

### **Irimi und Atemi**

Irimi heißt wörtlich „in den Körper eindringen“ (ireru = hineingehen, mi = Körper) und O Sensei hat es aus dem Speerkampf übernommen, den er in jungen Jahren studierte. Exakterweise bezeichnet es den Moment, in dem die Lanze in den Körper eindringt. Atemi bezeichnet einen Schlag (der auch in den Körper eindringt) und kann daher als Spezialfall von Irimi angesehen werden.

Irimi und Atemi haben also im Wesentlichen die gleiche Bedeutung, dennoch werden im Westen diese beiden Begriffe eher getrennt voneinander betrachtet. Man assoziiert mit Irimi (das Eindringen durch) einen Schritt, mit Atemi (das Eindringen durch) einen Schlag, wobei die Assoziation mit einem Faustschlag nicht der ganzen Bedeutung von Atemi gerecht wird.

*Strikes as they are used in Aikido are not limited to just hitting with the fist or tegatana (side of the hand). If you make contact with the uke with focused power, that is atemi, so it is possible to use your shoulder, your back, or any part of your body to make atemi.*  
(G. Shioda)

Aikido kann, wenn beide Partner ein hohes Niveau haben, auf Irimi und Atemi reduziert werden: Wenn ein Angriff erfolgt, so wird einerseits durch Irimi erreicht, dass der Angriff „ins Leere“ geht, und andererseits wird die Technik durch Atemi ersetzt. Ein erfahrener Uke sieht, dass Atemi ausgeführt wird, und reagiert schon vorher darauf, um dem eigentlichen Schlag zu entgehen. Dies geschieht in der Regel durch einen Ortswechsel, Stabilitätsverlust oder Ukemi.

Beim Ausführen einer Technik ist die Möglichkeit der Ausführung von Atemi für den Anfänger oft nicht sichtbar, jedoch gibt es diesen Aspekt in jeder Aikidotechnik zu einem bestimmten Zeitpunkt. Daher ist ein Blockieren von Techniken beim Üben nicht sinnvoll: einerseits hemmt es die Entwicklung von Uke und Tori, andererseits steigt durch die Provokation von Atemi das Verletzungsrisiko.

*Sometimes you hear remarks like “But you have to decide if the technique is efficient, so the partner has to try to block at least occasionally”. That’s complete nonsense. What you practise in class, are natural and flowing movements with a certain feeling in your own body and a sharp perception for the state of the partner’s body and the whole situation, distance, rhythm etc. If you develop this feeling and perception, then you can easily execute any technique. If an opponent tries to block, he might end up badly hurt. Or you switch to atemi and it becomes even worse for him. And you don’t want that kind of situation during practice.*

*Now developing this feeling and perception is only possible by diligently practising natural and flowing movements together with your partner and not against him or her.*  
(F. Kemler)

### **Kokyu und Zanshin**

Kokyu ist Ausatmen (Ko) und Einatmen (Kyu). Das Ausatmen ist dabei der Teil, der bewusst gemacht werden muss, das Einatmen, das Füllen der Lungen, geschieht automatisch. Die Atmung sollte ruhig und gleichmäßig sein. So wie auch in vielen Meditationstechniken, sollen wir tief in den Bauch atmen, ohne dass sich der Bauch dabei hebt oder senkt. (Dadurch würden wir dem Gegner verraten, wann wir ein- und wann wir ausatmen. In den japanischen Kampfkünsten ist es gängiges Wissen, dass man am leichtesten überwunden wird, wenn man einatmet, da ist der Körper am schwächsten und am verletzlichsten, die Bewegungen sind am langsamsten). Eine gute und ruhige Atmung fällt uns in Ruheposition meist nicht schwer, die Schwierigkeit besteht darin, während der Bewegungen bzw. wenn wir „außer Atem sind“ nach wie vor richtig zu atmen, und nicht zu beginnen kurz und oberflächlich mit dem Brustkorb zu atmen.

*As you get older, your muscles weaken, and you can no longer lift and pull. In the end there’s a limit to physical strength, no matter how you build it up. That’s why Ueshiba Sensei says that unlimited strength comes from breath power. In effect, it is based on natural principles. If the other person comes powerfully against you, and you respond by simply taking his power into yourself, there is no need for any effort.*  
(G. Shioda)

Aus einer ruhigen Atmung kommt ein ruhiger und balancierter Geist (Zanshin). Wenn wir uns mit einem Angriff konfrontiert sehen, dann steigt unser Adrenalinspiegel. Reflexe (zumeist eine Abwehrhaltung) kommen unweigerlich zu Tage und unser Reptilienhirn (Angriff oder Flucht) übernimmt die Führung. Durch kontinuierliches Training werden sich aber unsere Selbstsicherheit und unser Selbstvertrauen so weit steigern, dass wir schließlich diesen natürlichen Überlebensinstinkt mehr und mehr zurückdrängen können. Wir können einen ruhigen (aber achtsamen) Geist bewahren und unsere Handlungen auch in einer Stresssituation bewusst lenken.



Günther Steger und Dominik Ameur, Bad Leonfelden 2010, Foto von Lager Christian

### **Omote – Ura**

Jede Technik kann auf (mindestens) zwei Arten ausgeführt werden, nämlich omote und ura. Omote bezeichnet wörtlich die Vorderseite. Eine Omote-Technik kann als eine „direkte Technik“, „offenbare Technik“ oder „fokussierte Technik“ beschrieben werden. Ura hingegen ist die Rückseite, die Ausführung der Technik ist demnach „ausweichend“, „verborgen“ oder „in alle Richtungen offen“. Damit ist keine Wertung verbunden: Yin und Yang sind zwei notwendige Gegensätze ebenso wie es die Vorder- und die Rückseite einer Münze gibt. Eine Münze mit nur einer Seite existiert nicht.

Eng verbunden damit ist auch das Begriffspaar irimi und tenkan<sup>6</sup>. Irimi haben wir bereits als Eintreten oder Eindringen kennen gelernt, tenkan (ten = drehen, kan = verändern) bezeichnet das Abdrehen oder Umwandeln (im Sinne einer Fokusänderung<sup>7</sup>) der Angriffsenergie durch einen Schritt. Omote/ura ist also mehr eine Ortsangabe, wo die Technik ausgeführt wird, bzw. eine Art und Weise, wie die Technik ausgeführt wird, irimi/tenkan bezeichnet mehr eine Bewegungsrichtung.

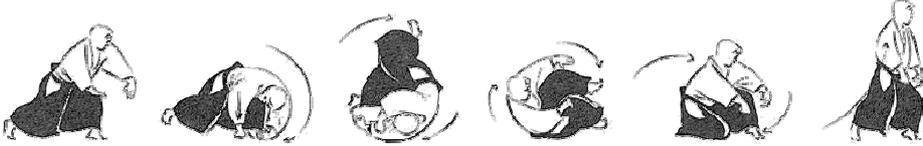
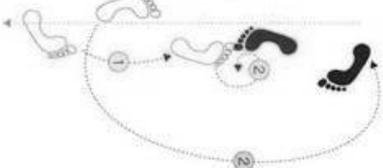
<sup>6</sup> Oft wird irimi mit omote und ura mit tenkan gleichgesetzt. Tatsächlich ist es auch oft so, dass eine Omote-Technik mit irimi eingeleitet wird und eine Ura-Technik mit tenkan. Es gibt aber ebenso Formen, wo eine Omote-Technik mit tenkan eingeleitet wird und eine Ura-Technik mit irimi.

<sup>7</sup> Der Fokus wird dabei in eine andere Richtung gelenkt, weg von der geistigen und körperlichen Gefangenheit durch einen Angriff.

# Graduierungen

Im Aikido gibt es 6 Schülergrade (Kyu) und 10 Meistergrade (Dan), wobei man nur bis zum 4. Dan jeweils eine Prüfung ablegen muss; ab dem 5. Dan werden diese verliehen, weil mit dem 4. Dan das Erlernen der Technik an sich abgeschlossen sein sollte. Der 9. und 10. Dan sind heutzutage nur mehr Ehrendane und werden nur noch posthum verliehen. Ab einem gewissen Grad, der von Verband zu Verband variiert, darf der Aikidoka einen Hakama (Hosenrock) tragen, als sichtbares Zeichen, dass er z. B. die Fallschule beherrscht.

Die erste Prüfung, der 6. Kyu beinhaltet folgende Techniken:

Angriff	Technik				
					
Suwari-waza	Kokyu-ho				
					
Tachi-waza	Katate-tori Ai-hamni	Irimi-nage	Kote-gaeshi	Ikkyo	
					
Tachi-waza	Katate-tori Gyaku-hamni	Sumi-otoshi	Shio-nage	Kokyu-nage	
Ukemi					
Angriffe					
Ashi sabaki					

Prüfungen kann man mit Wettkämpfen in anderen Disziplinen vergleichen, weil sie eine Stresssituation darstellen. Im Stress zeigt sich oft, dass Techniken, die wir im Training mühelos zustande bringen, auf einmal nicht mehr so harmonisch ablaufen. Die Prüfung ist somit ein wertvolles Instrument um sein Niveau selbst zu erkennen.

## Häufig gestellte Fragen (und mögliche Antworten)

### Wie unterscheidet sich Aikido von anderen Kampfkünsten?

Der Weg und das Ziel sind unterschiedlich: in vielen Kampfkünsten sind die Techniken so ausgelegt, den Angreifer zu verletzen oder zu „zerstören“. Im Aikido hat man die Freiheit und Verantwortung zu entscheiden entweder zu zerstören oder zu bewahren.

*Whoever kills one innocent soul, it is as if he killed the entire humanity.*  
(Koran)

### Gibt es unterschiedliche Stile im Aikido?

Ja. Es gibt Ki-Aikido, Yoshinkan-Aikido, Aikikai-Aikido, Aiki-Osaka, Takemusu, ...um nur einige Stile zu nennen. Diese unterscheiden sich zumeist nur im Zugang zum Aikido und im Lehrsystem oder sie haben einen anderen Schwerpunkt im Trainingsprogramm. Ki-Aikido legt z. B. viel Wert auf die Entwicklung von Ki, im Yoshinkan Aikido liegt für den Anfänger die Betonung mehr auf der korrekten Form und weniger auf dem Bewegungsfluss. Die dahinter liegenden Prinzipien sind aber bei allen Stilen weitgehend dieselben, auch wenn die Ausführung und die Form der Technik beträchtlich variieren können. Aber auch innerhalb eines Aikido-Stils findet man sehr oft Differenzen in der Ausführung der Technik bei unterschiedlichen Lehrern.



Martin Hölzl und Thomas Kiesel, Foto von Christian Lager

### Funktioniert Aikido überhaupt?

Ja! Wenn eine Technik nicht funktioniert, dann ist das ein Hinweis darauf, dass ein Prinzip missachtet wurde oder die Technik selber nicht präzise genug ausgeführt wurde. Aber genau aus diesem Grund trainieren wir im Dojo um unsere Techniken zu verbessern und zu verfeinern.

*Aikido works. Your Aikido doesn't. Don't confuse the two.*  
(Hiroshi Ikeda)

Streng genommen muss man das Wort „funktioniert“ noch genauer definieren. Oft „funktioniert“ eine Technik dann nicht, wenn der Angriff verändert wird oder überhaupt kein Angriff mehr stattfindet. Dann ist aber auch die Durchführung einer Technik oft nicht mehr sinnvoll bzw. zweckmäßig.

*If someone grabs you and you prefer that he not do that, you have many options. Some techniques (especially those known as kokyū-nage) depend on the attacker holding on to the defender; the attacker is in danger of being thrown only so long as he holds on. If he lets go, you have no throw. But, if your purpose was to persuade the attacker to let go and he did, then the technique “worked”. You do not have to put him on the ground to achieve that purpose.*  
(C. M. Shifflett)

### **Ist Aikido etwas für Selbstverteidigung?**

Ja! Die wichtigsten beiden Faktoren um Auseinandersetzungen körperlicher Natur bereits im Vorfeld zu vermeiden sind Aufmerksamkeit und Selbstbewusstsein. Diesbezüglich gibt es Studien, die untersucht haben, anhand welcher Kriterien Täter ihre Opfer aussuchen. Potentielle Opfer sind unaufmerksam oder abgelenkt und strahlen kein Selbstbewusstsein bzw. Selbstvertrauen aus. Aufmerksamkeit und Selbstbewusstsein lernt man durch Aikido (aber auch durch jede andere „seriöse“ Kampfkunst).

### **Ist Aikido die beste Kampfkunst?**

Nein, nukleare Kriegsführung oder Langstreckenraketen sind effektiver ☺.

Die eigentliche Frage, die du dir stellen solltest, ist folgende: „Ist Aikido die beste (im Sinne von die passendste) Kampfkunst für mich?“ Dazu musst du dich selber Fragen, was du eigentlich lernen willst. Jede Kampfkunst oder Kampfsportart hat einen anderen Schwerpunkt und eine andere Philosophie dahinter. Manche Künste sind waffenlos, andere lehren den Umgang mit Waffen. Bei manchen findest du einen Wettkampf, bei anderen nicht<sup>8</sup>. In Zeiten des Internets ist es nicht schwer an Informationen über unterschiedliche Kampfkünste zu gelangen. Ich bin mir sicher, dass du auch das Passende für dich finden wirst, wenn du selber weißt, was du willst.



Masatoshi Yasuno Sensei, Kyoto 2010, Foto von Bernhard Wardein

### **Kann man Aikido im täglichen Leben anwenden?**

Ja! Statistisch gesehen ist es viel wahrscheinlicher zu stürzen oder zu stolpern und sich dabei zu verletzen als von jemandem mit einem Messer angegriffen zu werden. In den Vereinigten Staaten kamen im Jahr 2006 bei tödlichen Unfällen durch Stürze mehr Menschen ums Leben als durch Schusswaffen, Ersticken, Ertrinken und Verbrennen zusammen. Die häufigste Todesursache in dieser Statistik waren Verkehrsunfälle<sup>9</sup>.

Betrachtet man es rein statistisch, dann stürzt, stolpert oder fällt jeder irgendwann einmal in seinem Leben (die meisten Menschen sogar öfter als einmal). Die wahrscheinlich wichtigste Lektion des Aikido für das tägliche Leben ist daher eine gute Fallschule.

### **Aikido sieht aus wie Tanzen, wie kann das eine Kampfkunst sein?**

Stell dir Fred Astaire und Ginger Rogers vor, wie sie über das Parkett wirbeln in perfekter Harmonie. Was würde mit Ginger passieren, wenn Fred sie in einem kritischen Augenblick loslassen würde: sie würde vermutlich stürzen. Was passiert, wenn ein Aikidoka seinen Partner in einem kritischen Moment loslässt:

<sup>8</sup> Zum Thema Wettkampf siehe auch auf Seite 15: „Warum gibt es im Aikido keinen Wettkampf?“

<sup>9</sup> National Safety Council, Accident Facts 2006 data on 120.000 accidental deaths

dasselbe, nur dass der geübte Uke die Fallschule beherrscht und den Sturz geschmeidig und unverletzt übersteht. Aikido und Tanzen sind harmonische und kontrollierte Bewegungen.

*The genius of Aikido is to transform the most violent attack, by embracing it, into a dance.*  
(G. Leonard)

Dadurch, dass es im Aikido keine Abwehrbewegungen gibt, sondern die Angriffsenergie weiter- bzw. umgeleitet wird, in einer Art und Weise, die den Uke möglichst wenig beeinflusst, bis zu dem Augenblick, da die Technik oder der Wurf tatsächlich ausgeführt wird, wirken die Techniken auf das menschliche Auge harmonisch. Mit einer harmonischen Bewegung verbindet unser Gehirn aber keine Effizienz. Unser Gehirn spielt uns diesbezüglich also einen Streich.

### **Ist Aikido eine Religion?**

Nein, außer du machst eine daraus.

### **Warum gibt es im Aikido keinen Wettkampf?**<sup>10</sup>

Verglichen mit anderen Kampfkünsten und Kampfsportarten ist Aikido eine relativ junge Disziplin, dennoch fällt es eher unter die Kategorie des Kobudo (wörtlich: altes Budo) als unter jene des Shinbudo (wörtlich: neues Budo). Zum Kobudo zählen neben Aikido auch Iaido, Kenjutsu, Jodo, altes Judo, etc. Die dahinter liegende Philosophie ist, dass die Kunst des Tötens in Form von Katas (ein bestimmter Angriff, eine bestimmte Technik, festgelegte Schritte etc.) gelehrt wird. Ein Wettkampf, wo man um Punkte kämpft, hat in dieser Philosophie keinen Platz.

Shinbudo (modernes Judo, Kendo, Taekwondo, Kickboxen, etc.) auf der anderen Seite beinhaltet den Wettkampf. Während das Argument, dass ein Wettkampf dazu dienen kann, dass man die Effektivität von Techniken „in der Praxis“ erproben und dadurch den eigenen Fortschritt evaluieren kann, logisch erscheint, gehen durch den Wettkampf wertvolle Elemente des Budo verloren, bzw. werden durch die notwendige Reglementierung des Wettkampfes die Techniken verzerrt<sup>11</sup>. Im Wettkampf ist es wichtig, dass man wenige Techniken extrem gut konditioniert um effektiv zu sein und zu gewinnen. Dementsprechend wird die Vielfältigkeit der Techniken auf ein Minimum reduziert. Auch der Fokus des Trainierens ist ein völlig anderer, ob ich für den Sieg über mich selber trainiere oder ob ich für den Sieg über jemand anderen trainiere.

*Wer andere besiegt, hat Kraft, wer sich selbst besiegt, ist stark.*  
(Lao-Tse)

## **Danksagung**

Mein besonderer Dank gilt folgenden Personen: Dominik Ameur, Thomas Gattringer, Christine Hölzl, Herbert Hölzl, Thomas Kiesl, Stefanie Landl, Brigitte Prassek, Berhard Wardein und Franz Zeller für wertvolle Anmerkungen und kritische Durchsicht und Korrektur des Manuskripts. Die Fotos stammen von Christian Lager, Thomas Rieß und Bernhard Wardein. Auch dafür ein herzliches Dankeschön.

---

<sup>10</sup> Es sei angemerkt, dass es Aikidostile mit Wettkampf gibt, aber im Aikikai Aikido gibt es keinen Wettkampf.

<sup>11</sup> Die Techniken sind nicht mehr auf das Töten ausgelegt, sondern auf den Sieg im Wettkampf.

# Anhang

## Die japanische Zählweise

Zählen ist im Japanischen wesentlich komplizierter als im Deutschen, weil an das Zahlwort – je nachdem, was gezählt wird – unterschiedliche Endungen angehängt werden. „5 Katzen“ sind „go-hiki no neko“, „5 Vögel“ sind „go-wa no tori“ und „5 Menschen“ sind „go-nin“.

In vielen Fällen führt das auch zu einer Änderung der Aussprache. „Nummer 1“ ist zum Beispiel „ichi-ban“, während „einmal“ „i-kkai“ ist. Eine für das Aikido relevante Ausnahme ist der 1. Dan, der „sho-dan“.

Für das Durchzählen werden keine Endungen angehängt, so dass von 1 bis 10 folgende Zahlwörter gelten:

1	一	<b>Ichi</b> [itsch]
2	二	<b>Ni</b> [ni]
3	三	<b>San</b> [san]
4	四	<b>Shi/Yon</b> [schi/jon]
5	五	<b>Go</b> [go]
6	六	<b>Roku</b> [rock]
7	七	<b>Shichi/Nana</b> [schitsch/nana]
8	八	<b>Hachi</b> [hatsch]
9	九	<b>Ku/Kyu</b> [kjuu]
10	十	<b>Ju</b> [dschuu]

## Übersetzungen

Hier findest du weitere japanische Ausdrücke, die im Text nicht ausdrücklich erklärt wurden.

Aikidoka	Person, die Aikido ausübt
Budo, Bugei, Bujutsu <sup>12</sup>	Kampfkunst, Kriegskunst, „Weg des Kriegers“
Dojo	Traditioneller Übungsraum
Doshu (Soke)	Höchstrangiger Titel für den Leiter des Aikikai-Aikido
Jutsu	Technik, Handwerk, Kunst, Methode
Kamiza	Ehrenplatz im Dojo, „Sitz der Götter“
Keiko	Übung, Training
Keiko-Gi, Kimono, Gi	Traditionelles Trainingsgewand
Ki	Lebensenergie
Rei	Gruß, Verbeugung
Rei-gi	Etikette
Sensei	Lehrer
Tori (Sh´te, Nage)	Partner, der die Technik ausführt (nageru = werfen)
Uke	Angreifer, der geworfen wird (ukeru = empfangen)
Ukemi	Fallschule

## Quellenangaben

### Bücher:

- K. F. Friday, S. Humitake (1997), Legacies of the Sword –The Kashima-Shinryu and Samurai Martial Culture
- S. Omiya (1992), The Hidden Roots of Aikido – Aiki Jujitsu Daitoryu, Secret Techniques of an Ancient Material Art
- H. Patt (1987), Aikido – Dynamik und Harmonie
- A. Protin (1991), Aikido – Die Kampfkunst ohne Gewalt: ein Weg der Selbstfindung und Lebensführung
- S. Ruhnke, B. Hofer-Worbis, G. Koss (2010), Mach mich heiß – Seminar zu den Themen Physiologie, Anatomie, Tapen und Erste Hilfe (<http://www.kendo-austria.at>)

<sup>12</sup> Budo, Bugei und Bujutsu sind drei fast austauschbare Begriffe für Kampfkunst oder Kriegskunst. Bugei wäre die beste Übersetzung, allerdings ist im Westen der Begriff Budo am meisten verbreitet.

- M. Shifflett (2009), Aikido – Exercises for Teaching and Training
- G. Shioda, Y. Shioda (1996), Total Aikido – The Master Course
- S. Stenudd (2004), Aikido – Die friedliche Kampfkunst  
(<http://www.stenudd.com/aikido/aikido-stenudd.pdf>)
- N. Tamura (1986), Aikido
- N. Tamura (2000), Aikido – Etikette und Weitergabe

**Internetseiten:**

- <http://www.aikikai.or.jp> (Homepage der Weltzentrale des Aikikai Hombu Dojo, Tokio)
- <http://www.aikikai-wien.at> (Homepage des Vereins „Aikikai Wien“)
- <http://www.aikido-krems.at> (Homepage des Vereins „Aikido Krems“)